

INHALT

Wissenswertes	1
Frühstück	6
<i>Avena domenicana – Heißer Haferflockendrink</i>	7
<i>Doubles – Teigfladen mit Kichererbsencurry</i>	8
<i>Buljol – Frühstück mit Stockfisch</i>	10
<i>Mangomarmelade</i>	11
<i>Maismehlbrei</i>	12
<i>Huevos habaneros – Eier mit Chili</i>	13
<i>Mangú – Grünes Bananenpuree</i>	14
 Brote	 15
<i>Frittiertes Brot</i>	16
<i>Fladenbrote mit Krabbencurry</i>	17
<i>Karibisches Brot</i>	18
<i>Bananenbrot</i>	19
<i>Kokosnussbrot</i>	20
<i>Agolou-Brot – Karibisches Sandwich</i>	21
<i>Bammy – Fladenbrot aus Maniok</i>	22
 Salate	 23
<i>Mangosalat</i>	24
<i>Karibischer Hähnchensalat</i>	25
<i>Tortola – Karibischer Salat</i>	26
<i>Tomaten auf karibische Art</i>	27
<i>Karibischer Reissalat mit Ananas und Mango</i>	28
<i>Jamaikanischer Salat</i>	29
<i>Kubanischer Salat</i>	30

Suppen	31
<i>Kubanische Hühnersuppe</i>	32
<i>Karibische Tomatensuppe</i>	33
<i>Sopa de chicharos – Kubanische Erbsensuppe</i>	34
<i>Kubanische Fischsuppe</i>	35
<i>Sancocho – Dominikanisch-kreolische Suppe</i>	36
<i>Karibische Kokossuppe</i>	37
<i>Callaloo – Trinidadische Suppe</i>	38
<i>Bananensuppe</i>	39
Hauptspeisen mit Fleisch	40
<i>Geschmortes jamaikanisches Hähnchen</i>	41
<i>Jamaikanische Hühnerspieße</i>	42
<i>Jamaikanische Pasteten</i>	43
<i>Ropa vieja – Geschnetzeltes Rindfleisch mit Gemüse</i>	44
<i>Bandera dominicana – Traditionelles Mittagessen</i>	45
<i>Kubanisches Hühnerfrikassee</i>	47
<i>Jug Jug – Eintopf mit Kichererbsen, Fleisch und Kräutern</i>	48
<i>Pernil – Geschmorte Schweineschulter</i>	49
<i>Pinchos – Fleischspieße</i>	50
<i>Jambalaya – Kreolischer Eintopf</i>	51
Hauptspeisen mit Fisch	52
<i>Jamaikanischer Reis mit Fisch</i>	53
<i>Ackee and Saltfish – Ackee und Salzfisch</i>	55
<i>Fisch auf kubanische Art</i>	56
<i>Arroz con pescado al ron – Kubanischer Reis mit Fisch und Rum</i>	57
<i>Puerto-ricanischer Kabeljau</i>	58
<i>Pescado frito con salsa de coco – Frittierter Fisch mit Kokossauce</i>	59
<i>Gegrillter Red Snapper</i>	60
<i>Jerk Fish – Fisch auf jamaikanische Art</i>	61
<i>Gebackener Roter Schnapper</i>	62

Vegetarische Hauptspeisen	63
<i>Kubanischer Eintopf</i>	64
<i>Kubanische Quinoabowl</i>	65
<i>Kubanischer Süßkartoffelauflauf</i>	66
<i>Vegetarische Paella</i>	67
<i>Arroz congrí – Schwarzer Reis mit Bohnen</i>	68
<i>Arroz y habichuelas – Reis mit rosa Bohnen</i>	69
<i>Pholourie – Frittierter Erbsenteig</i>	70
<i>Süßkartoffelsuppe auf karibische Art</i>	71
<i>Karibisches Okra-Papaya-Curry</i>	72
<i>Kochbananengratin</i>	73
 Vegane Hauptspeisen	 74
<i>Jamaikanischer Eintopf</i>	75
<i>Callalo – Schmorgericht aus Blattgemüse</i>	76
<i>Curried Chickpeas – Jamaikanisches Curry mit Kichererbsen</i>	77
<i>Reisgericht auf jamaikanische Art</i>	78
<i>Kubanische Salsa-Bowl</i>	79
<i>Pastelón – Vegane Bananenlasagne</i>	80
<i>Vegane Doubles – Teigtaschen aus Trinidad und Tobago</i>	81
 Spezialitäten.....	 83
<i>Majarete – Maispudding</i>	84
<i>Pepperpot-Stew – Rindfleisch-Pfeffertopf-Eintopf</i>	85
<i>Aruba – Karibische scharfe Erdnusssuppe</i>	86
<i>Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Passionsfrucht</i>	87

Fingerfood/Snacks	88
<i>Jamaican Patties – Jamaikanische Hackpasteten</i>	<i>89</i>
<i>Banana Bread – Bananenbrot.....</i>	<i>90</i>
<i>Tostones – Frittierte Kochbananenscheiben</i>	<i>91</i>
<i>Quesitos – Puerto-ricanisches Gebäck.....</i>	<i>92</i>
<i>Pastel – Pasteten.....</i>	<i>93</i>
<i>Coquito – Puerto-ricanisches alkoholisches Getränk</i>	<i>94</i>
<i>Trinidad Toolum – Kokosballchen aus Trinidad.....</i>	<i>95</i>
Desserts	96
<i>Dulce de leche – Karamellcreme</i>	<i>97</i>
<i>Budin de pan – Brotpudding</i>	<i>98</i>
<i>Churros – Teigstränge mit Schokosauce.....</i>	<i>99</i>
<i>Gebratene Ananasringe</i>	<i>100</i>
<i>Rum Cake – Karibischer Rumkuchen</i>	<i>101</i>
<i>Karibiktraum Solero-Art.....</i>	<i>102</i>
<i>Pastel de tres leches – Kuchen aus drei Milchsorten.....</i>	<i>103</i>
Getränke	104
<i>Mamajuana – Dominikanisches alkoholisches Getränk.....</i>	<i>105</i>
<i>Planters Punch</i>	<i>106</i>
<i>Rum Punch.....</i>	<i>107</i>
<i>Mojito.....</i>	<i>108</i>
<i>Cuba Libre.....</i>	<i>109</i>
<i>Daiquiri.....</i>	<i>110</i>
<i>Kingston Negroni.....</i>	<i>111</i>