

Breakfast

1. Schinkenfrikadellen (ham patties)

1 Tasse Schinken (gehackt)	1 kleine Zwiebel (gehackt)
½ Tasse Apfel (Würfel)	½ Tasse Käse (gerieben)
2 Tassen Cornflakes/Haferflocken	6 Eier
½ Tasse Mehl	2 EL Tomatensauce
2 EL Chutney	½ TL Salz, ½ TL Pfeffer

Alles vermischen, in heißem Öl zu Frikadellen braten

Sandwiches

1. Cornedbeef-Sandwich

Brot, Cornedbeef, Gewürzgurke, Spiegelei

2. Gurke-Leberwurst-Sandwich

Brot, Salatgurkenscheiben, Leberwurst, Tomatenscheiben, hartgekochte Eier

3. Thunfisch-Sandwich

1 Dose Thunfisch, 1 geriebene Zwiebel, 2 hartgekochte gewürfelte Eier, grüne Oliven, Brot

Suppen

1. Cassavasuppe

Cassava: Wurzelgemüse, schmeckt ähnlich wie Süßkartoffel (kann auch verwendet werden)

3 Tassen Cassava (Würfel)	2 Zwiebeln (gehackt)
2 Knobizehen	8 Tassen Fleischbrühe (2 Würfel in 8 Tassen heißem Wasser)

Knobi, Zwiebel in Öl/Butter braten. Fleischbrühe und Cassava zufügen.

Topf bedecken, köcheln lassen bis sich Cassava auflöst und sich Suppe verdickt.

2. Kalte Gurkensuppe

1 Gurke (gerieben)	1 Tasse Joghurt
1 Tasse Milch	½ TL Zitronensaft
1 Knobizehe (klein, gepresst)	

Alles vermischen, kühlen.

3. Minestrone

1 Dose Gemüse (od. Frisch)	1 Dose baked beans
2 Brühwürfel (in 4 Tassen Wasser)	1 Tasse Nudeln (Macaroni o.ä.)

Alles in Pfanne 10 Min. lang köcheln lassen.

4. Erdnussuppe

1 Tasse Erdnüsse (geröstet, Stücke)	1 Zwiebel (gehackt)
1 Tasse Milch	1 TL Mehl
1 Tasse Gemüsebrühe	

Erdnüsse, Milch, Zwiebel in Pfanne köcheln lassen bis weich und cremig.

In neuer Pfanne Butter od. Öl erhitzen, Mehl dazugeben, umrühren.

Brühe dazu, zum köcheln bringen, rühren damit keine Klumpen entstehen. Erdnussmischung löffelweise dazugeben, schwarzer Pfeffer dazu, 5 Min. köcheln lassen.

5. **Jamaikanische Erdnusssuppe**

200 g Erdnüsse (geschält, geröstet)
1 Knobizehe
120 ml Kokosmilch

1 l Gemüsebrühe
¼ Chilischote (entkernt, gehackt)

Erdnüsse mit etwas Brühe im Mixer pürieren. Mit restlicher Brühe, Pfeffer, Knobi, Chili zum Kochen bringen, 15 Min köcheln lassen. Kokosmilch zugeben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer abschmecken.

6. **Knoblauchsuppe**

8 Knobizehen
2 Brötchen
Milch
1 Chilischote

1 Tomate
2 Eier
1l Gemüsebrühe
1 TL Paprikapulver

Tomate kleinschneiden, in Öl anbraten, Knobi dazupressen, in Milch eingeweichte Brötchen zufügen, Brühe zugießen. 20 Min köcheln lassen, würzen. Flamme ausstellen. Verquirlte Eier zugeben.

7. **Maissuppe**

2-3 Paprika
1 Dose Mais

2 Zwiebeln
1 Pkg passierte Tomaten

Paprika- und Zwiebelwürfel in Öl anbraten, passierte Tomaten zugeben. Flamme ausstellen. Maiskörner mit Saft zugeben, mit Salz und Chili-/Paprikapulver abschmecken.

8. **Polos Gazpacho (Spanien)**

1-2 grüne Paprika
3-5 Tomaten
Essig
Olivenöl

1 Zwiebel
halbes hartes Weißbrot (Baguette o.ä.)
2-4 Knobizehen
Salz, Pfeffer

Hartes Brot in kaltem Wasser einweichen. Gemüse kleinschneiden, in den Mixer. Nach und nach viel Olivenöl und viel (Weißwein)Essig zugießen, evtl. noch ein bißchen kaltes Wasser dazu. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
1-2 Std durchziehen lassen, kühl servieren.

Salmorejo:

Tomaten, viel Knobi, Essig, Öl, Salz, hartes Weißbrot, etwas Wasser. Zubereitung wie oben.

9. **Estefanias Ajo blanco (kalte Knoblauchsuppe) (Spanien - Extremadura)**

1-2 Knobizehen
1 Ei
8-15 El (Wein)Essig (vinagre de vino)

1 ganzes hartes Weißbrot (Baguette o.ä.)
1 (Trink)Glas voll Olivenöl
2 Handvoll Mandeln (ganz od. Geschält)

Brot in Wasser einweichen, in Kühlschrank stellen.
In den Mixer geben und fein mixen: Brot mit ca. 1 l kaltem Wasser, Knobi, Ei, Olivenöl, Mandeln. Löffelweise Essig zugeben.
Mit Salz, Pfeffer, evtl. mehr Essig u. Mehr Knobi abschmecken.

10. **Sopa de Tomate de la abuela de Estefania (Spanien)**

1 Zwiebel
5-8 Tomaten

1 grüne Paprika (pimiento)
1 Lorbeerblatt

1 El Zucker
einige Brotscheiben
½ TI Kumin

1-2 Knobizehen
½ TI Paprikapulver (pimentón de la vera)

Zwiebel u. Paprika in Stücke schneiden, in Öl anbraten bis glasig. Tomatenstückchen, Lorbeer, Zucker dazu, weiter anbraten. Paprikapulver, Kumin dazu.

Knobi pressen, mit Salz u. Etwas Wasser mischen, zufügen. Alles mit ca. 1l Wasser auffüllen, köcheln. Brotstückchen anbraten, auf Suppe geben.

11. **Black Bean Soup**

500 g black beans (über Nacht einweichen)	1 Zwiebel (gehackt)
1 grüne, 1 rote Paprika (gehackt)	¼ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)
1 Selleriestange (gehackt)	4 Knobizehen (gepresst)
1 Schinkenknochen	4 Scheiben Frühstücksspeck (gehackt)
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
2 TI Kreuzkümmel (gemahlen)	2 TI Oregano
1 Lorbeerblatt	1 EL Salz
1 TI Pfeffer	1 EL Essig

Zwiebel, Paprika, Chili, Sellerie, Knobi bei geringer Temperatur 15 Min in Oliveöl dünsten. Abgetropfte Bohnen, Knochen, Speck zugeben, mit Wasser bedecken. Restliche Zutaten (außer Essig) zugeben, aufkochen. Abgedeckt 2h köcheln, dann abkühlen. Hälfte der Suppe pürieren, wieder in Topf dazu geben. Essig dazu.

12. **Tarosuppe (Antigua, Barbuda)**

1 kg Taro	1l Hühnerbrühe
2 Zwiebeln (gehackt)	1 Knobizehe (gehackt)
1 Selleriestange (Scheiben)	1 Porreeestange (Scheiben)
½ rote Chilischote (gehackt)	2 Lorbeerblätter
2 Nelken	2 Thymianzweige
(evtl. Kokosmilch od. Sahne)	

Taro roh schälen, in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten, bis auf Paprika u. Evtl. Kokosmilch, in Wasser kalt zum Kochen aufsetzen.

Zum Kochen bringen, salzen, pfeffern, bei schwacher Hitze 40 Min köcheln lassen, bis Taro weich ist. Kurz vor Ende des Kochvorgangs Paprika zufügen. Vom Herd nehmen.

Nelken, Lorbeerblatt entfernen, pürieren. Nach Geschmack mit Kokosmilch od. Sahne verfeinern.

13. **Sunday Pot Luck Soup (Barbuda)**

1 gepökelttes Schweineschwänzchen od. 1 Stück Speck (gehackt)	
300 g Spinat oder Dasheen-Blätter (gehackt)	1 Gemüsebanane (grün, Scheiben)
6 Okraschoten	300 g Taro (geschält, gewürfelt)
300 g Kürbis (gewürfelt)	1 l Kokosmilch
1 l Gemüsebrühe	1 Zwiebel (gehackt)
2 Knobizehen (gehackt)	1 Selleriestange (gehackt)
1 Bund Frühlingszwiebeln (gehackt)	3 Zweige Thymian (gehackt)
½ rote Chilischote (entkernt, gehackt)	30 g Butter
2 Lorbeerblätter	

Zwiebel, Knobi, Sellerie, Thymian, Frühlingszwiebel, Chili 5 Min in Butter dünsten. Brühe, Kokosmilch, Lorbeer dazu, aufkochen. Kürbis, Taro, Okras, Banane, Pökelfleisch dazu.

Alles 20 Min bei niedriger Temperatur garen. Spinat dazu, köcheln, bis er weich ist. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken. Mit Dumplings servieren.

14. Kürbissuppe (St. Lucia)

500 g Kürbis (gekocht, püriert)
250 g Spinat
1 Zwiebel (gehackt, angebraten)
60 g Butter
2 Spritzer Worcestersauce

250 g Okraschoten (Stiele entfernen)
500 g callaloo Blätter (gehackt)
1,25 l Rinderbrühe
2 EL Mehl

Gemüse in Brühe garen, dann pürieren. Butter, Zwiebel, Mehl dazurühren. Heißes Kürbispüree dazu. Mit Pfeffer, Salz, Worcestersauce würzen.

15. Shrimp-Kokos-Suppe

250 g Shrimps (geschält)
250 ml Kokosmilch
½ Tl Koriandersamen (geröstet)
1 Stück Ingwer (gerieben)
1 rote Chilischote (entkernt, gehackt)
60 ml Wasser

3 Knobizehen (ganz)
1 Stengel Zitronengras
1 Hühnerbrühwürfel
abgeriebene Limettenschale
1 Handvoll Basilikum

Alle Zutaten, bis auf Shrimps und Basilikum, zum Kochen bringen. 15 Min köcheln. Shrimps zufügen, 3 Min kochen. Knobi, Zitronengras, Limettenschale vor dem Servieren entfernen. Basilikum dazu.

Fisch

Fisch vorbereiten/ausnehmen:

Flossen, Schwanz u. Kopf entfernen.

Schuppen, am Schwanzende beginnend, mit Messer abstreifen.

Zum Ausnehmen die Bauchhöhle aufschneiden, Eingeweide werden zusammen mit dünnen weißen und schwarzen Innenhäuten entfernt.

Fisch in frischem Wasser waschen, leicht trocknen, innen und außen salzen, mit Zitrone beträufeln.

Kochfisch sollte nicht brodelnd kochen, sondern langsam gar ziehen. Ist fertig wenn die Augen herausquellen und sich die Kiemflossen leicht herausziehen lassen.

1. **Afrikanischer getrockneter Fisch mit Cassava**

500 g Cassava	1 mittlerer getrockneter Fisch
2 Tomaten (Würfel)	¼ Kohl (gehackt)
3 Zwiebeln (gehackt)	1 TL Currypulver
2 TL mealie meal (grobes Maismehl)	

Cassava schölen, würfeln, kochen bis weich. Fisch in Wasser einweichen, danach köcheln bis durch (Kochwasser aufbewahren).

Fleisch von Gräten befreien, kleinschneiden. In Topf (potjie, Backofenring), eine Schicht Cassava, eine Schicht Tomaten, Fisch, Kohl, Zwiebeln, eine Schicht Cassava, oben eine Schicht Tomaten.

Fischwasser kochen, mealie meal, Curry, Salz zurühren. Über Topfinhalt gießen.

1h lang kochen.

2. **Mozambique Fisch**

6 Fischfilets	6 EL Reis (ungekocht)
2 Zwiebeln (gehackt)	1 Knobi (zerstoßen)
1 Tasse Weißwein/Fischbrühe	3 EL Öl

Reis 10 Min lang in gesalzenem Wasser kochen, abgießen.

Zwiebeln, Knobi in Öl braunbraten. Tomaten zugeben, köcheln bis sie weich sind.

Reis einrühren, roher Fisch oben drauflegen, Wein/Brühe (vermischt mit Salz & Pfeffer) zugießen.

Deckel drauf, langsam kochen (ca. 30 Min) bis Fisch durch ist.

3. **Shrimp Curry**

1 Dose Shrimps	1 Zwiebel (gehackt)
¼ Tasse UH Sahne	½ TL Currypulver
Spritzer Zitronensaft	

Zwiebel braunbraten, Currypulver dazugeben, 1 Min. weiterbraten.

Restliche Zutaten zugeben, anwärmen. Mit Reis servieren.

4. **Crispy Fish**

6 Fischfilets	½ Tasse Maismehl
2 Tassen Mehl	1 ¼ Tassen Wasser

Fisch mit Maismehl bedecken, abschütteln.

Mehl, Salz, Pfeffer vermischen, langsam Wasser zugeben, durchrühren bis Teig schaumig ist.

Öl erhitzen. Fisch gut in Teig dippen, auf jeder Seite 1 Min. lang anbraten.

Aus Öl nehmen, warten bis sich Öl wieder erhitzt hat. Fisch nochmal braten bis er goldbraun ist.

5. **Fischflocken**

2 Tassen gekochter Fisch	1 Tasse Milch
2 Tassen Kartoffeln (gekocht, Würfel)	2 EL Mehl
1 TL Senf	1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	

Fisch in Flöckchen aufteilen. Butter schmelzen, Mehl zugeben, 1 Min. kochen.
Milch langsam zugeben, 1-2 Min köcheln, umrühren, damit es nicht klumpt.
Senf, Zitronensaft, Zucker zugeben, durchmischen. Kartoffeln, Fisch, Salz, Pfeffer zugeben.

6. **Weißfischsuppe**

1 kg Weißfischfilets	3 Zwiebeln (klein)
3 Knobizehen (zerdrückt)	1 l Fischbouillon
4 Scheiben Brot	Petersilie (frisch)
Zitronenschale	Lorbeerblätter
4 EL Olivenöl	2 EL (Weißwein)Essig
¼ l Weißwein	Thymian

Haut von Filets abziehen, Gräten entfernen, in 2.5 cm große Stück schneiden.
Stücke in Mischung aus Zwiebel, Knobi, Petersilie, Zitronenschale, Thymian, Lorbeerblätter, Öl,
Essig marinieren, 1-2 Std ziehen lassen.
Stücke in Pfanne geben, Bouillon, Wein, Pfeffer dazu.
Langsam erhitzen, ca. 15 Min köcheln lassen bis Fisch gar ist. Brot tosten, zur Suppe dazu.

7. **Kochfisch**

1 Fisch (z. B. Schellfisch, Dorsch, Kabeljau, Steinbutt)	
1 Zitrone	Kräuter der Provence

Aus Wasser, Kräuter der Provence, Zitronensaft und Salz einen Sud bereiten.
5-10 Min kochen, damit Gewürze ihren Geschmack entfalten.
Den in handgroße Portionen geschnittenen Fisch zugeben, alles zusammen aufkochen.
Auf kleiner Flamme 15-20 Min ziehen lassen.

8. **Bratfisch**

1 Fisch (z. B. Dorsch)	Speck
Oregano	

Vom geschuppten Fisch Kopf und Schwanz abschneiden, in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden,
salzen, pfeffern, in Oregano wälzen. Mit Speck anbraten.

9. **Lübecker Fischtopf**

1 kg Fisch	1 Zitrone
2 Zwiebeln	100g Speck
2 Tomaten	2 Gewürzgurken
1 Lorbeerblatt	

Fisch abziehen, würfeln, salzen, in Zitronensaft tränken. Zwiebeln würfeln, mi Speckwürfeln
glasig dünsten. Tomate und Gewürzgurke würfeln und kurz mitanbraten. Fisch, Lorbeerblatt,
Salz, Pfeffer zufügen, weiterschmoren.

10. **Frittierte Sardinen mit Tomatensauce**

500 g Sardinen	500 g Dosentomaten (od. Frisch)
----------------	---------------------------------

2 Knobizehen
4 EL Weißwein

70 g Mehl
3 EL Basilikum

Tomatensauce:

1 EL Öl erhitzen, Knob dazu, bei schwacher Hitze 2 Min braten. Tomaten, Weißwein, Basilikum dazu, im offenen Topf 10 Min dünsten.

Evtl. Köpfe der Sardinen abschneiden, Fische unter Wasser säubern.

Mehl und Pfeffer mischen, Sardinen darin wenden.

Öl erhitzen, Sardinen dazugeben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2 Min gar braten.

11. Gebratener Fisch mit Vinaigrette

6 (ca 600 g) weiße Fischfilets
3 Eier
1 TL Paprikapulver

70 g Mehl
1 Knobizehe

Vinaigrette:

¼ l Essig
1 Frühlingszwiebel
1 TL Paprikapulver

Thymianblättchen
1 TL Zucker

Vinaigrette: alle Zutaten in Topf, offen 10 Min köcheln lassen.

Mehl und Pfeffer vermischen, Fisch darin wenden.

Eier mit Knob und Paprikapulver verschlagen. Filet darin wenden.

Öl erhitzen, Fisch auf jeder Seite 4 Min braunbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

12. Lapas a la Plancha (gebratene Napfschnecken) (Gran Canaria)

1 kg Lapas
½ Knolle Knob

Petersilie
½ Glas Öl

Lapas waschen, auf Rücken in Pfanne legen. Aus anderem Marinade machen, über Lapas geben. 3-4 Min erhitzen bis gar.

13. Gekochter Barsch

1 kg Barsch
1 Tomate
1 Zitrone

1 Zwiebel
1 Paprikaschote (grün)
Petersilie

Fisch ausnehmen, waschen.

Mit Zwiebel, Tomate in flachen Topf geben, mit Wasser bedecken. Petersilie, Salz, Olivenöl darauf. Garen.

14. Fish-and-bake (Ausgebackener Fisch in Teigtaschen) (Trinidad, Tobago)

Teig:

250 g Weizenmehl
1 TI Salz
½ TI Zucker

2 TI Backpulver
8 EL Butter/Margarine/Öl

Mit etwas Wasser zu geschmeidigem Teig kneten. In 4 Portionen teilen, zu Kugeln rollen, einige Minuten ruhen lassen. Zu 2.5cm dicken ovalen Fladen drücken. Reichlich Öl auf mittlere Temperatur erhitzen, Fladen goldbraun ausbacken, abtropfen.

Fisch:

4 Fischsteaks, etwa 2.5cm dick (eigentlich Hai!!)

2 Limetten (ausgepresst)

½ Zwiebel (gehackt)

1 Knobizehe (gehackt)

½ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)

Würzmischung:

2 Knobizehen (zerdrückt)

½ Bund Schnittlauch (Röllchen)

2 Zweige frischer Thymian (gehackt)
Würzmehl: 90 g Mehl

½ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)
1 Prise Oregano, Salz, Pfeffer

Fisch 1-2h in Limettensaft, Knobli, Zwiebel, Chili marinieren. Kurz abspülen.
In 2 Tellern Würzmischung und Würzmehl anrühren. Fisch in Würzmischung, dann in Würzmehl wenden. Soviel Öl in Pfanne erhitzen, dass Steaks bedeckt werden, 10 Min. frittieren, abtropfen lassen.

Teigtaschen der Länge aufschneiden, Steaks hineinlegen, mit Shadow Bennie (Koriander) Sauce (s. Saucen) würzen.

15. Fish Cakes (Bermuda)

Klippfisch/Bacalhao: Gesalzener, getrockneter Fisch, eigentl. Aus Portugal, meist Kabeljau.

500 g Bacalhao	6 Kartoffeln (geschält)
1 Zwiebel (Würfel)	1 Knobizehe (gehackt)
2 Eier (verquirlt)	1 EL Petersilie (gehackt)
1 Prise Thymian	2 EL Schnittlauch (Röllchen)
¼ TL scharfer Chili (entkernt, gehackt)	etwas Mehl

Salzfisch über Nacht in Wasser einweichen, abtropfen. Zusammen mit Kartoffeln in Topf geben, mit frischem Wasser bedecken. Von den Kräutern, der Zwiebel, dem Knobli jeweils die Hälfte zugeben, aufkochen, 1h köcheln lassen. Durch Sieb abgießen. In einer Schüssel alles zu Brei verarbeiten. Mit restlichen Kräutern, Zwiebel, Knobli, Chili mischen. Eier zugeben, salzen, pfeffern, zu Teig verrühren.

Viel Öl in Pfanne erhitzen, kleine Bällchen aus Teig formen (ca. Menge von 1 EL), in etwas Mehl wenden, goldbraun braten.

16. Fish Chowder (Bermuda)

2-3 Fischköpfe	1 Bund frischer Thymian, Petersilie, Schnittlauch
1 Zwiebel (gehackt)	

Alles in ca. 4 l Wasser aufkochen, salzen, pfeffern, mehrere Stunden köcheln lassen. Brühe durch Sieb gießen.

Einlage:

6 Tomaten (gehackt)	300 g Selleriestangen (gehackt)
250 g Möhren (gehackt)	500 g Zwiebeln (gehackt)
1 grüne Paprika (gehackt)	je 1 EL Petersilie, Thymian, Basilikum (gehackt)
1 EL Knobli (gepresst)	1 EL Kreuzkümmel
½ EL Curry	4 El brauner Rum, evtl. etwas Sherry

Alles, außer Rum, mit der Brühe in Topf geben, aufkochen, mehrere Stunden köcheln lassen. Hälfte der Suppe pürieren, wieder in den Topf geben. Vor Servieren Rum einrühren.

17. Fish Broth (Barbados)

3 Fischköpfe	2 Möhren (Scheiben)
4 Yams	2 Süßkartoffeln
6 grüne Bananen	250 g Kürbis (geschält, Scheiben)
3 Knobizehen (gehackt)	½ rote Chilischote (entkernt, gehackt)
Saft von 2 Limetten	2 Zwiebeln (gehackt)
frische Petersilie, Thymian, Basilikum, Majoran, Lorbeerblatt, Schnittlauch	
1 EL Butter	

Fischköpfe, Chili, Limettensaft mit Salzwasser bedecken, 30 Min bei geringer Temperatur köcheln. Andere Zutaten zugeben, mit Wasser auffüllen. Bei niedriger Temperatur weiterköcheln, bis alles gar, und die Fischköpfe fast zerfallen sind. Evtl. zusätzliches Wasser

angießen.

18. Cracked Conch (Knusprige Riesenflügelschnecke, auch lambie genannt) (Bahamas)

Fleisch von 4 Conches	Saft von 3-4 Limetten
1 Chilischote (gehackt)	2 Eier (verquirlt)
10 Salzcracker (zerstoßen)	etwas Mehl

Muschelfleisch mit Fleischklopfer auf doppelte Größe weichklopfen. Fleisch 1h in Limettensaft mit Chili marinieren (bei Zimmertemperatur). In mundgerechte Stücke schneiden, salzen, pfeffern, in Mehl, dann in Ei und schliesslich in Crackerbröseln (oder Semmelbröseln) wenden. In sehr heißem Öl goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen. Z. B. mit Creole Dip servieren.

19. Conch Salad (Salat aus Riesenflügelschnecken) (Bahamas)

3 Conches (weichgeklopft)	2 Selleriestangen (Würfel)
2 Zwiebeln (gehackt)	4 Tomaten (Würfel)
1 grüne Paprika (Würfel)	1 Chilischote (entkernt, feingehackt)
1 TI Essig	Saft von 1 Limette

Schneckenfleisch mit Salz, Pfeffer aufkochen, köcheln bis weich. Abkühlen lassen, in Streifen schneiden. Mit anderen Zutaten mischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Halben Tag lang kühl stellen.

20. Shrimpreis mit Bier (Dominikan. Republik)

500 g Shrimps (geschält, entdarnt)	150 g Reis
150 g grüne Erbsen (Dose)	Saft von 3 Limetten
½ Flasche Bier	1 Zwiebel (gehackt)
3 Knobizehen (gehackt)	1 grüne Chilischote (entkernt, gehackt)
½ Bund Schnittlauch (gehackt)	½ Selleriestange (Streifen)
1 TI Kapern (gehackt)	1 TI Oliven (Scheiben)
2 EL Tomatenmark	1 TI Salz
2 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl
1 Prise Muskatnuss	3 EL Parmesankäse (gerieben)

Shrimps in Limettensaft, 1 TI Salz marinieren.

Bier mit Lorbeer aufkochen, Shrimps zugeben, 5 Min köcheln lassen, abgießen (Flüssigkeit auffangen).

Zwiebel, Knobi, Chili, Schnittlauch, Sellerie in Öl anbraten. Soja, Brühwürfel, Kapern, Oliven, Muskat, Tomatenmark, 800 ml Wasser dazu. Unter Rühren 5 Min bei mittlerer Hitze kochen. Reis und Bierkochflüssigkeit zugeben, 5 Min köcheln. Shrimps dazu, bei geringer Hitze 15 Min köcheln, bis Reis gar ist (Konsistenz wie sämige Suppe). Mit Parmesan, Erbsen bestreuen.

21. Fischfilets in Kokosmilch (Dominikan. Republik)

4 Snapperfilets	1 Zwiebel (gehackt)
4 Knobizehen (gehackt)	1 Tomate (gehackt)
1 Selleriestange (gehackt)	1 Dose Kokosmilch
120 ml Ananassaft	Saft von 1 Limete
1 TI Tomatenmark	½ TI Oregano
3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt

Fisch mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Oregano würzen, abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwiebel, Knobi, Tomate, Sellerie in 1 EL Öl kurz dünsten. Kokosmilch, Ananassaft, Tomatenmark, Lorbeerblatt dazurühren. 10 Min köcheln. In zweiter Pfanne Fisch in Öl von beiden Seiten anbraten. Sauce

darübergießen. Noch 5 Min. köcheln, dabei Filets wenden.

22. Austerncocktail (Puerto Rico)

24 Mangroven-Austern (entschalt)	250 g Ketchup
1 TI Koriandergrün (gehackt)	2 Chilies (entkernt, gehackt)
1 TI Limettensaft	60 ml Wasser
Salz, Pfeffer	

Saucenzutaten mischen, 1 h ziehen lassen. Über Austern geben.

(Austern öffnen: Mit der flacheren Schale nach oben in die Hand nehmen. Stabiles Messer mit kurzer Klinge dort einstecken, wo die Schalen miteinander verbunden sind. Messer zwischen den beiden Schalen entlangziehen. Messer drehen, um Auster zu öffnen, sie dabei waagrecht halten.)

23. Mahimahi (St. Maarten)

1 Wahoo-Filet ca. 2 cm dick (mit Wasser u. Limettensaft ab gespült)
1 EL Butter/Öl (evtl. 60 ml Weißwein)

Salsa:

1 Mango (reif, gewürfelt)	½ Papaya (reif, gewürfelt)
2 EL Schnittlauch (Röllchen)	1 EL frischer Ingwer (gehackt)
2 EL Koriandergrün (gehackt)	2 EL Fischsauce
2 EL brauner Zucker	Saft von 1 Limette
etwas Zitronenschale	

Salsa: Mango, Papaya, Schnittlauch, Ingwer, Koriander, Fischsauce, Zucker, Limettensaft verrühren. Mit Folie abdecken, 1h ziehen lassen.

In Fischfilet eine Tasche einschneiden, mit 2 EL Salsa füllen. Fisch mit Butter u. Zitronenschale bestreichen, salzen, pfeffern. Ca. 12 Min im Ofen/OMNIA-Backofenring garen.

24. Grilled Red Snapper (St Maarten)

1 ganzer Red Snapper (geschuppt, ausgenommen, mit Wasser, Limettensaft ab gespült)

Marinade:

2 EL Knob (gehackt)	1 EL Pfefferkörner (zerdrückt)
1 EL Koriander (frisch od. Getrocknet)	1 EL Ingwer (frisch, gehackt)
1 Stengel Zitronengras (gehackt)	130 ml Sojasauce
2 EL Worcestersauce	

Würzsauce:

4 EL Koriander (frisch, gehackt)	2 EL Ingwer (frisch, gehackt)
1 EL Öl	130 ml Sojasauce
¼ rote Chilischote (entkernt, gehackt)	1 Knobizehe (gehackt)
1 Stengel Zitronengras (gehackt)	30 ml Honig
Saft von 2 Limetten	

Fisch auf beiden Seiten je dreimal bis zu den Gräten einschneiden.

Zutaten für Marinade pürieren. Fisch damit begießen, für mind 2h marinieren.

Zutaten für Würzsauce in Mixer geben oder sehr fein hacken. Bei niedriger Hitze kurz köcheln lassen.

Fisch auf den Grill legen od. In der Pfanne braten, bis er von beiden Seiten knusprig ist.

Kurz vorm Servieren mit Würzsauce bestreichen.

25. Antiguan Sunday Morning Breakfast (Antigua)

500 g Salz-/Klippfisch (portugies. Bacalhao)	
500 g Aubergine	2-3 Gemüsebananen (Scheiben)
1 kleine Gurke (Scheiben)	1 Tomate (Scheiben)

1 kleine Zwiebel (Ringe) 2 Eier (hartgekocht, Scheiben)

Sauce:

1 Zwiebel (gehackt) 1 Knobizehe (gehackt)
½ rote Chilischote (gehackt) 4 Tomaten (gehackt)
2 EL Tomatenmark 2 EL Butter
2 EL Pflanzenöl 130 ml Wasser

Salzfisch über Nacht in Wasser einweichen. Wenn er am nächsten Tag noch zu salzig ist, mit frischem Wasser aufkochen. Gräten entfernen, Fisch in Stücke zupfen.

Auberginen im Ganzen kochen bis sie weich sind, danach mit Gabel zerdrücken.

Gemüsebananen schälen, in Scheiben schneiden, in heißem Öl braten, bis sie goldgelb sind.

Sauce: Knobli, Zwiebel, Chili in Öl andünsten, restliche Zutaten zugeben, alles unter Rühren bei schwacher Hitze einkochen lassen.

Je eine Portion der Salzfisch-Stückchen, Auberginen anrichten und mit heißer Sauce übergießen. Bananenstücke und Gurken-, Tomaten-, Zwiebel-, Eischeiben daneben anrichten.

26. Salz-/Klippfisch selbst herstellen (salt fish)

1 mittelgroßen Fisch (grobes) Meersalz

Fisch säubern, schuppen, ausnehmen, Mittelgräte entfernen, mit Süßwasser abspülen.

In der Mitte auseinanderklappen, mit reichlich Salz einreiben und damit bedecken. Gefäß mit Tuch/Moskitonetz abdecken, damit Fliegen fernbleiben.

Nach einigen Tagen Fisch aus dem Gefäß holen, in die Sonne zum Trocknen legen. Einige Tage lang trocknen bis er ganz durchgetrocknet ist.

27. Salt fish Pie (Salzfisch-Auflauf) (Antigua)

1 kg Salzfisch 600 g Yams (gekocht, in Scheiben geschnitten)
(statt Yams auch Instant-Kartoffelpüree mögl.)
430 ml Milch 5 EL Butter
1 Zwiebel (gehackt) 3 Tomaten (gehackt)
½ rote Chilischote (entkernt, gehackt) 3 EL Ketchup
4 EL Mayonnaise

Salzfisch über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag 1-3 Mal in frischem Wasser aufkochen bis der Salzgehalt dem Geschmack entspricht. Entgräten und in Stücke zupfen.

Die gekochten Yams in Scheiben schneiden, dann mit Milch und 1 EL Butter zerdrücken.

Die Hälfte der Yams in gefettete Form geben.

Lagenweise Salzfischstückchen, Zwiebel, Tomate, Yams daraufschieben.

Ketchup, Chili, Mayo, Salz, Pfeffer verrühren, oben daraufstreichen. Noch eine Schicht Yams verstreichen, Butterflocken aus restlichen 4 EL Butter daraufgeben.

Bei ca. 180° backen.

28. Salzfisch mit Tomatensauce

1 kg Salzfisch 4 Selleriestangen (gehackt)
1 grüne Paprika (gehackt) 1 Tomaten (gehackt)
3 Knobizehen (gehackt) ½ Chilischote (entkernt, gehackt)
1 Zwiebeln (gehackt) ½ Bund frischer Thymian (gehackt)
130 g Tomatenpüree 60 g Butter
130 ml Öl

Salzfisch über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag 1-3 Mal in frischem Wasser aufkochen bis der Salzgehalt dem Geschmack entspricht. Entgräten und in Stücke zupfen.

Gemüse, Chili, Knobli, Thymian, in Öl erhitzen, Butter zugeben.

Fischstücke zufügen, erhitzen, Tomatenpüree zugeben, 10-15 Min garen.

29. **Stewed Saltfish (Eintopf mit Salzfish) (Barbados)**

250 g Salzfish	2 Zwiebeln (Ringe)
2 Knobizehen (gerieben) (frisch, gehackt)	1 EL Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum
1 Selleriestange (gehackt)	1 Lorbeerblatt
½ rote Paprika (gehackt)	2 Tomaten (Scheiben)
	1 EL Butter

Fisch über Nacht einweichen. Abgießen, in frischem Wasser aufkochen. Vorgang mindestens noch einmal wiederholen, Fisch soll nicht mehr salzig schmecken. Nochmal in frischem Wasser weich kochen.

Butter zerlassen, Zwiebeln, Knobi, Kräuter, Sellerie zugeben. Fisch fein zerteilen, mit Tomaten, Paprika zugeben. Salzen, Pfeffern. Wasser dazu, 1h köcheln, ggf. Wasser zugeben.

30. **Stuffed Baked Red Snapper**

1 Red snapper	1 Zwiebel (gehackt)
je 1 grüne, rote Paprika (gehackt)	Saft von 1 Limette
1 EL Petersilie (gehackt)	¼ rote Chili (entkernt, gehackt)
2 Knobizehen (gehackt)	1 EL Rosinen
½ EL Mandeln (gemahlen)	6 EL Semmelbrösel
2 EL Butter	1 TI Rum
120 ml Olivenöl	

Fisch schuppen, ausnehmen, entgräten, waschen. Das Innere mit Salz u. Pfeffer einreiben. 1 h in Limettensaft marinieren. Zwiebel, Knobi, Petersilie, Paprika, Chili, Rosinen, Mandeln, Semmelbrösel in Butter andünsten. Rum und 1 EL Öl zugießen. Gut mischen, abkühlen lassen. Snapper damit füllen, restliches Öl über Fisch geben. Mit Alufolie abdecken, 30 Min bei 180° im Ofen backen. Nach 20 Min Folie abziehen, damit Fisch gebräunt werden kann.

31. **Krabbenfleisch mit Reis**

1 kg Krabbenfleisch (frisch)	200 g (Basmati)Reis
2 Zwiebeln (gehackt)	4 Knobizehen (gepresst)
2 EL Schnittlauch (Röllchen)	1 rote Chili (entkernt, gehackt)
1 Lorbeerblatt	2 TI Thymian (frisch, gehackt)
½ TI Salz	2 EL Petersilie (gehackt)
1 TI Limettensaft	2 ½ EL Öl
750 ml Wasser	

Knobi bei mittlerer Hitze in Öl erhitzen, herausnehmen. Zwiebeln, Schnittlauch andünsten. Reis dazu, unter Rühren andünsten, bis die Körner durchsichtig werden. Wasser nach und nach dazu. Chili, Lorbeer, Thymian dazu, salzen, pfeffern. Temperatur erhöhen, kurz köcheln, dann wieder runterdrehen, weitere 15 Min köcheln. Krabbenfleisch, Petersilie, Limette dazu, köcheln, bis Kochflüssigkeit verdampft ist.

32. **Fish Pies (St. Vincent)**

einige Stücke gekochter Fisch (Stücke)	250 g Mehl
2 TI Backpulver	8 EL Butter/Margarine
1 TI Salz	½ TI Zucker

Mehl, Backpulver, Salz mit Butter verkneten. Zucker und soviel Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Portionen teilen, zu Kugeln rollen, gehen lassen, zu Röllchen formen. Der Länge nach aufschneiden, mit Fischstückchen füllen. In heißem Öl goldbraun braten.

33. **Gebratener Fliegender Fisch (Barbados)**

6 fliegende Fische (gesäubert, ausgenommen)	Saft von 1 Limette
---	--------------------

120 g Mehl
2 Eier (verquirlt) od. 250 ml Kondensmilch

Würzmischung:

1 Zwiebel (gehackt)
½ Bund Petersilie (gehackt)
2 Zweige Majoran (gehackt)
½ rote Chilischote (entkernt, gehackt)
1 Prise Paprikapulver

250 g Semmelbrösel

½ Bund Frühlingszwiebeln
4 Zweige Basilikum (gehackt)
1 Zweig Thymian (gehackt)
1 Knobzehe (gehackt)

Alle Zutaten für Würzmischung im Mörser zu glatter Paste verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fisch in Schale mit Salzwasser u. Limettensaft geben. Würzmischung auf die Innenseite des Fisches verteilen.

Fisch in Mehl, vermischt mit Salz u. Pfeffer, dann in Kondensmilch od. Eiern, dann in Semmelbrösel wenden. Fisch in reichlich heißem Öl fritieren.

34. Curried Crab (& Dumpling) (Tobago)

6 mittelgroße Krabben (od. 1 kg Krabbenfleisch)
2 Tomaten (gehackt)
2 Zwiebeln (gehackt)
2 EL Öl
3 EL Curry
1 Zweig Thymian (gehackt)

Saft von 3 Limetten
3 Knobzehen (gehackt)
500 ml Kokosmilch
½ TL Kreuzkümmel
½ Bund Schnittlauch
60 g Sellerie

Chicken

1. Hühnereintopf

4 Hühnerbrüste (gewürfelt)	2 Tomaten (gewürfelt)
2 Zwiebeln (gewürfelt)	1 Knobizehe (zerstoßen)
4 Karotten (gewürfelt)	2 Kartoffeln (gewürfelt)
1 Tasse Erbsen	1 Tasse Perlsago (pearl barley)
1 Würfel Hühnerbrühe	1 Tasse Weißwein
½ Tasse Chutney	

Zwiebel, Knobi anbraten, Hühnchen dazu, braunbraten.
Restliche Zutaten zugeben, etwas Wasser zugeben bis es bedeckt ist, köcheln lassen. Bei niedriger Hitze 1h köcheln lassen, mit Reis servieren.

2. Portugiesisches Hühnchen

4 Hühnerbrüste	3 Knobis (zerstoßen)
1 Tasse Tomatensauce	½ TL Chilischoten
2 EL Essig	½ Tasse Zitronensaft
2 EL Zucker	

Alles vermischen, Hühnchen einige Std. in der Sauce marinieren.
Über Kohlefeuer grillen, oft umdrehen.

3. Middle-eastern chicken

1 Hühnchen (zerteilt)	1 Zwiebel (gehackt)
1 EL Rosinen	½ Tasse getrocknete Aprikosen
1 Zimtstange	

Aprikosen würfeln, 1h lang in heißem Wasser einweichen.
Zwiebeln braunbraten, Hühnchen zugeben.
Rosinen und Aprikosen zugeben. Kochendes Wasser zugießen bis das Hühnchen gerade bedeckt ist. Zimt, Salz, Pfeffer zugeben.
Ohne Deckel köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Mit Couscous oder Reis servieren.

4. Mushroom chicken

4 Hühnerbrüste	4 Stück Bacon
1 Würfel Hühnerbrühe	1 TL Senf
1 Orange (auspressen)	1 Dose Pilze (Champignons)
1 EL Maismehl	1 Tasse Joghurt
½ TL Thymian	

Hühnerbrühwürfel in 1 Tasse heißes Wasser auflösen.
Bacon anbraten, aus der Pfanne nehmen. Hühnchen in mehr Öl anbraten, bis leicht braun, rausnehmen.
Brühe, Senf und Orangensaft in die Pfanne zufügen und zum köcheln bringen. Hühnchen dazutun, Pilze u. Thymian dazu, bei niedriger Hitze 30 Min. kochen bis es durch ist.
Hühnchen und Pilze entfernen. Kochflüssigkeit nochmal zum kochen bringen, Maismehl dazu.
Mit Salz u. Pfeffer würzen. 2 Min. langsam erhitzen.
Joghurt löffelweise zufügen und dabei viel umrühren, alle Zutaten zusammenschütten.

5. Orangen-Hühnchen

1 Hühnchen	2 EL Mehl
¼ TL Ingwer (gemahlen)	¼ TL Zimt
1 Tasse Orangensaft	2 EL brauner Zucker
1 EL Rosinen (1h in heißem Wasser)	1 EL Mandeln (gehackt)

1 TL Orangenschale

Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer würzen, in 2 EL Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Mehl, Ingwer, Zimt mit Bratflüssigkeit mischen um sämige Paste zu machen. Osaft einrühren, 1 Tasse Wasser u. Brauner Zucker dazu, Pfanne auf mittlere Wärme stellen.

Hähnchen wieder in die Pfanne, langsam köcheln lassen bis es durch ist. Aufpassen dass das Wasser nicht verkocht, evtl. mehr zufügen, jedoch nicht zuviel damit die Soße nicht verwässert. Rosinen, Mandeln zufügen.

6. **Peri-Peri Hühnchen**

1 Hühnchen	2 Knobizehen (zerstoßen)
½ TL Cayennepfeffer	1 TL Salz
½ TL Pfeffer	1 TL Hühnchengewürz
2 Chillies (gehackt)	Saft von 1 Zitrone

Hähnchen über der Brust aufschneiden, flachdrücken.
Zutaten vermischen, beide Hühnchenseiten damit einreiben.
Über mittelheißen Kohlen ca. 1h braten.

7. **Knoblauch-Hühnchen**

6 Hühnchenbrüste (gewürfelt)	10 Knobizehen
1 EL Zucker	¼ Tasse brauner Essig

Hühnchen braunbraten, aus der Pfanne nehmen. Knobi 1-2 Min anbraten.
Hühnchen wieder in die Pfanne, mit Salz u. Pfeffer würzen.
Zucker und Essig dazu und einige Min. köcheln lassen bis Soße eindickt.

8. **Huhn mit Mandeln**

4-6 Hühnerbrüste od. -keulen,	2 Zwiebeln,
1-2 Tomaten,	4 Knobizehen,
Mandeln,	Weißwein

Hühnerbrüste würzen, mit Mehl bestäuben, in Öl anbraten. Gehackte Zwiebel, gewürfelte Tomaten, gepresster Knobi anbraten. Alles in Backofenring geben, Lorbeerblatt, Thymian, Majoran, Mandeln, Weißwein dazu.

9. **Hühnchen mit Kichererbsen**

1,5 kg Hähnchen (Stücke)	1 Zwiebel (gehackt)
2 Paprika (rot, Würfel)	1 Dose geschälte Tomaten
8 EL Weißwein	200 ml Bouillon
1 Becher Kichererbsen (gequellt)	250 g Salami (gestückelt)

Hähnchen in Öl bei mittlerer Hitze 4 Min anbraten, abtropfen lassen.
Zwiebel, Paprika braten bis Zwiebel glasig. Tomaten, Wein, Bouillon zugeben, im offenen Topf 10 Min dünsten.
Hähnchenteile u. Kichererbsen in Topf geben, 1 h köcheln lassen.
Salami separat knusprig braten, darüber geben.

10. **Pelau (Pilaw) (Tobago)**

1,5 kg Hühner(od. Schweine)fleisch (Stücke)	2 Zwiebeln (gehackt)
250 g Karotten (fein gehackt)	2 Dosen Erbsen
2 Knobizehen (zerdrückt)	500g Paprika (Würfel)
1 scharfe Chilischote (gehackt, entkernt)	5 Korianderblätter (gehackt)
1 Bund Kräutermischung (gehackt)	4 EL brauner Zucker

90 g Ketchup
600g Reis
750ml Kokosmilch

2 EL Worcestersauce
125g gesalzene Butter

Fleischstücke 1h marinieren. Marinade: 1 ½ TI Salz, 1 TI Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebel, Knobi, Koriander, Kräuter, Ketchup, Worcester, Paprikawürfel, Chili (Mengen s. Oben).

60 ml Öl erhitzen, Zucker darin karamelisieren, Fleisch mit Marinade zugeben, unter Rühren andünsten.

Etwas Wasser zugießen, wenn Wasser verdampft ist, Reis zugeben. Butter, Kokosmilch, ca. 700ml Wasser, Salz, Karotten zufügen, 10 Min köcheln lassen. Am Ende Erbsen zugeben, garen bis Wasser verdampft ist.

11. Chicken Souse (Huhn mit Limette) (Bahamas)

1 ganzes Huhn	2 Zwiebeln (Ringe)
2 Knobizehen (gehackt)	5 Kartoffeln (geschält, geviertelt)
5 Möhren (geschält, Scheiben)	4 EL Limettensaft
2 EL Butter	½ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)
6 Pfefferkörner	

Huhn in 4 Teile zerlegen, Haut entfernen. Mit Zwiebeln, Knobi, Kartoffeln, Möhren Limettensaft, Butter in Topf geben. Soviel Wasser zugeben bis alles bedeckt ist. Chili, Pfeffer, Salz zugeben. Aufkochen lassen, 1h köcheln lassen, bis Fleisch von Knochen fällt.

12. Bahamian Fried Chicken

1 Huhn (mit Limettensaft abreiben)	2 Eier
2 EL Kondensmilch	etwas Mehl, Semmelbrösel
1 Chilischote (gehackt)	

Huhn in 4 Teile zerlegen, Fett abschneiden. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen.

Eier u. Kondensmilch verquirlen. Huhn in Mehl, dann in Ei, dann in Semmelbrösel wenden.

In heißem Öl goldbraun frittieren. Dazu z. B. Bahamian Potato Salad.

Meat

1. Green Banana stew

600 g Fleisch (für Eintopf)	2 Zwiebeln (gehackt)
2 Tomaten (gehackt)	1 Brühwürfel (in 2 Tassen Wasser)
1 TL Currypulver	½ Kohlkopf
6 kleine grüne Bananen	

Zwiebeln braunbraten, Fleisch dazu. Tomaten, Brühe, Curry dazu, 5 Min. köcheln lassen. Kohl in feine Streifen schneiden. Bananen längsschneiden. Zutaten in Topf/Pfanne schichten, zuerst Bananen, dann Fleisch, Kohl, Bananen... Bratflüssigkeit draufgießen, bei niedriger Hitze ca. 2 h köcheln lassen bis Fleisch weich ist. Salzen, pfeffern. Evtl. mehr Flüssigkeit zugießen.

2. Lammhaxen in Rotwein

4 Lammhaxen	2 Zwiebeln
2 Knobizehen (zerstoßen)	1 Karotte
2 Tomaten (gewürfelt)	1 TL Koriander
1 EL Currypulver	1 EL Balsamicoessig
½ Tase Rotwein	

Haxen braten bis sie braun sind, Zwiebeln u. Knobi dazu, weiterbraten. Restliche Zutaten und 1 Tasse Wasser zufügen. Deckel drauf, 2 h köcheln lassen, ab und zu prüfen ob mehr Wasser nötig ist. Für die letzten 30 Min. den Deckel abnehmen. Mit Couscous oder Kichererbsen servieren.

3. Lammhaxen

1.5 kg Lammhaxen	1 Zwiebel (gehackt)
2 Knobizehen	½ TL Rosmarin
¼ TL Pfeffer	1 TL Salz

Salz, Pfeffer, Rosmarin aufs Fleisch reiben. 2 Löcher ins Fleisch schneiden, Knobizehen reindrücken. Zwiebel braten bis braun, Fleisch zufügen bis es auf allen Seiten braun ist. 2 Tassen kochendes Wasser zufügen, 2-3 h köcheln lassen. Checken, dass noch genug Flüssigkeit vorhanden ist.

4. Lamm-Eintopf

4 Lammhaxen	3 Zwiebeln (gehackt)
2 Knobizehen (zerstoßen)	1 Tomate (gewürfelt)
¼ TL Majoran	1 Tasse Reis (ungekocht)
1 TL Turmeric	2 Tassen grüne Bohnen

3 EL Öl erhitzen u. Fleisch braunbraten. Zwiebeln u. Knobi zufügen, braunbraten. Salz, Pfeffer, Majoran, Tomaten, 3 Tassen kochendes Wasser zufügen. Bedecken und über mittlerer Hitze 2h kochen. Reis, Turmeric, Bohnen zufügen, weitere 30 Min kochen bis Reis durch ist.

5. Beefsteak

4 Rindersteaks, Olivenöl, Salz, Pfeffer
Steaks mit Olivenöl einreiben, 10-15 Min ziehen lassen. In einer trockenen Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten, bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Min braten, anschließend salzen und pfeffern.

6. Kartoffelpüree mit Speck und Apfelmus

1 Pkg Kartoffelpüree, Milch, 3 Zwiebeln, 150 g Speck, Apfelmus, Öl, Muskatnuss
Kartoffelpüree mit Milch kochen, mit Salz, Muskatnuss abschmecken. Zwiebelwürfel und Speck anrösten. Püree mit Zwiebeln, Speck und Apfelmus servieren.

7. Hackfleisch in Tomatensauce

500 g Hackfleisch, 1 Dose Tomatenmark, Oliven, 2 hartgekochte Eier, Oregano, Tabasco
Hackfleisch anbraten, Tomatenmark zugeben, Oliven u. Eier kleinschneiden und zugeben. Mit Oregano, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Hackklößchen

500g Hackfleisch, 1 Ei, 2 Brötchen, 2 gehackte Zwiebeln, 1 EL Mehl, Weißwein, 1 Dose Pilze, Knobli, Gemüsebrühe

Aus Hackfleisch, Ei, aufgeweichten und ausgedrückten Brötchen, Knobli, einer Zwiebel, Salz und Pfeffer kleine Klößchen machen.

Zweite Zwiebel andünsten, Mehl dazu, mit Brühe ablöschen, gut verrühren. Klöße in Brühe kochen, Wein dazu. Zum Schluss Pilze dazu und Klöße kochen lassen bis sie gar sind.

9. Apfelfleisch

500 g Speck, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel

Speck in Scheiben schneiden und anbraten. Zwiebel andünsten. Äpfel in Scheiben schneiden, zu Zwiebeln zufügen und 10 Min zugedeckt schmoren lassen. Speck dazugeben. Mit Salz u. Pfeffer würzen.

10. Labskaus

1 Tüte Kartoffelpüree, 2 Zwiebeln, 1 Dose Cornedbeef, 2 Gewürzgurken, 1-2 Eier pro Person, ½ Glas rote Bete

Kartoffelpüree normal kochen. Zwiebelwürfel anbraten. Gewürfeltes Cornedbeef mitschmoren. Gurkenwürfel dazu.

Alles mit Kartoffelpüree vermischen, rote Bete Saft dazu. Mit Spiegeleiern u. Rote Beten servieren.

11. Möhren mit Salami

6 Möhren

4 Frühlingszwiebeln (Ringe)

½ TI Zimt

10 Scheiben Salami

½ TI Kümmel

evtl. Pinienkerne, Rosinen

Salami in Öl knusprig braten, abtropfen lassen. Alle Zutaten (außer Pinien u. Rosinen) vermischen, bei schwacher Hitze 4 Min. dünsten, bis Möhren gar sind.

Mit Rosinen und Pinienkernen noch 3 Min dünsten.

12. Pastelle (Maisteigtaschen mit Hackfleischfüllung) (Tobago)

Teig:

2 ½ Tassen Maismehl

1 EL Öl

2 TL Zucker

Bananenblatt (als Hülle)

30g Margarine

2 TL Salz

3 Tassen kochendes Wasser

Alle Zutaten außer dem kochenden Wasser vermischen. Langsam kochendes Wasser zufügen. Vermischen bis der Teig glatt ist und nicht mehr klebt.

Füllung:

1 kg Hackfleisch

1 Knobizehe (gepresst)

2 TL Rosinen (gehackt)

6 Chilischoten (gehackt)

1 TL Kapern

3 Zwiebeln (gehackt)

1 Tasse Brühe
1 Bund Pastelle-Kräuter (Thymian – Spanish & French thyme, Basilikum) (gehackt)

2 TL Worcester Sauce

Knobi im Öl erhitzen, rausnehmen wenn er braun geworden ist. Fleisch, Zwiebeln, Gewürze, Worcester Sauce zufügen, 5 Min. köcheln lassen. Andere Zutaten zufügen, bei kleiner Hitze köcheln.

Bananenblatt über Feuer erhitzen, einölen. Kleine Kugel Maisteig darauflegen und flachdrücken, ein Löffel Fleischfüllung darauf tun. In der Hälfte falten und flachdrücken. Bananenblatt darum falten und mit Faden zusammenbinden. In kochendem Wasser 45-60 Min kochen.

13. **Coo-Coo (Gericht aus Okraschoten) (Tobago)**

2 x 230 ml Milch oder Wasser
1 TL Salz

4-6 Okraschoten
230 gr Maismehl

230 ml Milch od. Wasser, Salz, Okras zum kochen bringen.

230 gr Maismehl und 230 ml Milch od. Wasser zu einer Paste verrühren.

Wenn die Okraschoten weich sind, Paste zurühren und köcheln lassen, verrühren bis die Mischung eingedickt ist. Abkühlen lassen.

14. **Meat Pies / Empanadas (Tobago)**

Teig:

800 g Maismehl
500 g Margarine

3-4 Tassen kochendes Wasser
1 ½ TL brauner Zucker

Füllung:

1 kg Hackfleisch
1 Zwiebel

gemischte Kräuter

Mehl und Wasser vermischen, dann Margarine und Zucker dazu. Teig ausrollen, in Kreise mit 12cm Durchmesser ausschneiden.

Hackfleischmischung mit Zwiebel und Kräutern anbraten. 1 TL Füllung auf den Teigkreis legen und zu einem Halbkreis falten. Die Ränder mit einer Gabel andrücken, in Öl goldbraun braten.

15. **Roti mit Curry (Indien/Trinidad)**

Curry:

Gemüse od. Fleisch nach Wahl, z.B. Karotten, Kartoffeln, Erbsen, Hühnerfleisch

2 Zwiebeln (gehackt)

4 Knobizehen (gehackt)

½ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)

1 Bund Schnittlauch (geschnitten)

1 Zweig frischer Thymian

1 Korianderblatt (gehackt)

evtl. Kokosmilch

60 ml Öl

1 TI Kreuzkümmel

6 EL Trinidad-Currypulver

½ TI Salz, ½ TI Pfeffer

Öl erhitzen, Kümmel kurz anrösten, Knobi, Zwiebel, Chili, Curry zugeben, ständig rühren.

Gemüse oder Fleisch zugeben. Mit 1l Wasser ablöschen, köcheln lassen. Kräuter, Salz, Pfeffer zugeben. Kokosmilch dazu. Abgedeckt stehen lassen (bei Gemüse 30 Min., bei Fleisch 40 Min.). Die letzten 15 Min Deckel abnehmen, nach Geschmack salzen.

Roti oder Buss-up-shut

750 g Mehl

6 TI Backpulver

1 TI Salz

500 g Butter

500 ml Wasser

Mehl, Backpulver, Salz, Butter vermischen, nach und nach Wasser zugeben, zu geschmeidigem Teig verkneten. 30 Min ruhen lassen. Erneut kneten, zu 8 Kugeln formen. Jeweils auf bemehlter Fläche so dünn wie möglich ausrollen. Pfanne dünn mit Öl bestreichen, mittlere Hitze. Teigfladen mit etwas Öl bestreichen, ca. 1 Min. von jeder Seite backen. Auf

Küchenpapier abtropfen.

Für Buss-up-shut (kommt von „bust up shirt“) wird Fladen in Streifen gerissen.

Mit Curry und Mango-Kucheela servieren.

(Bei Dhalpurie Roti ist der Fladen innen mit gelben Erbsenpüree = Dhal gefüllt).

16. Hopping John (Bohneneintopf) (Bermuda)

60 g Pökelfleisch oder Speck	1 Zwiebel (gehackt)
1 Knobizehe (zerdrückt)	1 grüne Paprika (Würfel)
1 Selleriestange (Scheibchen)	250 g Schwarzaugenbohnen (black eyed peas) (bereits vorgekocht)
200 g Reis	
½ TI Salz	
1 TI frischer Thymian (gehackt)	1 EL Petersilie (gehackt)
4 EL Tomatenmark	¼ TI scharfe Chilischote/-flocken
¼ TI Pfeffer	nach Wunsch: Hühnerfleisch od. Schinken

Pökelfleisch od. Speck knusprig braten. Zwiebel, Knob, Paprika, Chili, Sellerie, Thymian, Petersilie dazu, gut durchkochen. Tomatenmark dazu, köcheln, bis Flüssigkeit verkocht ist. Bohnen (müssen bereits vorgekocht sein!), Salz, Pfeffer dazu, 2 Min ziehen lassen. Reis und 500 ml Wasser dazu, köcheln, bis Wasser verkocht ist.

Nach Wunsch gekochtes Hühnerfleisch od. Schinken zufügen.

17. Pea Soup and Dough (Erbsensuppe mit Teigeinlage) (Bahamas)

500 g Pökelfleisch vom Rind (Würfel)	500 g Pökelfleisch vom Schwein (Würfel)
500 g Pigeon peas (Straucherbsen) (getrocknet)	
2 Zwiebeln (gehackt)	1 Knobizehe (gehackt)
1 Paprika (gehackt)	2 Selleriestangen (gehackt)
1 Dose Tomaten	4 EL Tomatenmark
1 EL frischer Thymian (gehackt)	1 EL Basilikum (gehackt)
2 EL Petersilie (gehackt)	1 Chilischote (gehackt)

Dough:

125 g Mehl

½ TI Backpulver

½ TI Salz

Rinderfleisch mit Wasser bedecken, 15 Min kochen, abtropfen. Erbsen in 1l Wasser weich kochen (Wasser danach nicht wegschütten!).

Schweinefleisch anbraten, Gemüse, Tomatenmark zugeben, zu dickflüssiger Masse verkochen. Restliche Zutaten zugeben, vom Herd nehmen.

Rindfleisch, Erbsen und Schweinefleisch-Gemüse-Masse in Topf geben, mit Erbsenkochwasser bedecken, 1h köcheln.

Für Dough: alle Zutaten mit ca. 75 ml Wasser zu Teig verkneten. In 2-3cm dicke Vierecke schneiden, 20 Min vor Ende der Kochzeit in Suppe geben und mitgaren.

18. Moros y Cristianos (Schwarze Bohnen und Reis) (Kuba)

200 g schwarze Bohnen (getrocknet)	kleines Stück Pökelschweinefleisch (Würfel)
½ grüne Paprika (gehackt)	2 Knobizehen (gepresst)
¼ scharfe Chilischote (entkernt, gehackt)	2 Zwiebeln (gehackt)
600 g Reis	1 Zweig frischer Thymian (gehackt)
3 EL Öl	½ TI Pfeffer

Bohnen in Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis Wasser klar bleibt. In 1l Wasser, mit 1 TI Salz, Thymian, Hälfte der Paprikawürfel bei starker Hitze kochen. Hitze runter stellen, 3h weiterköcheln lassen, bis Bohnen weich sind (evtl Wasser zufügen). Abgießen, Flüssigkeit nicht wegschütten.

1 El Bohnen zu glatter Paste verreiben. Pökelfleisch in heißem Öl braten, bis knusprig,

herausnehmen. Knobi, restliche Paprika, Chili, Zwiebel ins Bratfett geben, 5 Min garen. Bohnenpaste dazurühren, Bohnen und Fleisch zugeben. Alles ohne Deckel 10 Min köcheln. Zum Bohnenwasser dazugeben. Reis, 1 TI Salz, Pfeffer dazu, unter Rühren zum Kochen bringen. Temperatur runterstellen, alles 20 Min köcheln lassen bis Flüssigkeit verkocht ist.

19. Picadillo con Huevos Cubanos (Hackfleisch mit Spiegeleiern) (Kuba)

1 kg Rinder- od. Schweinehackfleisch	4 Eier
6 Tomaten (gehackt)	3 Zwiebeln (gehackt)
3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb) (Würfel)	¼ Chilischote (entkernt, gehackt)
3 EL Öl	2 Knobizehen (zerdrückt)
1 Dose Tomaten	2 Nelken (zerrieben)
2 ½ TI Salz	½ TI Pfeffer
40 g Oliven	evtl. 80 g Rosinen
1 ½ EL Weinbrandessig	

Knobi, Zwiebel braunbraten, Paprika, Chili dazu, garen. Hackfleisch dazu, anbraten. Tomaten, Nelken, Salz, Pfeffer dazu, unter ständigem Rühren kochen, bis Flüssigkeit verkocht ist. Oliven, Rosinen, Essig dazu. Mit Salz abschmecken.
In Pfanne viel Öl erhitzen, Eier einzeln reingießen. Mit großem Löffel den Eiweißrand über das Eigelb klappen. 40 Sek. Braten (Eigelb soll noch weich sein).
Dazu Reis servieren.

20. Curried Goat (Ziegencurry) (Jamaica) (Sehr lecker *)**

1 kg Ziegenfleisch (Würfel)	3 Zwiebeln (gehackt)
(evtl. 500 ml Kokosmilch)	5 Knobizehen (gehackt)
Saft von 2 Limetten	2 EL Tomatenmark
2 EL Curry	frischer Koriander, (Thymian, Petersilie)
	(gehackt)
1 EL Schnittlauch (Röllchen)	1 Lorbeerblatt
1 scharfe Chilischote	½ TI Ingwer (gerieben)
1 TI Pfeffer	(evtl. 1 TI Jerk-Gewürz (Grillgewürz))
2 EL Öl	1 TI Kreuzkümmelsamen/ Kumin
(evtl. 1 EL brauner Rum)	

Ziegenfleisch abspülen. In einer Mischung aus Limettensaft, Gewürzen u. Kräutern (außer Kreuzkümmel, Knobi, Curry) 15 Min marinieren.
Öl erhitzen, Kreuzkümmel, Knobi braun rösten, Curry dazu, Tomatenmark unterrühren. (evtl. Kokosmilch zugießen). Alles zum Kochen bringen. Ziegenfleisch mit Gewürzen u. Kräutern zugeben.
Alles ca. 40 Min bis 1h köcheln lassen. Wenn nötig Wasser zugießen, damit die Flüssigkeit nicht ganz verkocht. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
(Evtl. zum Schluß Rum zugeben.)

21. Pastelitos (Teigtaschen mit Fleischfüllung) (Dominikan. Republik)

Füllung:	
500 g Fleisch (gehackt)	3 Tomaten (gehackt)
je 1 rote, grüne Paprika (gehackt)	½ Chilischote (entkernt, gehackt)
2 Zwiebeln (gehackt)	8 Oliven (gehackt)
50 g schwarze Bohnen (gekocht)	30 g Nüsse (gemahlen)
40 g Rosinen	2 Eier (hartgekocht, gehackt)
1 EL Pflanzenöl	evtl. 1 EL rote Pfeffersauce

Fleisch in Öl bei mittlerer Temperatur anbraten, Tomaten, Paprika, Chili, Zwiebeln, rote Pfeffersauce zugeben. Bei geringer Temperatur weich dünsten. Vom Herd nehmen, restliche Zutaten dazugeben.

Teig:

400 g Mehl
2 Eigelb
60 ml Wasser
½ TI Salz

220 g Butter
1 TI Backpulver
80 ml Milch

Mehl und 180 g Butter verrühren. Eigelb, Backpulver dazu.

Wasser, 60 ml Milch, Salz verrühren. Portionsweise zum Teig geben, verkneten, Teig muss fest und trocken sein. 15 Min ruhen lassen.

Ausrollen. Mit restlicher Butter bestreichen, Zusammenfallen, 15 Min ruhen lassen. (Vorgang noch einmal wiederholen). Teig wieder ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen, mit Füllung belegen. Teigländer mit Milch bepinseln, zusammenklappen, mit Gabel Rand festdrücken. In Öl goldbraun frittieren.

22. St. Lucian Callaloo (Eintopf aus St. Lucia)

je 500 g Ziegen- (Lamm-), Huhn-, Rindfleisch

1,5 kg Kürbis (geschält, gewürfelt, gekocht)

500 g Yams (gewürfelt, gekocht)

6 Bananen (grün, in Schale gekocht, 1 TI Essig ins Kochwasser)

2 Zwiebeln (gehackt)

je 8 Dasheen-, Tannia-, Kürbis-, Batatenblätter (gehackt)

Schnittlauch, Thymian, Petersilie (frisch, gehackt)

1 EL Öl

250 ml Weißwein

250 ml Wasser

1 grüne Paprika (gewürfelt, gekocht)

15 Okraschoten (Stückchen)

2 Knobizehen (gehackt)

1 Papaya (grün, gewürfelt, gekocht)

1 EL brauner Zucker

250 ml Kokosmilch

Fleisch mit Salz u. Limettensaft säubern, anschließend in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knobi, Kräutern würzen. Öl und Zucker erhitzen, wenn der Zucker zu rauchen beginnt, Fleisch zufügen. Wein und Wasser langsam zugießen, Deckel drauf, Fleisch weich schmoren.

Kürbis und Bananen zerdrücken, zusammen mit allen anderen Zutaten zum Fleisch geben. Kokosmilch langsam zugießen. Deckel drauf, alles köcheln, bis alle Zutaten weich sind. Wenn nötig, etwas Wasser dazu (sollte Konsistenz eines dickflüssigen Eintopfes haben).

23. Stuffed Breadfruit (St. Vincent)

1 Brotfrucht

1 Knobizehe (gehackt)

1 Tomate (gewürfelt)

1 Ei (verquirlt)

1 Bund Petersilie (gehackt)

½ TI Rum

1 Zwiebel (gewürfelt)

500 g Hackfleisch von Rind od. Huhn

¼ rote Chilischote (entkernt, gehackt)

125 g Cheddar-Käse (gerieben)

1 Prise Muskat, Koriander

Butter

Brotfrucht der Länge nach halbieren. Zusammen mit Salz, Muskat, Koriander kochen, bis die Haut der Brotfrucht weich ist. Abgießen, Frucht halbieren, Strunk und harten Mittelteil rausschneiden. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln.

Zwiebel, Knobi, Chili, Tomate, Petersilie in Öl andünsten. Hackfleisch und Rum dazu, Salz, Pfeffer, Muskat dazu. Fleisch goldbraun braten.

Fruchtfleisch mit Butter mischen, Ei dazu. Zum Hackfleisch geben, gut verrühren., in die Brotfruchtschalen füllen. Mit Käse bestreuen, 30 Min bei schwacher Hitze überbacken.

Vegetarisches

Reisgerichte energiesparend kochen:

Reis (doppelt so viel Wasser wie Reis) 10 Min ankochen, Flamme ausstellen. Topf auf Untersetzer stellen, Tuch darumwickeln.

1. Folien-Kohl

1 Kohl

1 EL Butter/Margarine

Kohl in Viertel schneiden, aber nicht ganz durch.

Inneres mit Salz, Pfeffer würzen, Butter in Mitte streichen. Kohl in 2 Schichten Alufolie einhüllen (glänzende Seite nach innen) und in mittelheiße Kohlen für 30 Min. bis 1h legen.

2. Geröstete Rote Beete

16 rote Beete (geschält)

4 Knobizehen (ungeschält)

4 EL Olivenöl

4 EL Balsamicoessig

3 TL brauner Zucker

Beete auf Alufolie legen (glänzende Seite nach oben). Knobi dazu. Mit Öl, Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer würzen. Auf Gitter über mittelheißen Kohlen für ca. 1 h rösten, häufig umdrehen.

3. Orangen-Reis mit Sellerie

1 Zwiebel

½ Tasse Sellerie (gehackt)

1 Tasse Orangensaft

1 TL Orangenschale

1 TL Thymian od. Kräuter

1 Tasse Reis (ungekocht)

1 EL Butter, 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel u. Sellerie zugeben, 5 Min. leicht anbraten.

Orangensaft, 2 Tassen Wasser, restliche Zutaten zu Zwiebeln geben.

25 Min köcheln lassen bis Reis durch ist.

4. Orangen-Reis

250 g Reis

1 Zwiebel (gehackt)

125 ml Orangensaft

Orangenschale

400 ml (Hühner)bouillon

3 EL Olivenöl

Reis in kaltem Wasser 10 Min quellen lassen, abtropfen. Zwiebel in Öl glasig braten, Reis zufügen, Hitze reduzieren, 2 Min umrühren, bis Reis leicht goldfarben ist.

Orangensaft, Orangenschale, Bouillon dazu, zugedeckt aufkochen lassen, umrühren, Hitze reduzieren, zugedeckt 10 Min dünsten, bis Flüssigkeit weg ist.

5. Couscous

1 Tasse Couscous

1 Zwiebel

1 Dose Kichererbsen

2 EL brauner Zucker

¼ TL Salz

1 Tasse kochendes Wasser

1 EL Olivenöl

1 TL Ingwer (gemahlen)

1 TL Zimt

¼ TL Kumin

¼ TL Koriander

1 EL Chilie Chutney

¼ TL Salz

¼ TL Salz und kochendes Wasser auf Couscous gießen, 10 Min. stehen lassen, mit Gabel etwas durchrühren.

Zwiebel in Öl braunbraten. Zucker dazu, 1-2 Min. umrühren. Restliche Zutaten zufügen und umrühren, dann Mischung zum Couscous geben.

6. Gefüllter Butternut Kürbis

2 kleine Butternut (halbiert, entkernt)	1 Zwiebel (gehackt)
1 Tasse Hackfleisch	250 g Mais
1 Tasse Cheddar-Käse (geraspelt)	

Butternut in leicht gesalzenem Wasser kochen bis Fleisch etwas weicher ist, abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel braunbraten, Hackfleisch zugeben und anbraten. Mais dazu, mit Salz u. Pfeffer würzen. Mischung in den Kürbis löffeln und mit Käse bestreuen. Kürbis auf ein Stück Alufolie legen, einwickeln, oben Platz lassen damit Käse nicht anklebt. Auf mittelheißen Kohlen backen bis Butternut weich ist, ca. 30 Min.

7. Indischer Butternut Kürbis

1 großer Butternut Kürbis (geschält)	6 Stück Bacon (gehackt)
½ TL Kumin	3 EL Öl

Butternut in Stifte schneiden, kochen bis sie weich sind, abtropfen, in kaltes Wasser legen. Bacon knusprigbraten, Kumin und Kürbis dazu.

8. Zwiebelringe

2 große Zwiebeln (in dicke Ringe)	½ Tasse Mehl
Teig:	
1 ¼ Tassen Mehl	½ TL Salz
1 TL Paprikapulver	1 Tasse Wasser

Zutaten für Teig vermischen, halbe Std kühl stellen. Zwiebelringe in Mehl dippen, dann in Teig tauchen, in Öl goldbraun braten.

9. Chakalaka

1 Zwiebel	2 EL Öl
1 Knobizehe (zerdrückt)	1 TL Ingwer
½ EL Curry	½ TL Cayennepfeffer
½ EL Paprika	3 Karotten (gerieben)
1 Tasse Kohl (gerieben)	1 Dose baked beans
1 Dose Tomatenpüree	

Zwiebel braten, Knobi und Ingwer dazu, 1 Min anbraten. Curry dazu, 1 Min braten. Restliche Zutaten dazu, über niedriger Hitze 5 Min kochen bis Karotten etwas weicher sind. Mit Salz, Pfeffer würzen.

10. Ember Parcels / Kartoffelpäckchen

4 Kartoffeln (geschält, in Scheiben)	1 Zwiebel (gehackt)
8 Stück Bacon	1 Tasse Käse (gerieben)

Glänzende Seite von 4 Stück Alufolie einfetten. Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Bacon, Käse aufschichten. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Päckchen eng falten, genug Platz lassen, damit sich Dampf entwickeln kann. Päckchen in mittelheiße Kohlen legen, oft umdrehen bis Kartoffeln weich sind.

11. Karamalisierte Süßkartoffel

3-4 große Süßkartoffeln (geschält, Scheiben)	1 EL Zitronensaft
½ Tasse Wasser	½ TL Salz
½ TL Backpulver (bicarbonate of soda)	½ Tasse Zucker
2 EL Butter/Margarine	

Margarine und Zucker schmelzen bis es karamelisiert (wenn es goldgelb ist). Bicarbonate of soda, Salz, Zitrone in Wasser einrühren, alles zum Zuckerkaramell zugeben.

Süßkartoffeln zugeben, über niedriger Hitze kochen bis sie weich sind.
Wenn die Soße nicht dick und sirupartig ist, weiter kochen, ohne Deckel, über großer Hitze, bis es dick wird.

12. **Salami-Rotwein-Risotto**

125 g Salami (gestückelt)	1 Zwiebel
1 Karotte	1 Selleriestange
¼ Tasse Butter/Margarine	1 ½ Hühnerbrühwürfel
2 Tassen Reis	3 Lorbeerblätter (bay leaves)
3 Tassen Rotwein	Parmesankäse (gerieben)

Brühwürfel in 1 ½ Tassen Wasser auflösen.
Zwiebel, Karotte, Sellerie in Würfel hacken. Hälfte der Butter erhitzen, Salami dazu.
Braten bis sie knusprig ist. Gemüse dazu, häufig unrühren, bis sie weich werden.
In zweiter Pfanne, Brühe aufkochen, Reis und bay leaves dazu, umrühren bis Reiskörner fettig sind. Wein zugießen, löffelweise. Warten bis Flüssigkeit absorbiert ist, bevor der nächste Löffel Wein dazukommt. Flüssigkeit langsam zum Kochen bringen. Langsam kochen, gelegentlich umrühren, bis Wein absorbiert ist und Reis an der Pfanne klebt. Heiße Brühe dazu, löffelweise, bis Risotto gekocht ist, Parmesan drauf.

13. **Kichererbsen-Pilaf**

400g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)	1 große Zwiebel (Streifen)
1 Gewürznelke	½ TL Kumin
½ TL Zimt	½ TL Tumeric = Kurkuma
1 EL Öl	1 Tasse Reis (ungekocht)
3 Tassen Wasser	Zitronensaft

Zwiebel, Knobli, Kumin, Zimt, Kurkuma in Öl anbraten bis Zwiebel weich wird.
Reis, Wasser, Gewürze zugeben, bei niedriger Hitze köcheln, bis der Reis gekocht ist.
Abgießen. Kichererbsen zufügen, bei niedriger Hitze noch 1-2 Min erhitzen.
Falls Trocken-Kichererbsen verwendet werden: Über Nacht einweichen, kochen, bevor Reis zugefügt wird. Etwas Zitronensaft zugeben.

14. **Linsen-Burger**

4 Tassen gekochte Linsen	1 Zwiebel (gehackt)
1 Knobizehe (zerstoßen)	1 TL Koriander
1 TL Kumin	1 Karotte (gerieben)
2 Eier	½ Mehl
1 Tasse Brotkrümel	

Linsen zermanschen. Öl erhitzen, Zwiebel, Knobli braunbraten.
Koriander, Kumin, Karotte zugeben, braten bis weich. Linsen und 1 geschlagenes Ei zugeben.
Würzen. Mischung zu Burgern formen, mit Mehl bestäuben, in einem geschlagenen Ei wenden, dann in Brotkrümel wenden, braten.

15. **Vegetarischer Cottage Pie**

4 Kartoffeln (geschält, gewürfelt)	4 Karotten (geschält, Scheiben)
2 Zwiebeln (Scheiben)	2 Knobizehen (zerstoßen)
2 EL Öl	2 Tomaten (Scheiben)
1 Dose Champignons	2 Tassen Linsen (gekocht)
1 TL Thymian	1 EL Butter/Margarine
Milch	

Kartoffeln und Karotten separat in Salzwasser kochen bis weich.
Zwiebeln, Knobli braunbraten, Tomaten u. Pilze zufügen. Linsen, Karotten, Thymian zufügen,

würzen. Kartoffeln zermanschen, mit Butter und Milch mischen, würzen. Über das Gemüse löffeln. Mash in der Pfanne braunbraten.

16. **Vegetable Hash**

4 große Kartoffeln (Würfel)	1 große Zwiebel (gehackt)
1 grüne Paprika (Scheiben)	2 Tomaten (gehackt)
1 EL Öl	1 Brühwürfel (½ Tasse Wasser)
2 Tassen Kohl (gerieben)	1 TL Kräuter

Kartoffeln kochen bis weich, abgießen. Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika, 2 Min anbraten. Kartoffeln zugeben, bei viel Hitze braten bis sie goldbraun sind. Restliche Zutaten zufügen, 5 Min kochen bei mittlerer Hitze.

17. **Tomaten-Paprika Eier (Spanien)**

6 Eier	12 Wurstscheiben (Chorizo, Salami, ...)
1 Paprika	4-5 Tomaten (od. Dosentomaten)
2 EL Tomatenpüree	1 Zwiebel (gehackt)
2 EL Olivenöl	1 Chilischote (gehackt)
Petersilie	

Zwiebel anbraten, Paprika und Chili dazu, 3 Min. braten. Tomaten und Püree dazu, 10 Min. bei schwacher Hitze (ohne Deckel) köcheln lassen.

In Auflaufform oder Pfanne geben. 6 Mulden für Eier mit Löffel formen, je ein Ei reinschlagen.

Alles mit Wurstscheiben bedecken, erhitzen bis Eiweiß fest ist.

Mit Petersilie bestreuen.

18. **Süßkartoffelpüree**

2-3 große Süßkartoffeln (Bonatos),	125 g Sahne,
1 EL Butter,	Orangenschale

Kartoffeln schälen, in Salzwasser legen, garen. Abgießen, zerdrücken, Sahne und Butter zufügen, mit Salz, Pfeffer, Orangenschale abschmecken.

19. **Kartoffeln mit Mojo (Kanaren)**

1 kg Kartoffeln (klein)	2 Handvoll Salz
3-4 Glas Wasser	oder: 3-4 Glas Salzwasser

Kartoffeln nicht schälen, zusammen mit Salz/Salzwasser in Topf geben. Mit wenig Wasser bedecken. Wenn Kartoffeln gar, Wasser abschütten, Topf erneut auf Herd stellen.

2 Min. lang trocknen lassen

Mojo Rojo

1 Knobiknolle	2 Paprikaschoten
1 TL Kümmel	1 TL Paprikapulver
4 TL Essig	15 TL Olivenöl

Alles im Mörser zerkleinern.

Mojo Verde

1 Knobiknolle	3 Paprikaschoten
1 TL Kümmel	1 Bund Koriander
4 TL Essig	15 TL Olivenöl

Alles im Mörser zerkleinern.

20. **Pella de Gofio (Kanaren)**

500 g Gofio	½ Glas Wasser
½ Glas Öl	Zucker, Salz

21. Gofio Escaldado (Kanaren)

250 g Gofio
1 Zweig Minze

1 l Fischbrühe

Kochende Brühe zu Gofio, rühren, damit sich keine Klumpen bilden.

22. Ropa Vieja (Kanaren)

500 g Kichererbsen
500 g Hühnerfleisch
3 Knobizehen
1 Zwiebel
1 kleine Tasse Weißwein

500 g Rindfleisch
1 kg Kartoffeln
1 Paprika
1 Tomate
1 kl. Tasse Brühe/Wasser

Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit Fleisch u. Salz kochen.
Wenn gar, Fleisch zerkleinern, beides knusprig braten.
Gemüse (außer Kartoffeln) hacken, anbraten. Paprikapulver, Wein, Thymian, Lorbeerblatt dazu.
Fleisch u. Kichererbsen dazu. Kartoffeln würfeln, leicht frittieren, alles vermischen.

23. Caldo de Pescado (Kanaren)

1 kg Fisch
1 Zwiebel
3 Knobizehen
Minze

500g Kartoffeln
1 Tomate
Kümmel, Paprikapulver, Koriander

Wasser, Salz, Öl, Gemüse in Topf geben. Mit Gewürzen würzen.
Wenn zu kochen beginnt, Fisch dazu. Kochen, bis Kartoffeln gar sind.

24. Tabbouleh (Bulgur-Salat)

1 Handvoll Bulgur
1 Bund Petersilie (gehackt)
5 Frühlingszwiebeln (gehackt)
125 ml Zitronen-/Limettensaft

500 g Tomaten (Würfel)
5 Zweige frische Minze (gehackt)
250 ml Olivenöl

Bulgur weichgaren, abtropfen lassen. Alle Zutaten mischen, salzen, pfeffern.

25. Roasted Breadfruit (geröstete Brotfrucht) (Jamaica)

Reife Brotfrucht in Alufolie wickeln. Am Strand Loch ausgraben, trockenes Holz od. Holzkohle anzünden. Brotfrucht auf die Glut legen, mit Palmwedeln, dann mit Sand abdecken. Die Brotfrucht etwa 1h garen. Die fertige Frucht schälen, hartes Mittelstück entfernen. Mit Butter und Salz servieren.

26. Red Beans and Rice (Jamaica)

400 g Reis
180 g Kidneybohnen (getrocknet)
Schweineschwänzchen
1 Knobizehe (gehackt)
1 ¼ TI Salz
1 EL Butter/Öl

500 ml Kokosmilch
1 Stück Speck (od. Gepöckeltes
1 Zwiebel (gehackt)
1 Zweig Thymian (gehackt)
¼ Chilischote (entkernt, gehackt)

Bohnen mit Wasser abspülen, bis Wasser klar bleibt. In 1,5l Wasser mit Speck/Schweineschwänzchen bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Zwiebel, Knob, Thymian zufügen. Hitze reduzieren, alles 1 ½ h köcheln lassen, bis Bohnen gar sind. 1/2 TI Salz, Pfeffer dazu. Bohnen abgießen (Garflüssigkeit auffangen!).

Garflüssigkeit und Kokosmilch mischen, noch etwas Wasser zugeben. Restliches Salz, Pfeffer, Chili zufügen, alles zum Kochen bringen. Reis zugeben, aufkochen. Bei geringer Hitze köcheln, gegarte Bohnen zugeben, Reis weich garen.

27. Knusprige Gemüsebanane (Haiti)

5 grüne Gemüsebananen (Scheiben)

Banane 1h in Salzwasser einweichen, abtropfen.

In Öl sautieren, bis sie weich sind. In heißem Öl goldbraun frittieren.

28. Kokosreis mit Erbsen

200 g Reis

1 Zwiebel (gehackt)

1 Dose Erbsen

250 ml Wasser

250 ml Kokosmilch

1 Knobizehe (gehackt)

½ TI Salz

1 Zweig Thymian

Wasser und Kokosmilch zum Kochen bringen. Reis, Salz, Zwiebel, Knobi, Thymian zugeben, 10 Min köcheln lassen. Abgetropfte Erbsen dazu, Reis unter Rühren köcheln, bis alles Wasser verkocht ist und Reis gar ist.

29. Frittierte Käsestangen (Surullitos) (Puerto Rico)

90 g Cheddarkäse od. Queso blanco (gerieben)

1 ¼ TI Salz

200 g Maismehl

600 ml Wasser

Wasser zum Kochen bringen, Salz und Maismehl unter Rühren zugeben. 15 Min bei mittlerer Hitze rühren, bis Masse dickflüssig und glatt ist. Vom Herd nehmen, Käse einrühren, abkühlen lassen. Mit feuchten Händen kleine Bällchen abstechen, zu Zylindern (8cm lang, 3 cm breit) rollen. In sehr heißem Öl goldgelb frittieren.

30. Polenta karibische Art

150 g Maismehl

1 TI Salz

1 EL Butter

630 ml Wasser

Ca. 30 g Maismehl mit 200 ml Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren zu kochendem Salzwasser geben. Dann restliches Maismehl dazugeben, glattrühren. Butter dazu. Bei geschlossenem Deckel 5 Min dämpfen.

31. Eggplant Creole (Aubergine auf kreolische Art)

3 Auberginen (gewürfelt, leicht gesalzen)

2 Knobizehen (gehackt)

3 grüne Paprika (gehackt)

30 g Cheddar od. Parmesan

½ Chilischote (entkernt, gehackt)

1 EL Tomatenmark

1 Prise Salz

125 ml Wasser

2 Zwiebeln (geviertelt)

6 Tomaten (geviertelt)

1 Selleriestange (gehackt)

2 EL Olivenöl

2 Stengel Petersilie (gehackt)

je 1 Prise Oregano, Thymian

1 EL Rum

Aubergine bei mittlerer Hitze in Olivenöl leicht anbraten. In Auflaufform geben.

Zwiebeln, Knobi, Tomaten, Paprika, Chili, Sellerie 5 Min. dünsten.

Übrige Zutaten (außer Rum u. Käse) dazu, erhitzen, bis Sauce eindickt. Rum dazu.

Sauce über Aubergine, Käse darüber. 15-20 Min bei 150° überbacken, bis Käse braun ist.

32. **Baked Plantain (Gebackene Gemüsebanane)**

4 reife Gemüsebananen
geriebener Cheddar

2 EL Butter
brauner Zucker

Banane schälen, der Länge nach in der Mitte leicht anschneiden.
Bananen in Butter wenden, in Form legen, mit eingeschnittener Seite nach oben.
Cheddar in Einschnitte füllen. Bananen mit Zucker bestreuen. Im Ofen bei 150° backen, bis Bananen goldbraun und weich sind.

33. **Reis mit gelben Linsen**

400 g Reis
1 EL Butter
½ Chilisauce (entkernt, gehackt)
1 TI Salz

100 g Linsen (über Nacht eingeweicht)
1 Zwiebel (gehackt)
einige Zweige Thymian

Würzmischung:

Paprika (gehackt), Knobli (gehackt), Selleriestange, ½ Chili, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Prise Zimt, Prise Muskat, Salz, Pfeffer

Butter zerlassen, Zwiebel, Chili, Thymian dazu, weich dünsten. Linsen unterrühren. 1,5 l Wasser, Salz, 1 TI Würzmischung dazu. Alles kochen, bis Linsen fast gar sind.
Reis zugeben, kochen, bis Wasser verdampft ist und Reis weich ist.

34. **Dumplings (Klößchen) (Barbuda)**

130 g Mehl
½ TI Backpulver
1 Prise Zimt
je ¼ TI Petersilie, Schnittlauch (gehackt)

60 g Maismehl
½ TI Zucker
30 g Butter
4 EL Milch

Mehl, Maismehl, Backpulver, Zucker, Zimt verrühren, Butter, Kräuter, Salz dazu. Nach und nach Milch einrühren. Teig zu kleinen Klößchen formen. 5 Min. vor Ende der Kochzeit zu einer Suppe hinzufügen.

35. **Dumplings (Tobago)**

500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
250 ml Milch

1 TI Salz
4 EL Butter

Mehl, Salz, Backpulver mit Butter vermischen, alles mit Gabel zu krümeliger Mischung verrühren. Nach und nach Milch zurühren, bis ein weicher Teig entsteht. 30 Min ruhen lassen. Auf bemehlter Fläche durchkneten. 1 cm dick ausrollen, runde Stücke von 8 cm Durchmesser ausstechen. Klöße in kochendem Salzwasser 10-15 Min garen.

36. **Pigeon Peas and Rice (Anguilla)**

400 g Pigeon Peas (gekocht)
(ggf. 500 ml Kokosmilch)
1 TI Chiliflocken
1 Zwiebel (gehackt)

400 g Reis
1 Knobizehe (gehackt)
3 Zweige Thymian
1 TI Salz

1 l gesalzenes Wasser zum Kochen bringen (Hälfte des Wassers kann nach Geschmack auch durch Kokosmilch ersetzt werden). Zwiebel, Knobli, Chili, Thymian in kochendes Wasser geben. Reis langsam zufügen, 10 Min kochen. Pigeon peas dazu, bei geringer Temperatur zugedeckt köcheln, bis der Reis gar ist.

37. **Basilikumreis**

100 g Reis

1 Bund Basilikum (gehackt)

1 Papaya (reif, gewürfelt)
½ Mango (Stücke)
Saft von ½ Limette

1 Zwiebel (gehackt)
¼ Bund Schnittlauch (Röllchen)
1 Spritzer Tabasco

Reis in Salzwasser mit Basilikum kochen, abgießen. Übrige Zutaten zugeben.

38. Pickled Breadfruit (Barbados)

1 Brotfrucht (geschält, Strunk entfernen)
½ rote Chilischote (entkernt, gehackt)
½ Bund Petersilie (gehackt)

3 Zwiebeln (gehackt)
1 Bund Schnittlauch (Röllchen)
Saft von 2 Limetten

Brotfrucht vierteln. In Salzwasser garen bis sie weich ist, herausnehmen, abkühlen. In 10 cm breite Streifen schneiden. Restliche Zutaten mit Wasser verrühren, mit der Brotfrucht mischen. 2-4 h marinieren.

Brot

1. Olivenbrot

4 ½ Tassen Mehl	2 TL Salz
1 TL Zucker	10 g Trockenhefe
1 TL Essig	¼ Tasse Öl
2 Tassen Wasser (lauwarm)	2 kleine Zwiebeln (gehackt)
1 Tasse Oliven (gehackt)	1 EL Oregano

Erste vier Zutaten vermischen. Essig, Öl, Wasser vermischen, trockenen Zutaten zufügen. Teig 10 Min kneten. Bedecken, gehen lassen, bis sich Menge verdoppelt hat. Restliche Zutaten zugeben. In Form geben, nochmal gehen lassen bis sich Menge verdoppelt hat. Ca. 1h backen.

2. Schinken-Scones

120 g Schinken (gehackt)	500 g Kartoffeln (gekocht, zermanscht)
2 EL Margarine	1 Tasse Mehl
1 TL Salz	

Alles vermengen, mit Flasche ausrollen, ca. 5 mm dick. Mit Glas runde Form ausstechen. Öl in Pfanne erhitzen, 3 Min auf jeder Seite goldbraun braten.

3. Kartoffel-Scones

2-3 Kartoffeln (geschält, gekocht)	1 gehäufter TL Butter/Margarine
etwas Milch	1 Prise Salz
2 gehäufte EL Mehl	

Kartoffel mit Butter u. Milch vermischen, Salz u. Etwas Mehl zugeben. Zu Teig kneten, langsam mehr Mehl zugeben bis Teig recht fest ist.

Ausrollen, ca. 1 cm dick. Mit Glas ausstechen. In heiße gefette Pfanne braten, ca. 2 Min lang, drehen, nochmal 2 Min braten.

4. Banana Bread (Bahamas)

300 g Mehl	4 überreife Bananen
2 ½ TI Backpulver	120 g Butter
2 Eier (verquirlt)	80 g Zucker
½ TI Zimt	½ TI Muskat
½ TI Salz	½ TI Vanillearoma
100g Rosinen	100 g gehackte Nüsse

Mehl, Backpulver, Gewürze mischen. Bananen mit Gabel zerdrücken, Vanillearoma dazu. Butter u. Zucker schaumig schlagen, dann Bananen, Eier, Mehlmischung zugeben.

Rosinen u. Nüsse unterziehen. Teig in gefettete Kastenform geben, 1h backen, Garprobe mit Holzstäbchen.

5. Banana Bread (St. Lucia)

6 Bananen (sehr reif)	380 g Mehl
170 g brauner Zucker	170 g Rosinen
130 g Mandelblättchen	100 g Butter (weich)
1 EL Natron	1 TI Vanillearoma
½ TI Muskatnuss (gerieben)	Schale von 1 Limette
½ TI Ingwer (gerieben)	evtl. 60 ml Rum

Bananen zerdrücken, andere Zutaten zufügen, gut verrühren. Teig in gefettete, bemehlte Kastenform füllen, ca. 30 Min bei 150° backen, Garprobe mit Holzstäbchen machen.

6. **Corn Bread (Maisbrot) (Haiti)**

200 g Maismehl

500 ml Milch

1 TI Zucker

3 EL Butter (od. Gebratener Speck)

2 Eier (verquirlt)

4 TI Backpulver

2 TI Salz

Maismehl, Backpulver, Zucker, Salz vermischen. In anderer Schüssel Eier mit Butter und Milch vermischen. Unter das Mehl ziehen, gut verrühren. Form fetten, 30 Min. bei 220° backen.

Salate

1. Karottensalat

3 Tassen Karotten (gerieben) 1 EL Orangen-/Zitronensaft
½ Tasse Milch 1 EL Zucker
Alle Zutaten vermischen, eine Prise Salz dazu, gekühlt servieren.

2. Brokkolisalat

250 g Baconwürfel 1 TL Öl
1 Brokkoli (gewürfelt) 1 Zwiebel (gehackt)
2 Tassen Mayonnaise 1 Tasse Zucker
6 EL Essig
Bacon anbraten. Mit Brokkoli und Zwiebeln mischen.
Mayo, Zucker, Essig für die Soße vermischen.

3. Couscous-Salat

500 g Couscous 1 Tasse Rosinen
1 kleine Zwiebel 1 Tasse Datteln (gehackt)
Dressing
½ Tasse Zitronensaft ½ Tasse Orangensaft
¼ Tasse Honig 1 TL Paprika
Couscous mit heiß Wasser übergießen, ziehen lassen, abkühlen lassen.
Restliche Zutaten zufügen. Dressing zubereiten, darübergießen.

4. Wassermelonen-Feta-Salat

16 Stückchen Wassermelone 12 Stück Feta
Balsamicoessig Olivenöl
Schwarzer Pfeffer

5. Gurken-Sahne-Salat

1 Tasse Gurke (gerieben) 2 EL Essig
2 EL Zucker 1 Tasse Sahne
Gurkenhobel in Geschirrtuch legen, Flüssigkeit rauspressen.
Alle Zutaten zufügen, direkt servieren bevor es wässrig wird.

6. Thousand Island Dressing

1 Paket Tomatensuppe 1 ½ Tassen Wasser
2 Eier 1 EL Zucker
1 ½ TL Senf ½ Tasse Essig
½ Tasse Öl

Falls Trockensuppe: Pulver mit Wasser mischen, kochen bis es eindickt. Abkühlen lassen.
Eier und Zucker schlagen, Senf und Essig zufügen.

In kleinen Topf gießen, über größeren Topf halten, der köchelndes Wasser enthält.

Die ganze Zeit umrühren, bis es an Löffelrückseite hängen bleibt. Öl langsam zugießen, gut umrühren, bis Soße verdickt. Tomatensuppe zugießen.

7. Bahama Potato Salad

500 g Kartoffeln 2 Knobizehen (gepresst)
2 Zwiebeln (gehackt) 2 Selleriestangen (gehackt)
2 grüne Paprika (Würfel) 2 Eier (hartgekocht, Würfel)
1 Chilischote (gehackt) 150 g Mayonnaise
30 g Senf Saft von 1/2 Limette

Kartoffeln in Salz-/Meerwasser 25 Min weich garen, pellen, abkühlen.
Mayonnaise, Senf, Limettensaft, Salz, Pfeffer, Knobli, Chili vermischen. Kartoffeln würfeln, mit Dressing mischen. Restliche Zutaten zugeben, ggf. im Kühlschrank durchziehen lassen.

8. **Bohnensalat (Jamaika)**

100 g Kidneybohnen (gekocht)	100 black eyed peas (gekocht)
1 Knobizehe	1 rote, grüne, gelbe Paprika (Streifen)
40 g Kokosfleisch (geraspelt)	1 EL Rosinen
1 EL Nüsse	4 EL Erdnussöl
Saft von 1 Limette	1 TL Essig
1 TI brauner Zucker	

Knobizehe halbieren, damit Salatschüssel ausreiben. Bohnen, Paprika, Kokos, Rosinen, Nüsse zugeben. Öl mit Limettensaft, Essig, Zucker, Pfeffer verrühren.

9. **Obstsalat mit Palmherzen**

500 g Palmherzen (gedämpft)	1 Cantaloup-Melone (Stücke)
1 Apfel (geschält, gewürfelt)	2 EL Orangensaft
6 EL Limettensaft	2 TI Honig
2 ½ EL Mangochutney	1 TL Senf
80 ml Olivenöl	

Palmherzen abkühlen lassen. Melone, Apfel dazu, mit Orangensaft beträufeln. Palmherzen in 8 cm lange Stücke schneiden. Limettensaft mit Honig, Chutney, Senf verrühren. Olivenöl langsam dazurühren. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

10. **Palmherzensalat**

250 g Palmherzen	1 kleiner Kopfsalat
1 rote, grüne, gelbe Paprika	4 EL Essig
½ Knobizehe	4 EL Olivenöl

Palmherzen in 1cm, über Nacht in Essig marinieren (Kühlschrank). Abtropfen, Essig auffangen. Salatschüssel mit Knobli einreiben. Paprika u. Palmherzen mischen. Essig, Öl, Pfeffer, Salz verrühren.

11. **Grüne Papaya mit Frischkäse**

1 grüne Papaya (geschält, entkernt)	1 kleines Stück Queso blanco/ Ricotta/
Frischkäse	120 g brauner Zucker
1 TI Zimt	1 EL Wasser

Zucker in Wasser bei niedriger Temperatur auflösen. Zimt, Papaya zugeben, vorsichtig wenden. Warm mit queso blanco essen.

12. **Green Pawpaw Gratin (Überbackene grüne Papaya) (St. Lucia)**

1 grüne Papaya	1 Zwiebel (gehackt)
1 Knobizehe (gehackt)	1 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	1 EL Öl
Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Salz	

Papaya schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch raspeln.
Öl erhitzen, Zwiebeln, Knobli weich dünsten, Gewürze dazu. Papaya, Mehl, Butterschmalz zufügen. Unter Rühren garen, bis Papaya weich ist. In gefetteter Form goldbraun überbacken.

13. Green banana salad with red beans (St. Lucia)

6 grüne Bananen (keine Gemüse-/Kochbanane!)	1 Dose rote Bohnen (abgespült)
1 kleiner grüner Salat (feingeschnitten)	3 Tomaten (gehackt)
1 Knobizehe (halbiert)	2 Zwiebeln (Streifen)
1 Möhre (geraspelt)	je 1 rote, gelbe, grüne Paprika (Streifen)
10 schwarze/grüne Oliven	geriebener Parmesan
1 Schuß Rum	

Salatschüssel mit ½ Knobizehe ausreiben. Restliche Zehen pressen. Salat dazu. Tomaten, Hälfte der Zwiebeln, Möhren, Paprika, Bohnen zugeben.

Bananen in der Schale in Wasser mit 1 TL Essig (sonst färbt sich der Topf schwarz von der Schale) weichkochen, abkühlen lassen. In Scheiben schneiden, zum Salat geben. Restliche Zwiebel, Oliven, Parmesan darüber. Mit Vinaigrette servieren. Schuß Rum darüber.

Soßen

1. **Bechamelsoße**

2 Tassen Milch	1 Zwiebel (Scheiben)
4 Lorbeerblatt (bay leave)	12 schwarze Pfefferkörner
3 EL Butter	3 EL Mehl
½ Tasse Cheddar (gerieben)	2 Eigelb

Milch mit Zwiebel, Lorbeerblätter und Pfefferkörner über niedriger Hitze erhitzen, bis es fast kocht. 1h stehen lassen. Lorbeerblätter u. Pfefferkörner entfernen. Butter schmelzen, Mehl dazu, mit Schneebesen die ganze Zeit umrühren. Langsam Milch zufügen, gut umrühren damit es nicht klumpt. Über niedriger Hitze 2 Min kochen. Käse und Eigelbe zugeben.

2. **Pfeffersauce**

2 EL Butter	1 TL getrockneter Schnittlauch
2 Knobizehen (zerdrücken)	2 EL grüne Pfefferkörner (zerdrückt)
½ Tasse Weißwein	½ Tasse Mayonnaise

Butter schmelzen, Schnittlauch, Knobi, Pfeffer dazu. 1 Min. anbraten, Wein, dazu, 3 Min köcheln lassen. Mayo einrühren.

3. **Tartar-Sauce (zu Fisch)**

1 EL Kapern/Gürkchen (gehackt)	1 Tomate (gehackt)
1 kleine Zwiebel (gehackt)	1 TL Petersilie
1 Tasse Mayonnaise	1 Spritzer Tabasco

4. **Caramel-Sauce (mit Dessert)**

2 Tassen brauner Zucker	½ Tasse kaltes Wasser
1 EL Butter/Margarine	¼ Tasse kochendes Wasser
¾ Tasse warme Milch	1 TL Maismehl
Prise Salz	1 TL Vanilleessenz

Zucker, kaltes Wasser, Butter erhitzen, rühren bis es goldbraun wird. Kochendes Wasser und Milch zufügen, glattrühren. Maismehl, Salz mit etwas kaltem Wasser verrühren, in die Sauce zurühren. 3 Min. köcheln lassen, Vanilleessenz dazu.

5. **Bier-Marinade**

¾ Tasse Bier	½ Tasse Öl
2 EL Zitronensaft	1 TL Zitronenschale
2 Knobizehen (zerdrückt)	1 kleine Zwiebel (gerieben)
1 TL schwarzer Pfeffer	etwas Koriander

6. **Wassermelonen-Marinade**

1 großes Stück Wassermelone	½ Tasse Balsamicoessig
¼ Tasse Zucker	¼ Tasse Sojasauce
2 EL Öl	2 EL Senf

Melone mit Gabel zermanschen, bis ½ Tasse Saft entsteht. Alle Zutaten zusammenmischen.

7. **Griechischer Dip**

1 Tasse Mayonnaise	1 Tasse Joghurt
2 EL Mandeln (gemahlen)	2 Knobizehen (zerstoßen)
½ Tasse Brotkrümel	1 TL getr. Petersilie
1 TL getr. Schnittlauch	1 TL Zitronenschale

Salz

8. **Soja-Sahne-Sauce**

100 g saure Sahne, 1 EL Sojasauce,
Butter, Salz, Pfeffer
Öl erhitzen, saure Sahne, Pfeffer, Sojasauce zugeben.

9. **Zwiebel-Senf-Sahne-Sauce**

3 Zwiebeln, 1 TL Senf,
3 TL Paprikapulver, ¼ l Sahne
Gehackte Zwiebel andünsten. Paprika, Senf, Sahne verrühren, salzen, zu den Zwiebeln geben.

10. **Rotwein-Sahne-Sauce**

Schuß Rotwein in Bratfett in der Pfanne geben, Sahne zugeben.

11. **Senfsauce**

Mehl, Butter oder Öl,
Sahne, Zitronensaft, Zucker
Butter od. Öl erhitzen, 1 EL Mehl dazu, verrühren. Brühe od. Milch zugießen, ständig rühren. 1-3 TL Senf, etwas Zitronensaft, Prise Zucker dazu.

12. **Currysauce**

Mehl, Butter oder Öl,
Tomatenmark, Curry,
Sahne, Rotwein
Mehlschwitze mit 1 EL Tomatenmark vermischen. 2-3 TL Curry mit weicher Butter od. Öl vermischen und zugeben. Etwas Sahne und Rotwein dazu.

13. **Zwiebelsauce**

Mehl, Butter,
Brühe, 2 Zwiebeln,
Weißwein, Zucker,
Senf
Aus Mehl, Butter oder Öl eine Mehlschwitze machen. Zwiebeln anbraten, Weißwein dazu, alles zusammenrühren, mit Prise Zucker und Senf abschmecken.

14. **Mayonnaise**

1 Eigelb, Zitrone, Öl
Eigelb mit Schneebesen verrühren. Öl erst tropfenweise, später in großen Schüben unter ständigem Rühren zugeben, bis eine feste Masse entsteht. Zitrone (oder Essig) zugeben, mit Salz u. Pfeffer würzen.

Oder:

2 Eidotter, 4 Knobizehen 1 Min. mit Schneebesen schlagen. 1 TL Öl zufügen, schlagen bis Mischung dick und cremig ist. Dann nach und nach mehr Öl zufügen, dann Zitronensaft.

Variationen:

-1 TL Senf, 2 Spritzer Worcestersauce, ¼ TL Paprikapulver zugeben.

-Sahne und Kräuter zufügen

-geriebene Zwiebel und Knobi zufügen

-hartgekochte Eier und Kresse dazu

-gewürfelte Gewürzgurken dazu

-Curry, Tomatensauce u. Essig dazu

15. **Shadow Bennie Sauce (Koriandersauce) (Trinidad, Tobago)**

Koriander: Span. Cilantro, Hindu: Bandhania

50 g frisches Koriandergrün (gehackt)	350 ml Weinessig
2 Knobizehen (gehackt)	½ TL scharfe Chilischote (entkernt, feingehackt)
125 ml Limettensaft	30 g Petersilie
1 TI Frischen Thymian (gehackt)	1 TI frischen Basilikum (gehackt)

Zutaten mischen, 2 TI Öl zugeben, einige Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
Gut zu fish-and-bake, zu Eintöpfen, Currys.

16. **Creole Dip (Bahamas)**

120 g Mayonnaise	60 g Ketchup
½ TI Knob (gepresst)	1 TI Zwiebel (gehackt)
1 Spritzer Worcestersauce	1 Spritzer Rum
½ TI Limettensaft	½ TI Pepper-/Chilisauce/Tabasco

Alles vermischen, salzen, pfeffern. Gut zu Cracked Conch.

17. **Aji-li-mojili Sauce**

6 Knobizehen (im Mörser zerstoßen)	60 ml Limettensaft
60 ml Essig	120 ml Olivenöl
½ TI Salz	½ TI Pfeffer
1 scharfe Chilisauce	

Chili und Olivenöl portionsweise zu Knob geben, alles zu glatter Paste verarbeiten. Andere Zutaten dazu.

18. **Sazón Preparado (Dominikan. Republik)**

6 Zwiebeln (gehackt)	je 2 gelbe u. Grüne Paprika (gehackt)
8 Knobizehen (gehackt)	2 EL Oregano
100 g Schnittlauch (Röllchen)	60 g Petersilie (gehackt)
90 g Koriandergrün (gehackt)	2 EL Tabasco
1 EL Paprikapulver	500 g Olivenöl
250 ml Essig	1 TI Salz

Alles pürieren, 5 Min. köcheln, danach abkühlen lassen.
Als Sauce zu Stews, schwarzen Bohnen.

19. **Mango Pickle (St. Lucia)**

1 Mango (grün)	1 Zwiebel
1 Knobizehe	Saft von 1 Limette
1 Prise Salz	1 TI Essig
1 EL Olivenöl	1 TI Koriandergrün (gehackt)
einige Tropfen Tabasco	

Mango schälen, zusammen mit Zwiebel und Knob reiben. Andere Zutaten zurühren, 2 h stehen lassen.

Desserts

◆ Süßes Couscous

2 Tassen Couscous
1 EL Butter/Margarine
½ Tasse Zucker
1 Tasse Nüsse (gehackt)
Zimt

2 Tassen Wasser
Prise Salz
½ Tasse getr. Aprikosen (gehackt)
1 Tasse Datteln (gehackt)

Wasser, Butter, Zucker, Salz kochen. Von Hitze nehmen, Couscous zufügen, zudecken, 5 Min stehen lassen. Restliche Zutaten zurühren.

◆ Kaffeepudding

Schokopuddingpulver in heiße Milch einrühren, dabei Teil der Milch mit Kaffee ersetzen

◆ Apfelaufbau

3-4 Äpfel,
4 Eier,
50 g Mehl,
1 ½ Tassen Wasser

100 g Zucker,
Mandeln,
Zimt,

Äpfel schälen, mit 3 EL Zucker u. Zimt in Wasser weich kochen, aber nicht zerfallen lassen. In gefetteten Backofenring geben. 4 Eigelb mit restlichem Zucker schaumig rühren, mit Mehl, Mandeln und Eischnee vermengen, alles über Äpfel geben. ¾ h backen.

◆ Mandel-Zitronenkuchen

125 g Butter
1 Becher Zucker
140 g Mehl
300 g Mandelmehl
Zitronensirup:
1 Zitrone
½ Becher Zucker

4 Eier (verquirlt)
5 EL Zitronensaft
Backpulver

8 EL Wasser

Form einfetten. Butter u. Zucker verrühren mit Schneebesen. Eier langsam zufügen, gut schlagen. Zitronensaft zufügen. Mehl und Backpulver, und Mandelmehl zugeben, rühren bis geschmeidig. In Form geben, 40 Min im Ofen backen.

Zitronensirup:

Zitronenschale abschälen, Zucker u. Wasser vermischen, schwache Hitze, rühren bis Zucker aufgelöst. Hitze reduzieren, Zitronenschale dazugeben, ohne zu rühren im offenen Topf 4 Min kochen lassen bis Sirup eindickt.

Sirup über Kuchen geben.

◆ Cassava Pone (Süßer Maniok-Auflauf) (Trinidad, Tobago)

500 g Maniok (od. Kürbis od. Süßkartoffel (gerieben))

90 g Kokosraspel
60 g Rosinen
4 EL Butter
Muskat, Zimt

1 TL frischer Ingwer (gerieben)
250 g brauner Zucker
125 ml Kondensmilch
1 TL Vanillearoma

Alles verrühren, in gefettete Form geben, im Ofen (180°) backen bis goldbraun und fest.

◆ Selbstgemachtes Ginger Beer (Ingwerbier) (Bermudas)

500 g Ingwer (geschält, gehackt)
Schale von 1 Orange (getrocknet)
6 Nelken (gemahlen)

Schale von 1 Limette (getrocknet)
750 g Zucker
1 TL Zimt

evtl. Prise Muskat

Ingwer in 4l kochendes Wasser geben, Temperatur runterdrehen, 30 Min köcheln lassen. Zitruschalen, Zucker dazu, verrühren, abdecken und abkühlen lassen. Nelken, Zimt dazu. Abgedeckt 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Absieben. Nach Wunsch mit Schuss brauner Rum und gekühlt servieren.

◆ **Rumkuchen**

400 g Mehl	400 g Butter (weich)
400 Zucker	3 Eier, 1 Eigelb
150 g Sahne	150 ml brauner Rum
2 TI Backpulver	1 TI Natron
1 TI Vanillearoma	1 Prise Salz
1 EL Zitronenschale	

Mehl, Backpulver, Natron, Salz vermischen. In anderer Schüssel Butter, Zucker cremig rühren. Vanille, Eier, Eigelb einzeln einrühren, Zitronenschale dazu. Langsam Mehlmischung, Rum und Sahne dazu. In gefettete Kastenform. Ca 1h bei 180° backen. Vor Servieren mit etwas Rum beträufeln.

◆ **Banana Rum Cake (St. Lucia)**

2 Bananen (überreif)	4 EL Sauerrahm
3 Eier	2 EL Rum
90 g Zucker	250 g Mehl
60 g Butter (zerlassen)	
Rumsirup:	
2 EL Rum	125 g Zucker
4 TI Limettensaft	125 ml Wasser

Bananen zerdrücken, mit Sauerrahm, Rum verrühren.

Eier u. Zucker schaumig schlagen. Mehl, Butter, Bananenmus dazu. In gefettete Kastenform, ca. 45 Min bei 200° backen.

Für Rumsirup Wasser, Limettensaft, Zucker zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, 10 Min unter Rühren köcheln, bis sich Zucker auflöst. Vom Herd nehmen, um dazu. Kuchen mit Holzspieß mehrfach einstechen, Sirup darübergießen.

◆ **Coco Quemado (Kokoscreme) (Kuba)**

500 ml Milch	200 ml gesüßte Kokoscreme (aus Dose)
7 Eier (verquirlt)	100 g Mehl
100 g Zucker	90 g Kokosraspel (in Pfanne geröstet)

Milch mit Hälfte der Kokoscreme köcheln lassen. In anderem Topf Eier, Mehl, Zucker mit restlicher Kokoscreme verrühren, langsam die warme Kokosmilchmischung dazurühren, 1-2 Min weiterrühren. Zum köcheln bringen, bis die Masse eindickt, vom Herd nehmen. Abkühlen lassen, mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

◆ **Sorrel Drink**

100 g Rosella/ engl. Sorrel Blüten (getrocknet)	
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1 Stück Orangenschale (15 cm)
1 Zimtstange	6 Nelken
220 g Zucker	evtl. 3 EL brauner Rum
1 l kochendes Wasser	

Zutaten, bis auf Rum, in Gefäß geben, mit kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 2-3 Tage bei Raumtemperatur ziehen lassen. Durch Sieb gießen, nach Geschmack 3 EL braunen Rum zugeben, nochmal 2-3 Tage stehen lassen. Durch Küchentuch sieben. Kühlen.

◆ **Pikante Ananas**

2-3 kg Ananas

½ rote Chilischote (gehackt)

1 TI Pfeffer

1 Bund frischer Koriander (engl. Shadow bennie)

1 ½ EL Salz

250 ml Wasser

Ananas schälen, in Scheiben schneiden. Chili, Koriander, Wasser, Salz, Pfeffer zu Sauce verrühren. Ananas einige Minuten in Sauce einlegen.

◆ **Kokosmilch traditionell herstellen**

Fleisch einiger Kokosnüsse von der braunen Schale befreien, auf einer Reibe raspeln. Etwas kochendes Wasser über Rasper gießen, einweichen, bis wasser nur noch lauwarm ist. Rasper mit der Hand ausdrücken. Über eine zweite Schüssel ein Küchentuch hängen, ausgedrückte Rasper und etwas von dem Kokoswasser aus der ersten Schüssel hineingießen. Küchentuch zusammendrücken und über der zweiten Schüssel ausdrücken, bis die Milch herauskommt.

◆ **Pommesiterre Pickles (eingelegte Goldpflaume)**

12 grüne Goldpflaumen (pommesiterre/ amarella)

1 EL Öl

½ Chilischote (gehackt)

250 ml Essig

2 Zweige Koriander (gehackt)

½ TI Salz

Zutaten verrühren, Pflaumen darin marinieren.

Exotische Früchte / Gemüse

Früchte:

- ◆ **Aki (engl. Ackee)**
Dicke, orangerote Schalen, in denen jeweils drei schwarze Samen sitzen. Unten sind die Samen von weißem, eßbarem Fruchtfleisch umgeben. Unreif oder überreif ist das Fruchtfleisch allerdings giftig (sog. Jamaika-Vergiftung)!! Nur wenn die Frucht rötlich gefärbt ist und aufgeplatzt ist, darf man es essen.
- ◆ **Goldpflaume (Balsampflaume, Ambarella, engl. Pommestier)**
Wächst büschelweise an Bäumen. Runde/leicht ovale Früchte, handtellergroß, mit hellgrün/gelblicher Schale. Innen gelbes Fruchtfleisch. Sehen ähnlich aus wie kleine Mangos.
- ◆ **Hibiskus**
Blätter des Hibiskusbaums können zerstoßen als Shampoo verwendet werden.
- ◆ **Jack fruit**
Gelblich-grüne, etwas ovale Frucht mit warziger Schale.
Ist mit der Brotfrucht verwandt und sieht ihr ähnlich. Die Jackfrucht wächst jedoch direkt am Stamm oder den Hauptästen des Baumes und kann bis zu 90 cm lang und 50 cm breit werden. Im Innern ist sie weiß und fleischig. Die Jackfrucht kann roh oder gegart verzehrt werden. Ihre Samen im Innern können geröstet wie Eßkastanien gegessen werden.
- ◆ **Kaktusfeige**
Das Fleisch kann als Umschlag bei Insektenstichen verwendet werden.
- ◆ **Mameyapfel (engl. Mammee apple)**
Die Fruchtschale ist gelb oder rotbraun, die Frucht ist rundlich und bis zu 15 cm dick. Das Fruchtfleisch ist orangerot, süßlich und hat dunkle Samen. Die Frucht kann roh gegessen werden.
- ◆ **Netzannone (engl. Custard, sugar apple)**
Die Fruchtschale ist hellgrün/gelblich, je heller sie ist, desto reifer. Die Blüten sind olivgrün oder gelb und wachsen traubenförmig. Das Fruchtfleisch ist weiß, gekörnt, schmeckt etwas nach Vanillecreme. Meist wird sie roh als Dessert gegessen.
- ◆ **Papaya (Karibik: pawpaw)**
Unreife Papaya werden als Gemüse zubereitet, für Chilisauce, Curries, als Zartmacher für Fleisch verwendet. Junge Blätter des Baumes können als Art Spinat gegessen werden, bei Fleisch mitgekocht werden, damit es zarter wird.
Die schwarzen Papayasamen werden zum Entwurmen genommen, sollen angeblich gegen Krebs gut sein.
Grüne Papayafrucht soll gut bei Erkältungen, Verdauungsstörungen sein. Die Blätter werden zur Heilung von Schnittwunden aufgelegt.
- ◆ **Quenepa (engl. Guinep, Barbados: akee, Trinidad: chennet)**
Kleine, runde, hellgrüne Früchte, kaum größer als Oliven, wachsen in Frucht-Trauben an den Zweigen des Quenepa-Baumes. Unreif sehr saurer Geschmack, reif sehr süßlich, erinnern an den Geschmack von Litchis.
- ◆ **Rosella Blüte (engl. Sorrel)**
Hibiskuspflanze mit fleischigen, dunkelroten Blüten, die nach dem Abblühen an den Sträuchern bleiben (ab Dezember). Können roh gegessen werden, als Sirup für Getränke verwendet
- ◆ **Sapodilla (engl. Naseberry/ marmelade plum, Westindische Mispel)**
Die Frucht hat einen Durchmesser von 10-13 cm und eine braune, grobe Schale. Der Baum hat kleine weiße Blüten. Das Fruchtfleisch ist fast durchsichtig, und voll von kleinen schwarzen Samen. Der Geschmack ist sehr süß.
- ◆ **Stachelannone (engl. Soursop, span. guanábana)**
Die Fruchtschale ist hellgrün, stachelig, ovale Form. Die Blüten des Baumes sind gelblich-grün. Die Früchte können bis zu 25 cm lang werden. Das Fruchtfleisch ist weiß, hat dunkle Kerne und schmeckt etwas sauer, erinnert an Litschi und Ananas. Sehr beliebt als Saft und Eiscreme.

- ◆ **Tamarinde**
Die Frucht ist von einer braunen, erbsenschotenartigen Hülle umgeben, soll nur reif geerntet werden. Das Fruchtfleisch schmeckt säuerlich und hat innen einen großen Kern.

Gemüse:

- ◆ **Brotfrucht (engl. Bread fruit)**
Hellgrüne Schale, mit sechseckigem Muster. Größe einer Melone. Reich an Vitamin C, Vitamin B, potassium.
Kann auf dem Grill geröstet werden. Dazu ein Loch mit Holzkohle auslegen, anzünden. Die Brotfrucht auf die Glut legen, mit Palmwedel od. Alufolie bedecken, dann mit Sand/Erde abdecken. Ca. 1h lang garen. Schälen und das harte Mittelstück entfernen. Mit Butter und Salz essen.
Oder schälen, schneiden und kochen.
- ◆ **Chayote (birone, christophine, cho-cho, mirliton)**
Kürbisgewächs. Birnenförmige Frucht, die Farbe variiert von beige bis dunkelgrün. Außen meist kleine Stacheln. Innen großer Kern, der meist vor dem Essen entfernt wird. Kann roh gegessen werden, wird jedoch meist gekocht. Der Geschmack erinnert an Kürbis oder Zucchini.
Reich an Vitamin C, Folsäure, Zinc, Manganese.
- ◆ **Dasheen (Eddoe, Taro)**
Wurzelgemüse. Dasheenbüsche werden bis 1m hoch. Die herzförmigen Blätter werden für den callaloo-Eintopf verwendet. Die Wurzel kann nur gut gekocht gegessen werden. Schälen, kochen, in Scheiben schneiden und mit Butter essen.
Kleiner als Yams, eher kugelförmige Knolle. Schale ist braun und faserig-rauh, innen cremig-weißes Fleisch. Können mehrere Monate gelagert werden. Gekocht haben sie ein leicht-nussiges Aroma.
Taros werden normalerweise mit der Schale gekocht, und auf Folgende Weise geschält: nach dem Abkühlen Knolle am schmalen Ende festhalten, Schale am oberen dicken Ende entfernen und die Taro aus der Schale herausdrücken. Mit Butter essen oder in Gerichten weiterverarbeiten.
- ◆ **Maniok (Cassava, yucca)**
Wurzelgemüse. Lange, gerade Wurzel mit dunkelbrauner, etwas glänzender Schale, innen festes weiches Fleisch. Wichtiger Lieferant von Kohlenhydraten. Es gibt zwei Arten, die ähnlich aussehen, eine süße und eine bittere Art. Roh enthält die bittere Wurzel Blausäure, muss daher gekocht werden. Cassava ist reich an Vitamin C, Vitamin B, Potassium.
Frischer Maniok ist nur begrenzt haltbar. In Scheiben geschnitten und in der Sonne getrocknet hält er jedoch monatelang. Aus getrockneter Maniok erhält man Stärke, auch tapioka genannt.
- ◆ **Plantain (Koch-/Gemüsebanane)**
Muss gekocht od. Gebraten werden, solange sie grün sind. Süßer wenn sie reif und die Schale schwarz ist.
Reich an Vitamin A, C, Potassium.
- ◆ **Tannia (span. Ocumo, Cocoyam)**
Wurzelgemüse, verwandt mit Taro. Verwachsene Knolle, außen behaart, eher länglich als rundliche Form. Wird gekocht, gebacken oder fritiert gegessen.
- ◆ **Yams**
Etwas größere, unförmigere Knollen, oft erdbedeckt.
Reich an Kohlenhydraten, Protein, Vitamin C.

Fisch:

◆ **Grouper (Zackenbarsch)**

Leben in Korallengewässern von seichter bis mittlerer Tiefe (< 50 m). Schwimmen meist dicht über dem Boden. Können eine Länge bis 2,5 m erreichen.

Schwarzer Zackenbarsch:

Wird bis zu 1,2 m lang, ist auch im offenen Meer in Tiefen bis zu 30 m zu finden..

Tiger-Zackenbarsch: braun getigert, bis zu 1m lang

Gelbmaul-Zackenbarsch:

wird bis zu 75 cm lang, hat ein grau-schwarzes Fleckenmuster, um das Maul herum gelb gefärbt. Die jungen Fische haben einen weißen Bauch, einen schwarzen Rücken, und eine leuchtend gelbe Rückenflosse. Im Norden der Karibik zu finden.

Königsbarsch:

Erreicht eine Größe bis zu 75 cm, lebt in der südlichen Karibik. Braun-graue Farbe.

Graysby: Wird bis 30 cm lang, lebt an Riffböden bis zu 18 m tief. Hellbraun bis rötlich-braun, mit dunklen Flecken am ganzen Körper.

Roter Zackenbarsch & Felsen-Zackenbarsch:

Kommen in der ganzen Karibik vor. Haben blassen Körper mit rötlichen Flecken. Werden bis zu 60 cm lang, leben in flachen Lagunen, sind aber auch an Sandbänken in Tiefen bis zu 30 m Tiefe anzutreffen.

◆ Snapper

Black finned snapper

Yellow tail snapper

Red Snapper:

hat viele Gräten.

◆ Papageienfisch (gutu):

ernähren sich nur von Pflanzen, werden bis zu 30 cm lang. Fleisch ist fest und mager, eignet sich zum Dünsten und Braten, kann in Limettensaft mariniert werden.

◆ Königin-Drückerfisch

Haut besteht aus Knochenplättchen und ist hart und riecht stark. Muss sofort nach dem Fang gehäutet werden, damit der Geruch nicht ins Fleisch zieht. Werden bis zu 30 cm lang.

Wasservorräte

- ◆ Trinkwasser
Um unreines Wasser zu sterilisieren: mindestens 5 Min. lang aufkochen

Handy hints

- ◆ **Rühreier:**
wenn zu trocken, ein geschlagenes Ei untermischen.
- ◆ **Eier haltbarer machen:**
mit Fett einreiben, in Salz rollen, in Salz lagern
- ◆ **Eier auf ihre Frische prüfen:**
In Glas voll Wasser legen:

Sehr frisches Ei:	bleibt auf seiner Seite liegen.
2-3 Tage altes Ei:	flaches Ende richtet sich im 45° Winkel auf.
4-5 Tage altes Ei:	richtet sich im 90° Winkel auf.
Mehr als 7 Tage altes Ei:	Ei hebt vom Glasboden ab
- ◆ **Eiweiß schneller schaumig rühren:**
Prise Salz dazugeben.
- ◆ **Joghurt zu warmen Speisen geben:**
damit es nicht klumpt, erst am Ende des Kochvorgangs dazugeben, nochmal ganz leicht erhitzen.
Nur löffelweise dazugeben.
- ◆ **Fettes Fleisch grillen:**
Damit Fett nicht in Flammen tropft, (Salat)Blätter auf die Kohlen unter Fleisch legen.
- ◆ **Grillgitter klebfrei machen:**
Gitter mit roher Zwiebel einreiben, damit Fleisch nicht daran klebt.
- ◆ **Milchpulver – Geschmack verbessern:**
Prise Salz dazu. Für 1 Tasse Milch, 4 EL Milchpulver mit 1 Tasse Wasser, 1 Prise Salz mischen.
- ◆ **Überreifes Gemüse beleben:**
Mind. 1h in kaltem Wasser einweichen. Überreife Tomaten in Schüssel mit kaltem Wasser mit Prise Salz und Zitronensaft einweichen.
- ◆ **Avocados vorm Schwarzwerden bewahren:**
3 Min lang in gerade aufgekochtes Wasser untertunken.
- ◆ **Käse vorm Schimmeln bewahren:**
In Käsetuch (cheesecloth) wickeln, das mit Essig getränkt ist. In Behälter mit Deckel aufbewahren und aufpassen, dass das Tuch feucht bleibt.
- ◆ **Wasser zum Händewaschen griffbereit:**
Leere 2l Wasserflasche, nahe des Bodens auf Vorderseite Loch bohren. Loch mit Finger zuhalten, Leitungswasser einfüllen, Deckel aufschrauben.
Wenn man Hände waschen möchte, Deckel lösen. Oben an Hals Schnur befestigen, aufhängen.
Seifenstück in Strumpfhose danebenhängen.
- ◆ **Alufolie – richtige Seite verwenden:**

Um Essen warmzuhalten:	glänzende Seite zum Essen hin
Um Essen vor Wärme zu schützen:	glänzende Seite nach außen
- ◆ **Damit Kartoffeln beim Kochen nicht aufbrechen:**
Davor mit Gabel einstechen.
- ◆ **Teigroller improvisieren:**
Saubere Flasche oder Bierdose
- ◆ **Geschmack von Gerichten verbessern**

Salzige Gerichte:
Süße Gerichte:

Prise Zucker dazu
Prise Salz dazu

Gerichte für unterwegs/ Schlechtwetter

- ◆ **Couscous**
Nur 5 Min. in kochendem Wasser einweichen
- ◆ **Bulgur Weizen**
In kochendem Wasser einweichen lassen. Schmeckt gut zu Salaten, als Beilage zu Fleisch. Kann auch als cereal zum Frühstück gegessen werden.
- ◆ **Thai Nudeln**
Nur 10 Min. in kochendem Wasser einweichen lassen, abtropfen lassen, mit Pesto oder anderer Sauce essen
- ◆ **Trockentortellini**
- ◆ **Schneller Pudding:**
Puddingpulver mit Milchpulver, Kaltem Wasser (1 ½ Tassen für 3 TL Milchpulver), Kokos(flocken)/ gehackten Nüssen/ getrockneten Früchten vermischen
- ◆ **Süße Cornflakes:**
Cornflakes mit Kondensmilch mischen.
- ◆ **Baked beans mit Ei**