

Sachregister

Kurze Informationen

Zutaten und Gewürze 6

Salate

Kartoffelsalat 9	Hähnchensalat 15
Tropischer Salat 10	Reissalat 16
Grüne Bohnensalat 11	Gesalzener Fischsalat 17
Papayasalat 12	Tintenfischsalat 18
Chayote Salat 12	Karottensalat 19
Grüner Salat 14	

Gewürze, Soßen und Dressing

Gewürzmischung „Adobo“ 20	Guavesoße 22
Recaito 20	Ajilimojili 23
Recaito mit Tomaten 21	Estragonsoße 24
Knoblauchdipp 21	Tomatensoße 25
Koriandersoße 22	

Vorspeisen und Beilagen

Gebratene Auberginen 26	Gesalzene Fischbällchen 32
Gebratene Chayote 27	Yambällchen 33
Gebratene Kochbananen 28	Kürbisbällchen 34
Gebackene Kochbananen 28	Cassava mit Knoblauch 34
Gebratene Maisbällchen 29	Gebackene Yam 35
Maismehlbällchen 30	Gebratene Yam 35
Reismehlbällchen 31	Kartoffelbällchen 36

Suppen

Fleisch- oder		Fischsuppe	42
Hühnerbrühe	38	Kochbananensuppe	43
Bohnensuppe	39	Papayasuppe	44
Maissuppe	40	Wurzelsuppe	44
Hühnersuppe mit Gemüse	41	Cassavasuppe	46

Reisgerichte

Reis kochen		Reis mit Gemüse	51
Variante 1	47	Reis mit frische Erbsen	52
Variante 2	47	Reis mit Fleisch	53
Kokosnussreis	48	Reis mit Estragon	54
Knoblauchreis	49		
Reis mit Hühnerfleisch	50		

Hülsenfrüchte

Karibische Kichererbsen	55	Schwarze Bohnen	
Bohneneintopf	56	mit Fleisch	58
Bohnen mit Cassava	57		

Fleisch- und Gemüsegerichte

Geröstete Schulter	60	Kohl in Milchsoße	70
Fleischpastete	61	Gefüllte Kohlblätter	71
Gebratene Fleischstücke	63	Gefüllte Chayote	73
Fleischbällchen	64	Kochbananen mit	
Steak mit Zwiebeln	65	Hackfleisch	76
Fleisch in Tamarindesoße	66	Mofong	
Fleisch mit Gemüse	67	„Kochbananenpaste“	77
Okra mit Fleisch	68	Kochbananenpaste mit	
Fleisch-Auberginen		Fleisch	78
Eintopf	69		

Kochbananenpaste mit
Käse 80
Gebackene Kartoffeln 81

Geschmorte Lammnieren mit
Gewürzen 82

Geflügelgerichte

Hähnchen mit Zwiebeln und
Kartoffeln 84
Hühnerfleisch in
Gewürzmischung 85
Hähnchenpastete 86
Karibisches
Hühnerfrikassee 88

Variante 2 89
Gekochtes Hähnchen 90
Hähnchen in Zitrossoße 91
Gefülltes Hähnchen 92
Omelett mit Kartoffeln 93
Ei mit Gesalzenem Fisch 94

Fischgerichte und Meersfrüchte

Fischstäbchen 95
Gebackener Fisch 96
Variante 2 97
Eingelegter Fisch in
Essigsoße 98
Gekochter Fisch 99
Fischfilets in
Tomatensoße 100
Fischfilets mit
Zwiebelsoße 102

Fischgratin 103
Gesalzener Fisch mit
Kartoffeln 104
Krabbentopf 105
Paella 106
Muscheln in
Kokosnussmilch 108
Gedämpfte
Miesmuscheln 109
Tintenfischspieß 110

Süßspeisen

Kokosnussmilch 112
Gebackene Süßkartoffeln mit
Kokosnuss 113
Kokosnusspudding mit
Mango 114
Kokosnuss in Sirup 114

Kürbisdessert 115
Mango in Sirup 116
Guave in Sirup 116
Süßkartoffelbällchen 117
Variante 2 118
Süßkartoffelpudding 119

Sachregister

Variante 2	120
Brotpudding	121
Brotpudding mit Guave	122
Reispudding mit Kokosnussmilch	123
Milchreis mit Früchten	124

Reispudding mit Himbeeren	125
Gebackener Kürbis mit Äpfeln und Käse	126
Süße Milch	127