

# **Gourmet 12**

## **Karibisches Essen**

**1. Mai 2005**

# Coleslaw (Karibischer Kohlsalat)

## 6- 8 Portionen

1125 g	Weiss oder Rothkohl
125 g	Karotten
75 g	frische Kokusnuss, geraspelt
1	Zwiebel, fein gehackt
75 g	Annanas, gehackt
2 EL	goldene Rosinen
(1/2 TL	Scotch-Bonnet, scharfe Chilischote) optional

## Dressing:

2 EL	brauner Zucker
1 EL	Essig
ca. 250 g	Mayonnaise

## Zubereitung:

1. Zucker und Essig vermischen, dann die Mayonnaise zugeben und gut verrühren.
2. Alle Zutaten dazugeben, abschmecken. Vor dem Servieren kühl stellen.

# Coq aux Colombo ( Guadeloupe)

Zutaten: 6-8 Personen

1.5 kg	Poulet Fleisch
1 Bund	Schnittlauch
5	Knoblauchzehen, 4 zerdrückt, 1 ganze
1 Bund	Frischer Thymian, Blätter gehackt
1	Scotch-Bonnet, Chilischote, entkernt und gehackt
3 EL	Colombo (Garam Masala) *
4 EL	Pflanzenoel
4 ganze	Nelken
4	Auberginen, in Stücken geschnitten
1 Liter	Wasser
	Salz & Pfeffer
1	Limette
1	rote Peperoni (zur Dekoration)

## **Tipp:**

Poulet zuerst im Salzwasser mit Zitronensaft waschen und Trockentupfen

Zubereitung:

- 1 Das Fleisch mit der Hälfte des Schnittlauchs, des zerdrückten Knoblauchs, des Thymians, der Chilischote und der Hälfte des Colombos würzen. Mehrere Stunden oder über Nacht marinieren lassen.
- 2 Öl erhitzen und das Poulet anbraten. Die andere Hälfte des Knoblauchs dazugeben und ein Paar Minuten mit anbraten, dann den restlichen Thymian, Schnittlauch und die Nelken dazugeben.
- 3 Die Auberginen und das restliche Colombo dazugeben und alle Zutaten gut vermischen. Das Wasser darüber Giessen und alles zum Kochen bringen. Die Wärmezufuhr verringern, salzen und pfeffern, zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 1 1/2 Stunden kochen. Ab und zu Umrühren und wenn nötig mit etwas Wasser aufgiessen, damit stets etwas Flüssigkeit im Topf ist.
- 4 Kurz vor dem Servieren Limettensaft hineingeben und der letzte feingehackte Knoblauchzehe darüber streuen.
- 5 Mit der fein geschnittenen Peperoni dekorieren.

\* Colombo ist eine spezielle Gewürzmischung von Guadeloupe. Garam Masala bedeutet gemischte Gewürze.

Als Basis für eine eigene Gewürzmischung benötigt man:

1 EL Kardamon, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL ganze Nelken, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1/2 TL geriebene Muskatnuss, 5cm lange Zimtstange und 1/2 TL Cayennpfeffer oder getrockneter Chili.  
Alles fein zermahlen.

## Flan aus süssen Gemüsebananen und Ingwer

Zutaten: 6 Portionen

4 süsse, reife Gemüsebananen  
5 cm, frische Ingwerwurzel, geschält und gerieben  
4 Eier verquirlt  
300 ml Milch  
½ TL Zimt gemahlen  
Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL Butter

- 1 Backofen auf 180°C vorheizen
- 2 Gemüsebananen oben und unten abschneiden und schälen. 10 - 15 Minuten kochen.
- 3 Topf vom Herd nehmen, Bananen abseihen und in einer Schüssel zu einem Brei zerstampfen. Ingwer, Eier und Milch unterrühren und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
- 4 6 kleine Auflaufformen mit Butter einfetten und die Mischung einfüllen. Förmchen in eine mit kochendem Wasser gefüllte feuerfeste Form stellen. Das Wasser sollte bis zu halben Höhe der Seitenwände reichen. Ins Rohr schieben und ca. 15 Minuten backen, bis sich die Flans bei Berührung fest anfühlen.
- 5 Formen auf den Teller stürzen und servieren.

## Karibischer Fruchtsalat

Zutaten: 4 Portionen

½ kleine Ananas, geschält und hartes Mittelstück entfernt  
1 Mango, geschält ohne Kern  
2 Bananen, geschält und mit Limettensaft betaufelt  
1 kleine Papaya, geschält entkernt  
½ mittlere Wassermelone, vorbereitet und entkernt (ca. 450 g)  
Vanilleeis, zum Servieren  
frische Minze zum Garnieren

Für den heissen Zitrusirup:

Saft von 2 Orangen  
Saft von 1 Limette  
125 g Rohrzucker  
1 EL dunkler Rum  
½ TL Chili, sehr fein gehackt  
Orangen und Limettenschalen, gerieben

1. Alle Früchte in ca. 2,5 cm grosse Würfel schneiden, in einer Schüssel leicht durchmischen.
2. Den Orangen und Limettensaft durch ein Sieb streichen (ca. 225ml).
3. Alle Zutaten (ohne geriebene Schalen) in einer beschichteten Pfanne unter Rühren 5-10 Minuten erhitzen und etwas reduzieren.
4. Fruchtsalat Portionenweise anrichten, 1 Kugel Vanilleeis dazugeben und mit der Sauce übergossen. Die geriebenen Schalen darüber streuen und mit der Minze dekorieren.