

und mit Rum vermischen. Kokosflocken in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat streuen, kaltstellen.

GETRÄNKE

Spiced Ice-Tea (4 Portionen)

2 Limetten, 3 TL Orange-Pekoe Tee, Gingerale, ½ l Wasser, 1 Nelke, 1 kl. Zimtstange, 2 Pimentkörner, 5 EL Rohrzucker, Eiswürfel

Schale einer Limette abreiben, Limette auspressen. Wasser mit den Gewürzen, der Schale und dem Zucker aufkochen. Den Tee damit aufbrühen und ca. 3 min ziehen lassen. Abseihen und abkühlen lassen. Limettensaft zum Tee geben, 2. Limette in Scheiben schneiden, Eiswürfel, Tee und Limettenscheiben auf 4 Teegläser verteilen und mit Gingerale auffüllen.

Planter´s Punch (1 Portion)

5 Eiswürfel, 1 cl Limettensaft, 2 cl Ananassaft, 4 cl Orangensaft, 6 cl brauner Rum

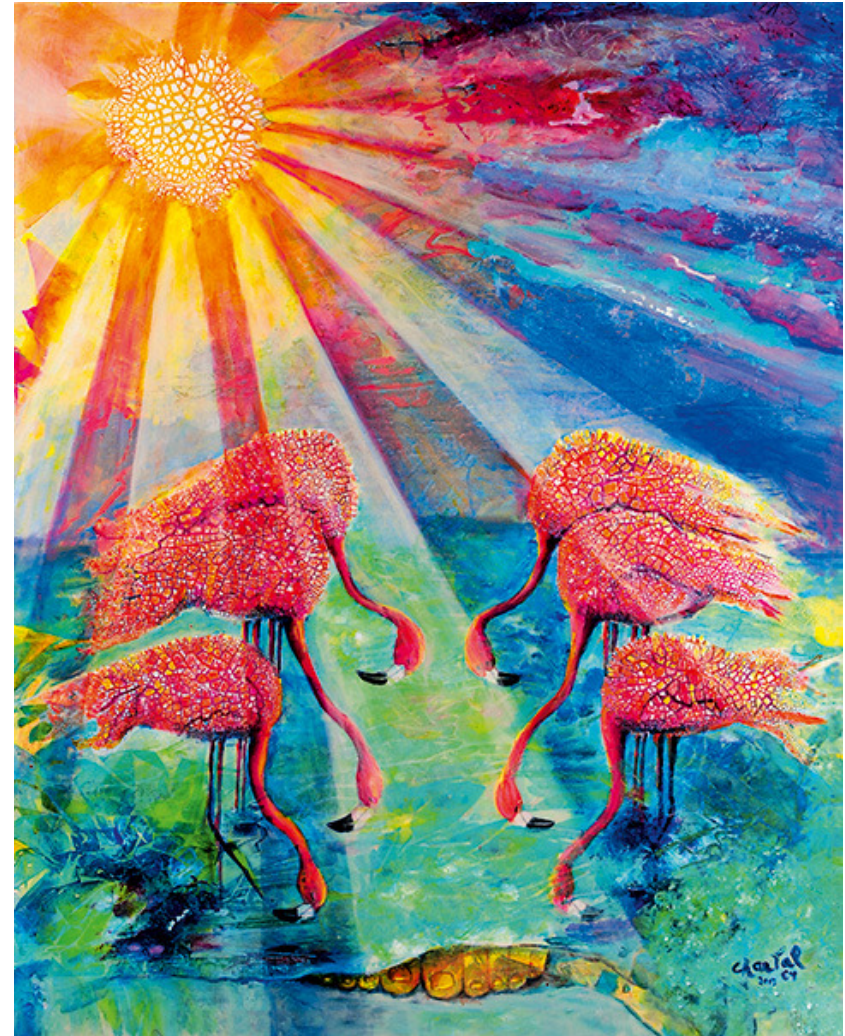
Saft und Rum in einem Shaker gut schütteln, über die Eiswürfel in ein Glas geben und mit Orangenscheiben verzieren.

Bahama Mama (20 Portionen)

1 Flasche Orangensaft (750 ml oder 1 l), 1 Flasche Ananassaft, 1 Dose Kokosmilch (0,33 cl), 20 cl Grenadine, 1 Beutel crushed Ice

Kokosmilch (eventuelle Klümpchen aufrühren), Orangensaft, Ananassaft und Grenadine mischen, umrühren
1-2 EL crushed Ice in jedes Glas geben und mit Fruchtsaftgemisch auffüllen

Wer mag: etwas Kokosnussum pro Glas hinzufügen



„Begrift Ihr meine Liebe?“

Weltgebetstag 2015
Rezepte aus den Bahamas



Essen auf den Bahamas ist eine kulinarische Mischung der karibischen Küche, die geschichtlich geprägt ist. Die regionale Küche verknüpft ursprüngliche Speisen mit den Einflüssen der Kolonialländer. Zur ursprünglichen Küche der Ureinwohner gehören Nahrungsmittel wie Bohnen, Chilis, Mais, Ananas, Papaya und Fisch. Die europäischen Eroberer brachten Kartoffeln, Reis, Weizen, Zwiebeln, Hühner, Rinder und Schweine mit. Durch die Sklaven wurde der Speiseplan ergänzt durch Süßkartoffeln, Maniok, Erbsen und Okraschoten.

Fast täglich gegessen wird Reis mit roten Bohnen. Dieses Essen wird sowohl als Hauptgericht, als auch als Beilage gereicht.

Fisch und Meeresfrüchte sind auf den Bahamas sehr beliebt. Das Nationalgericht ist die Conch, eine Meeresschnecke, die roh mit Limettensaft beträufelt gegessen wird. Sie wird aber auch gratiniert oder in Suppen verwendet. Die Conch kommt nur im Bahamerischen Archipel vor, steht unter dem Washingtoner Artenschutzabkommen und darf nicht ausgeführt werden. Eine Conch braucht 4 Jahre, bis sie erwachsen ist. Ältere Conch werden bis zu 3 kg schwer und 40 cm lang. Weibchen legen bis zu 1 Mio. Eier – das reicht gerade, um den Heißhunger der Bahamer zu decken.

VORSPEISEN, SALATE, SOSSEN, BROT

Bahamas Kartoffelsalat (3 Portionen)

500 g festkochende Kartoffeln, 150 g Mayonnaise, 30 g Senf, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 2 Zwiebeln (fein gehackt), Chilischote nach belieben, 2 Stangen Stangensellerie (fein geschnitten), 1 grüne Peperoni (fein gewürfelt), 3 gekochte Eier (fein gehackt)

cm) einfetten, Masse einfüllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kondensmilch mit 40 g Butter aufkochen, Zucker mit Wasser bei mittlerer Hitze zu einem goldbraunen Karamell kochen, Buttermischung unterrühren. Wenn die Soße zu dick ist, mit Kondensmilch verdünnen. Pudding aus der Form lösen und in Scheiben mit der Soße anrichten.

Limetten-Bananen-Schaum (4 Portionen)

3 Eier, 80 g Zucker, 1 EL Rum, 1 Banane, 3 Limetten

Limetten auspressen. Eier trennen, Eigelb mit dem Zucker über kochend heißem Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse hell und dicklich ist. Limettensaft (1 EL aufheben) und Rum unterrühren. Eiweiß mit ein paar Tropfen vom Limettensaft steif schlagen. Die Eigelbe heiß unter den Eischnee ziehen, Bananen pürieren und unterheben. Portionieren und für mindestens 4 Stunde kalt stellen. Schale einer Limette abreiben und damit dekorieren.

Rumkuchen

200 g Butter, 8 Eier, 300 g Zucker, Puderzucker, Schale und Saft von 2 Limonen, 12 EL Rum, 120 g Maismehl, 300 g Weizenmehl, 2 EL Backpulver

Butter und Zucker schaumig rühren, Eier nacheinander unterrühren, 6 EL Rum, Saft und Limonenschalen einrühren. Mehlsorten und Backpulver mischen und unterheben. Teig in eine gefettete Springform (28 cm) einfüllen und bei 160 Grad ca. 30 min backen. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und mit restlichem Rum beträufeln. Nach ca. 10 min mit Puderzucker bestreuen.

Tropischer Fruchtsalat (4 Portionen)

1 Mango, 1 Ananas, 2 Bananen, 1 Sternfrucht, 1 Orange, 1 Papaya, 2 cl weißer Rum, 4 EL Kokosflocken

Früchte waschen bzw. schälen und würfeln, alles in eine Schüssel geben

feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, Kartoffeln und Batatenscheiben im Wechsel einschichten, die Fische darauflegen und alles mit Marinade begießen. 1/8 l Öl drauf träufeln, die Form in den heißen Ofen schieben. 30 Minuten backen (Umluft 175 Grad), dann die Hitze auf 180 Grad (Umluft 150 Grad) zurücknehmen und den Fisch noch 20 min fertig backen. Eventuell mit Alufolie locker abdecken.

Soße: 3 Knoblauchzehen sehr fein hacken, die Blättchen von je einem Bund Petersilie, Dill und Estragon abzupfen. Unter allmählicher Zugabe von 1/8 l Öl Kräuter pürieren. Dann erst Knoblauch, Salz, Pfeffer und Essig untermischen. Die 4 Eigelbe durch ein feines Sieb in die Soße drücken, nochmals abschmecken. In der Form auftragen, mit Petersilie garnieren, Soße extra dazu reichen.

Fischfilet in Tomatensoße (4 Portionen)

4 Fischfilets á 200 g (Seelachs, Rotbarsch oder red Snapper), Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, ¼ l Tomatensaft, 1 TL Zucker, 1 TL gemahlener Koriander, 3-4 Spritzer Tabasco, Saft einer Limette, 2 EL Schmand

Fischfilet waschen, trockentupfen und salzen. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Alle anderen Zutaten außer den Fisch dazugeben und bei geringer Hitze ca. 5 min köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Fischfilet in die Soße geben und ca. 6 min garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

NACHSPEISEN

Maispudding mit Karamellsoße (4 Portionen)

1 Vanilleschote, 250 g Zucker, 600 ml Milch, 90 g Butter, 10 EL ungezuckerte Kondensmilch, 120 g Maismehl, 120 g Rosinen, 3 EL Wasser

Vanilleschoten aufschlitzen, mit Milch, 50 g Butter, 50 g Zucker und den Rosinen aufkochen. Maismehl einrieseln lassen, zu einem dicken Brei kochen (ca. 2-3- min) und die Vanilleschoten entfernen. Kastenform (22

Kartoffeln in Salzwasser weich garen, abkühlen lassen und pellen. Mayonnaise, Senf, Limettensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und nach Wunsch Chili vermischen, Kartoffeln würfeln und mit dem Dressing mischen. Restliche Zutaten zugeben und gut durchziehen lassen.

Dominikanischer Salat (6 Portionen)

2 Chayoten (Früchte von einem Kürbisgewächs) oder 350 g Kürbis, 1 Möhre, 1 kleiner Kopfsalat, 1 Salatgurke, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 6 EL Olivenöl, 3-4 EL Apfelessig, Salz

Chayoten oder Kürbis in Würfel schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser ca. 20 min. weich kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Salatgurke hobeln, Tomaten achteln, Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und vermischen. Aus Öl, Essig und Salz eine Marinade anrühren, über den Salat geben und gut vermengen.

Kürbissuppe (6 Portionen)

1 kg Muskatkürbis, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Paprikaschote, je ein Zweig Thymian und Majoran, 2 EL Öl, 1 TL Currypulver, 1 EL Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, Salz

Kürbis und Paprika putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Kräuter waschen und die Blätter abzupfen (einige zum Garnieren aufheben). Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anschwitzen. Paprika dazugeben, kurz anbraten. Kürbis unterrühren und ca. 4 min mit braten. Tomatenmark, Gewürze und Brühe dazugeben und ca. 30 min auf kleiner Stufe köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. Mit den restlichen Gewürzblättern bestreuen.

Scharfe Soße (¼ Liter)

3 Chilischoten (rot, grün, gelb), 1 große Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 6 EL

Apfelessig, 6 EL Wasser, 6 EL Erdnussöl, Salz

Chilischoten entkernen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und alles in eine Schüssel geben. Essig mit Wasser aufkochen, über die Zwiebel/Chili/Knoblauch- Mischung gießen, Öl dazu, mischen, salzen und ca. eine Stunde kaltstellen.
Passt zu Fleisch und Fischgerichten

Scharfe Limetten-Tomaten

2 Limetten, 2 rote Chilischoten 1 rote Paprika, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Öl, 2 EL Weißweinessig, 500 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer

Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Würfel schneiden. Limette in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Gemüse andünsten. Passierte Tomaten dazugießen, salzen und pfeffern. 10 min schmoren lassen, Essig und Limetten hinzufügen und noch einmal 10 min köcheln lassen, abschmecken. Passt gut zu Fisch.

Maisbrot

175 g Weizenmehl, 175 g Maismehl, 1 Pk. Backpulver, 1 TL Salz, 2 Eier 50 g Butter oder Margarine, 150 ml Milch, 4 EL Zucker

Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Eier verquirlen, mit Zucker, Butterflöckchen und Milch vermischen und auf die Mehlmischung geben. Zu einem zähen glatten Teig verarbeiten und in eine gefettete Kastenform (24 cm) geben. Bei 160 Grad (Umluft) ca. 40 min backen. Nach der Hälfte der Zeit evtl. abdecken. Schmeckt lauwarm besonders gut.

Reis mit roten Bohnen (4 Portionen)

250 g Reis, 450 ml Wasser, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 250 g Tomaten, 1 rote Paprika, 3 EL Öl, 1 kl. Dose rote Bohnen (270 g Abtropfgewicht), Salz, Pfeffer

vom Kern schneiden und in kleine Würfel zerteilen. In einer Pfanne die restliche Butter (15 g) zerlassen und Rohrzucker darüber streuen und die Mango 3 Minuten unter schwenken darin dünsten. Fertigen Braten aus der Form heben, in Alufolie packen und im abgeschalteten, etwas geöffneten Ofen warm halten. Bratensoße durch ein feines Sieb passieren, in der Pfanne zu den Mangowürfeln gießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken, Braten aufschneiden, Soße extra dazu reichen.

Rindfleischcurry (4 Portionen)

1 kg Rindergulasch, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (4 cm), 3 frische rote Chilischoten, 1 Bund Koriander, 3 EL Öl, Salz, 500-700 ml Kokosmilch

Zwiebeln und Ingwer klein würfeln und in Öl andünsten. Rindfleisch unter Wenden anbraten, bis es leicht gebräunt ist Knoblauch und Chili gewürfelt dazugeben. 500 ml Kokosmilch angießen. Bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren. Bei Bedarf Kokosmilch nachgießen. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Schmeckt hervorragend mit Reis.

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Brassen auf Batatengemüse (4 Portionen)

etwa 2 kg Rotbrassen (ausgenommen und geschuppt, mit Kopf und Schwanz; ersatzweise Meerbrassen), 400 g Kartoffeln, 400 g Bataten, 5 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 1 Bund Dill, 1-2- Bund glatte Petersilie, 1 Bund Estragon, 4 hartgekochte Eier, ¼ l Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, ¼ TL Majoran, ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

Die Fische waschen und trocken tupfen, 1 Zitrone auspressen. 2 Knoblauchzehen fein hacken, mit Majoran, Salz und Pfeffer unter den Zitronensaft mischen. Fische mit dieser Marinade von innen und außen bepinseln und begießen. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Kartoffeln und Bataten schälen und in 5 mm dicke Scheiben hobeln. Mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Große

entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Eierkuchenteig mit Mineralwasser aufschäumen und auf ein gefettetes Backblech gießen, Gemüse darauf verteilen und mit Sesam bestreuen.

Bei 250 Grad (Ober- und Unterhitze, der Backofen muss richtig heiß sein!) 10-15 Minuten backen.

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Hähnertopf mit Piment (4 Portionen)

1 Hähnchen (ca. 1200 g), Salz, 4 EL Öl, 4 EL Zucker, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 6 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 TL frisch gemahlener Pfeffer, ½ TL Cayennepfeffer, ½ l Kokosmilch

Hähnchen waschen und in ca. 8 Stücke zerteilen, mit Salz einreiben. Zucker in Öl goldbraun karamellisieren. Hähnchenteile mit der Haut nach unten auf das Karamell geben, und ca. 4 Minuten braten. Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitbraten, dabei rühren und Hähnchen wenden. Zerstoßene Pimentkörner, Lorbeerblätter, Pfeffer und Cayennepfeffer sowie Kokosmilch dazugeben. Bei schwacher Hitze eine ¾ Stunde schmoren lassen, mit Reis servieren.

Schinkenbraten in Kokossahne (4 Portionen)

600 g Burgunderrollbraten (gepökelt, vorgegartener Schweinebraten), 2 Lauchstangen, 1 Mango, ¼ l Milch, ¼ l Sahne, 2 EL Butter (30 g), 150 g Kokosraspeln, 2 TL brauner Rohrzucker, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Milch und Sahne mit Kokosraspeln verrühren. Burgunderrollbraten mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss rundum würzen. Die Lauchstangen putzen, waschen und nur den hellen Teil in Ringe schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Feuerfeste Form dick mit Butter einstreichen, Lauch darin verteilen und das Fleisch draufsetzen. Mit der Kokossahne übergießen. Auf dem Rost (mittlere Schiene) in den Backofen schieben und 60 Minuten backen (bei Umluft 175 Grad, 50-60 min), dabei ab und zu mit der Kokossahne beschöpfen.

Nach etwa 45 Minuten: eine Mango schälen, das Fruchtfleisch in Stücken

Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, Knoblauch, Paprika und Tomaten hinzufügen und kurz mit braten lassen. Reis, Bohnen und Wasser hinzufügen. Salzen, pfeffern und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20-25 min köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Passt zu allen Fleischgerichten.

Rice and Peas (Reis und Bohnen) (8 Portionen)

1 Tasse getrocknete Kidneybohnen (über Nacht einweichen), 4 Tassen Kokosmilch, 1 Knoblauchzehe (gepresst), 2 Schalotten, 1 Zweig Thymian (gehackt), 3 Tassen ungekochten Reis, 2½ Tassen Wasser, 2 TL Salz, 1 TL Zucker

Eingeweichte Bohnen abtropfen lassen und mit der Kokosmilch in einen mittelgroßen Topf geben. Bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde zugedeckt kochen, bis die Bohnen zart aber noch nicht matschig sind. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und 15 min kochen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat.

Kokosreis (4 Portionen)

200 g Reis, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer (daumengroß), 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, 1 rote Paprika, 2 grüne Chilischoten, 3 EL Erdnussöl, 1 EL Tomatenmark, 500 ml Kokosmilch

Möhre, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Paprika und Chili entkernen und würfeln. Öl erhitzen, Möhre, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch andünsten. Tomaten, Paprika, Chili, Tomatenmark und Kokosmilch dazugeben, salzen. Reis hinzufügen, aufkochen und dann bei schwacher Hitze 25 min köcheln lassen.

Süßkartoffelpüree (4 Portionen)

750 g Süßkartoffeln, Salz, 1 Zwiebel (groß), 2 EL Butter, Saft einer Zitrone

Süßkartoffel schälen, würfeln und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Zwiebel fein würfeln und in der Butter goldgelb braten. Süßkartoffeln abgießen und zerstampfen, mit der Zwiebel mischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Gebratene Süßkartoffeln (4 Portionen)

500 g Süßkartoffeln oder Yucca, 6 EL Erdnussöl, 2 Knoblauchzehen, Salz, schwarzer Pfeffer, ½ Bund glatte Petersilie

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 15 min kochen, abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel goldbraun anbraten lassen (häufig wenden). Kurz vor Ende Knoblauch dazu pressen, salzen und pfeffern. Gehackte Petersilie darüber streuen.

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Auberginen-Kürbis-Gemüse (4 Portionen)

500 g Hokkaido-Kürbis, 500 g Auberginen, 1 rote Paprika, 300 g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, ¼ l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ½ TL gemahlener Piment, ½ Bund glatte Petersilie

Kürbis, Aubergine und Paprika putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Kürbis, Paprika und Auberginen dazu geben und unter rühren 2 min anbraten. Tomatenwürfel und Brühe hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Bei schwacher Hitze 10 min dünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Petersilie hacken und darüber streuen.

Auberginen aus dem Ofen (4 Portionen)

2 Auberginen (ca. 700 g), 750 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, je 1 grüne und rote Chilischote, Salz, schwarzer Pfeffer

Auberginen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, Chilischoten entkernen und in dünnen Streifen schneiden. Die Hälfte der Auberginenscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, salzen, pfeffern. Darauf die Hälfte der Zwiebelwürfel und der Chilis, dann die restlichen Auberginen und mit Zwiebeln und Chili abschließen. Kokosmilch darüber gießen und abgedeckt bei 160 Grad 30 min backen. Danach weitere 20-25 Minuten offen backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Dazu Reis servieren.

Gemüsegratin mit Kokoschnee (6-8 Portionen)

1 kg Möhren, 4 Zwiebeln, 4 grüne Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 1 kg Tomaten, 1l Wasser, 50 g Butter, 500 ml Schlagsahne, 4 Eier, 500 g Maisgrieß, 150 g Kokosraspeln, Salz, Pfeffer

Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln. Die Hälfte der Butter schmelzen und die Zwiebeln und Möhren darin 15 min andünsten. Maisgrieß dazugeben, Sahne und Wasser angießen und zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Bei geringer Hitze etwa 30 min quellen lassen, öfter umrühren. Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Chilis putzen und würfeln, Knoblauch hacken. Alles unter den Maisbrei rühren. Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen. Eier trennen, Eigelb unter den Brei ziehen. Backblech mit der restlichen Butter fetten und Gemüsebrei auf das Blech streichen. 4 Eiweiß steif schlagen, Kokosraspeln unterheben und über das Gemüse verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

Omelett mit Gemüse vom Blech (6-8 Portionen)

16 Okraschoten, 1 Dose Mais, 3 rote Chilischoten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 250 g Champignons, 8 Eier, 250 g Quark, 3 EL Öl, 20 g Maismehl, 1 Schuss Mineralwasser, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Sesam, Salz, Pfeffer

Eier, Quark, Maismehl Salz und Pfeffer zu einem dicken Eierkuchenteig anrühren. Okras auskratzen, Stiel abschneiden und ca. 15 Minuten in 1 l Salzwasser mit dem Lorbeerblatt vorkochen. Champignons putzen und halbieren, Mais abtropfen lassen, Lauchzwiebeln in feine Ringe, Chilis