

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	Variante 2 89
Hühnerfleisch in Gewürzmischung 85	Gekochtes Hähnchen 90
Hähnchenpastete 86	Hähnchen in Zitrossoße 91
Karibisches Hühnerfrikassee 88	Gefülltes Hähnchen 92
	Omelett mit Kartoffeln 93
	Ei mit Gesalzenem Fisch 94

Fischgerichte und Meersfrüchte

Fischstäbchen 95	Fischgratin 103
Gebackener Fisch 96	Gesalzener Fisch mit Kartoffeln 104
Variante 2 97	Krabbenkopf 105
Eingelegter Fisch in Essigsoße 98	Paella 106
Gekochter Fisch 99	Muscheln in Kokosnussmilch 108
Fischfilets in Tomatensoße 100	Gedämpfte Miesmuscheln 109
Fischfilets mit Zwiebelsoße 102	Tintenfischspieß 110

Süßspeisen

Kokosnussmilch 112	Kürbisdessert 115
Gebackene Süßkartoffeln mit Kokosnuss 113	Mango in Sirup 116
Kokosnusspudding mit Mango 114	Guave in Sirup 116
Kokosnuss in Sirup 114	Süßkartoffelbällchen 117
	Variante 2 118
	Süßkartoffelpudding 119

Sachregister

Variante 2	120	Reispudding mit	
Brotpudding	121	Himbeeren	125
Brotpudding mit Guave	122	Gebackener Kürbis mit Äpfeln	
Reispudding mit		und Käse	126
Kokosnussmilch	123	Süße Milch	127
Milchreis mit Früchten	124		