



Weltgebetstag 2016

„Nehmt Kinder auf und Ihr nehmt mich auf“
Rezepte aus Kuba



Die kubanische Küche zeigt verschiedenste Einflüsse aus der Geschichte. So haben die indigene Bevölkerung, spanische Eroberer, die afrikanischstämmigen Sklaven, karibische Nachbarn und zuletzt auch asiatische Einwanderer ihre jeweiligen Essgewohnheiten in die kubanische Küche einfließen lassen.

Das Nationalgericht ist Ajiaco, eine Art Eintopf aus verschiedensten Fleisch- und Gemüsesorten. Schon die Indianer kochten ihn in großen Töpfen aus dem Fleisch verschiedenster Tiere (Baumratten, Leguane, Vögel, Eidechsen) und würzten u.a. mit Paprika (*Aji* – daher der Name). Im Laufe der Zeit wandelten sich die Zutaten. Zuwanderer brachten neue Zutaten mit. Immer jedoch war es ein Essen der Bauern, Mischlinge, Armen...

Außerdem gibt es diverse Kombinationen mit Reis.

Die Natur bietet eine große Vielfalt an Früchten und Gemüse. Zum Teil sind diese schon seit Jahrhunderten auf Kuba heimisch. Andere wurden im Laufe der Geschichte eingeführt und gedeihen dank der guten Bedingungen hervorragend.

Sehr gerne essen Kubaner auch Süßspeisen. Zuckerrohr ist seit der Kolonialzeit Hauptexportprodukt.

VORSPEISEN, SUPPEN, SALATE

Salsa de Chile (4 Portionen)

500 g passierte Tomaten, 200 g Zwiebeln, 3-4 Chilischoten, 50 g Zucker, 50 g Essig, Salz

Zwiebeln und Chilischoten hacken, mit passierten Tomaten, Zucker und dem Essig vermischen und zum kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen und mit dem Passierstab pürieren. Kann kalt oder warm serviert werden.

Salsa de criolla (2 Portionen)

40 g Tomaten, 100 g Tomatenmark, 6 g Knoblauch, 80 g Zwiebeln, 40 g Paprika, 1 Lorbeerblatt, 60 ml Öl

Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln. Öl erhitzen, Tomatenmark anschwitzen und das Gemüse mit dem Lorbeerblatt hinzufügen. Auf kleiner Hitze kurz (10 Min.) köcheln.

Sopa de vegetales (Gemüsesuppe, 4 Portionen)

200 g Kartoffeln, 120 g Möhren, 145 g weiße Bohnen, 60 g Staudensellerie, 60 g Lauch, 70 g Mangold, 60 g Zwiebeln, 120 g Tomaten, 3,5 l Gemüsebrühe, 60 g Butter, Salz

Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten. Gemüse in mundgerechte Stücke zerteilen. Tomaten überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Alles zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen. 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Kartoffelsalat mit Frischkäse und Schnittlauch (6 Portionen)

1 kg Kartoffeln, 1 TL Salz, ½ Tasse Schnittlauch, 2 Frischkäse, ½ Tasse Mayonnaise, 6 gekochte Eier, Kopfsalat

Die Kartoffeln schälen und in Würfel von etwa 2 cm schneiden, in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Frischkäse und Mayonnaise verrühren und mit dem in Stücke geschnittenen Schnittlauch unter die kalten Kartoffeln mischen. Gut gekühlt auf Kopfsalat servieren und mit jeweils einem Ei garnieren.

Puré de calabaza (Kürbispüree, 4 Portionen)

560 g Kürbis, 12 ml Öl, 1 Knoblauchzehe, Salz

Kürbis würfeln, in Salzwasser weich kochen und pürieren, Knoblauch hacken und mit dem Öl zum Kürbismus geben. Mit Salz abschmecken.

HAUPTGERICHTE

Ajiaco (12 Portionen)

250 g Dörrfleisch, 250 g Hühnerfleisch, 250 g Bauchfleisch, 500 g Rinderhackfleisch, 500 g Schweinefleisch in feinen Streifen, 2 Maiskolben, 250 g Kürbis, 2 grüne Bananen, 500 g Cassava, 500 g Süßkartoffeln, 2 reife Bananen, Saft von 2 Zitronen, 30 ml Öl, 1 Lauchzwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Paprikaschote, 250 g passierte Tomaten, 2 EL Salz, 7 l Wasser

Dörrfleisch mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Dörrfleisch und Hühnerfleisch im Wasser aufsetzen. Auf kleiner Hitze köcheln bis das Fleisch weich ist. Bauchfleisch, Schweinefleisch und Salz dazugeben und alles ca. 1 Stunde weiter köcheln. Hackfleisch im Öl mit Lauchzwiebel, Knoblauchzehe und Paprikaschote krümelig braten, die passierten Tomaten hinzufügen und in die Suppe geben.

Während die Suppe köchelt, die Cassava-Knollen schälen und in Würfel schneiden, die Maiskörner von den Kolben lösen. Die Gemüsesorten in der Reihenfolge des Rezeptes in die Suppe geben. Die grünen Bananen mit dem Zitronensaft hinzufügen. Abschließend mit den reifen Bananen 1 Stunde weiter köcheln lassen.

Ajiaco a la camaquëyana (4 Portionen)

220 g Dörrfleisch, 45 g grüne Bananen, 45 g reife Bananen, 45 g Taro, 100 g Maiskörner, 60 g Kürbis, 110 g Süßkartoffeln, 50 g Cassava, 40 ml Salsa de criolla, 30 ml Zitronensaft, 1,2 l Wasser, Salz

Dörrfleisch mindestens 12 Stunden einweichen lassen, im Wasser aufsetzen und 1,5 Stunden kochen lassen. Die Maiskörner dazugeben und eine ¾ Stunde köcheln, dann die geschälten und in Stücke zerteilten Taro, Cassava, Süßkartoffeln, grüne Bananen und den Zitronensaft hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen. Den Kürbis und die reifen Bananen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann die Salsa dazugeben und noch mal 10 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

Rote Bohnen mit Schweinefleisch (8 Portionen)

500 g rote Bohnen, 4 Tassen Wasser, ¼ TL Kreuzkümmel, 1 Bitterorange, 250 g Schweinefleisch, 2 Knoblauchzehen, 1 ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, ¼ TL Oregano, ¼ Tasse Öl, 1 große Zwiebel, 1 Tasse passierte Tomaten, 1 Tasse Paprika, ¼ Tasse Weißwein

Das Schweinefleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kreuzkümmel mischen und den Saft der Orange hinzufügen. Die Fleischstücke in der Gewürzmischung einlegen. Die Bohnen etwa 2 Stunden in Wasser einweichen, später im selben Wasser etwa 45 Minuten kochen, abgießen. Mariniertes Fleisch anbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten. Nach ein paar Minuten passierte Tomaten, Paprika und Wein dazugeben. Bohnen und Schweinefleisch hinzugeben und unter Rühren braten. Abgedeckt ca. 30 min köcheln lassen. Dazu Reis servieren.

Karibisches Fischfilet (5 Portionen)

800 g Fisch (filetieren bzw. kleinere Filets verwenden), 20 g Salz, Pfeffer, 145 ml Zitronensaft, 215 g Shrimps, 145 g Garnelen, 326 g Bechamelsoße, 215 g Käse, 580 g Kartoffeln, 125 ml Weißwein, 290 ml Brühe, ½ Lorbeerblatt, 5 ml Essig, 20 ml Öl

Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Garnelen reinigen und in mit Lorbeer und Pfeffer gewürztem Essigwasser kochen. Die Fischfilets damit füllen. Die gefüllten Filets mit dem Weißwein einreiben, mit der heißen Brühe übergießen und ca. 8 Minuten im Ofen abgedeckt garen lassen.

Filets abtropfen lassen, in einen feuerfesten Behälter legen. Die gekochten Shrimps rundherum drapieren und alles mit der Bechamelsoße übergießen. Käse drauflegen und im Backofen grillen.

Pollo baracoa (4 Portionen)

500 g Hähnchenbrust, 120 ml Salsa de criolla, 40 ml Kokos-Milch, 120 g Brotfrucht, 60 ml Öl, 120 ml trockener Weißwein, Pfeffer, Salz

Hähnchenbrust in 8 gleichgroße Teile zerteilen, salzen und pfeffern. Brotfrucht pellen und in 4 cm große Stücke zerteilen. In einem Schmortopf Öl erhitzen, Hähnchenbrust anbraten, die Hälfte der Salsa, Wein und Brotfrucht hinzufügen. Kokos-Milch und die restliche Salsa dazugeben und auf kleiner Hitze um die Hälfte einkochen lassen.

Moros y christos (4 Portionen)

300 g Reis, 80 g schwarze Bohnen, 460 ml Wasser, 25 g Bacon, 12 g Salz, 35 g Zwiebeln, 50 ml Öl, 20 g Paprika, 4 g Oregano, 1 Lorbeerblatt, 4 g Knoblauch, 1 g gemahlener Kreuzkümmel, Salz

Schwarze Bohnen im Wasser über Nacht einweichen und im selben Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. Bacon anbraten, gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben. Oregano, Lorbeerblatt und Kreuzkümmel hinzufügen. Reis, Salz und Bohnen mit dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Ropa vieja (4 Portionen)

500 g mageres Rindfleisch, 10 g Knoblauch, 120 g Zwiebeln, 120 g grüne Pfefferschoten, 40 ml Sherry, 5 g Paprikapulver, 120 ml Öl, gesalzenes Wasser, 1 Lorbeerblatt, 4 g gehackte Petersilie, Pfefferkörner, Salz

Fleisch im gesalzenen Wasser mit den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt weich kochen. Wenn das Fleisch weich ist, in Fasern zerteilen. Die Hälfte des Öls erhitzen und darin Paprikapulver anschwitzen, mit Sherry ablöschen und das Fleisch dazugeben. Im restlichen Öl die gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschoten anbraten, alles gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Petersilie dazugeben.

Frijoles negros (4 Portionen)

550 g schwarze Bohnen, 40 g Paprika, 6 g Knoblauch, 60 g Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 MS Kreuzkümmel, 6 g Zucker, 45 ml Rotwein, 55 ml Öl, 2 l Wasser, Salz

Bohnen mindestens 6 Stunden einweichen. Im Einweichwasser 2 Stunden mit dem Lorbeerblatt weich kochen. Paprika, Knoblauch und Zwiebeln würfeln und bis auf 1/3 zu den Bohnen geben. Den Rest im Öl anbraten. 25 Minuten vor dem Ende der Kochzeit das geröstete Gemüse, Zucker, Kreuzkümmel und Rotwein dazugeben und mit Salz abschmecken.

Kubanischer Reis-Bohnen-Topf (2 Portionen)

1 große Zwiebel, 1 Paprika, 1 Tomate, 1 Knoblauch, 1 Dose Kidneybohnen, 2 Tassen Langkornreis, 3 Tassen Wasser, Salz, Pfeffer, Currypulver

Zwiebel und Paprika würfeln, Tomate in kochendem Wasser kurz blanchieren, Schale abziehen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Paprika- und Tomatenwürfel dazugeben und kurz andünsten. Gepresste oder gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Flüssigkeit aus der Dose abgießen und Kidneybohnen mit den 2 Tassen Reis in die Pfanne geben, mit 3 Tassen Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver würzen. Ca. 20 Minuten garen lassen, bis das Wasser vollständig verschwunden ist.

Sopa cubana

2 EL Butter, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 1 Bund Petersilie, 150 g Chorizo, 150 g durchwachsenen Speck, ½ Tasse getrocknete Erbsen, 1 l Brühe

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren würfeln, Petersilie hacken und in der Butter anbraten. Chorizo und Speck würfeln, mit den Erbsen dazugeben und die Brühe angießen. Köcheln bis die Erbsen weichen sind (ca. 30 Minuten).

Picadillo corriente (4 Portionen)

500 g Rinderhackfleisch, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 grüne Paprikaschote, 8 reife Tomaten oder 120 ml passierte Tomaten, 3 EL Öl, 2

TL Salz, ¼ TL Chilipulver, 4 EL Rosinen, 6-8 Oliven, 4 EL trockener Weißwein

Hackfleisch im Öl krümelig anbraten. Gewürfelte Zwiebeln, Knoblauch, Paprikaschoten und Tomaten dazugeben und mit braten. Salz, Chilipulver, Rosinen und Oliven untermischen, Weißwein angießen und 30 Minuten köcheln lassen.

NACHSPEISEN

Süßkartoffelkuchen

Für den Teig: 300 g Mehl, 60 g Zucker, 100 g Butter kalt, 80 g Margarine kalt, 4 EL eiskaltes Wasser

Für die Füllung: 500 g Süßkartoffeln, 100 g weiche Butter, 180 g Zucker, 125 ml Milch, 2 Eier, 1 EL Vanillezucker, 1 Prise Muskat, 1 Prise Zimt

Mehl, Zucker, Butter und Margarine in einer Schüssel vermengen, bis ein krümeliger Teig entsteht. Dann immer ein wenig Eiswasser zugeben und den Teig mit der Hand durchkneten, bis er gerade eben zusammen hält. Im Kühlschrank für ca. 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Mit ca. 2/3 des Teiges dann eine Tarte-Form auslegen. Süßkartoffeln mit der Schale kochen bis sie weich sind. Kann gut und gerne 50 Minuten dauern. Dann abschrecken und schälen. Die Süßkartoffeln zerdrücken, Butter zugeben und kräftig verrühren. Nun mit Milch, Eier und Zucker, Muskat und Zimt vermengen, die Masse dann in die Tarte-Form geben. Den restlichen Teig in Streifen schneiden und auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen ca. 50 Minuten im auf 175° vorgeheizten Ofen fertig backen. Am besten lauwarm servieren.

Schmeckt sehr gut mit Vanilleeis.

Tropische Dobosh (Zutaten für 10 Personen)

Für die Creme-Füllung: 250 g Butter, 225 g weißer Zucker, 3 Eier, 1 TL Vanille

Für die Schichten: 70 süße Kekse (Butterkekse), 160 ml Milch

Für die Glasur: 150 g Zucker, 1 TL Butter

Butter etwas weich werden lassen und dann schaumig schlagen, Zucker hineinrieseln, rühren, sodass eine weiche Creme entsteht. Die Eier einzeln zufügen, danach die Vanille. Eine frostfeste Form mit Backpapier auslegen.

Butterkekse kurz in Milch einlegen bis sie weich sind und eine erste Schicht auf den Boden legen. Nun dünn eine Schicht Creme auftragen. Dann wieder eine Schicht Kekse. Wenn es geht, sollten am Ende 7 Schichten Kekse in der Form sein - mit 6 Schichten Creme dazwischen. Dann mit Hilfe eines Brettchens die Masse festdrücken und die Form ins Eisfach stellen. Zum Servieren aus dem Kühlfach nehmen und das Backpapier entfernen. Butter und Zucker in einer Pfanne geben und karamellisieren lassen. In die Karamellmasse etwas Vanille geben. Dann das Karamell auf den Kuchen geben, und vor dem Erhärten mit dem Messer schon die Schnitte im Karamell verzeichnen. Wenn das Karamell fest ist, schneiden und dann servieren.

Kokos-Flan (6 Portionen)

115 g weißer Zucker, 2 Tassen Kokosfleisch in Sirup, 3 Eier, 3 Eigelb

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, dann in Flan-Formen geben. Die Eier und die zusätzlichen 3 Eigelbe auf höchster Stufe schaumig rühren. Kokossirup mit Kokosraspeln hinzugeben und gut vermengen. Die Masse in die Formen geben und im Wasserbad bei 190° für 90 Minuten stocken lassen.

Reis-Dessert mit Kokos-Milch (5 Portionen)

100 g Reis, 300 ml Wasser, 150 ml Milch, 150 ml Kokosmilch, 100 g Zucker, 2 ml Vanille-Extrakt, eine Prise Salz, Zimtstangen, geriebene Zitronenschale

Reis und Wasser in einen Topf geben und mit einer Prise Salz abgedeckt kochen, bis der Reis weich ist. Während der Reis kocht, in einem anderen Topf Milch mit Zimtstangen und Zucker erhitzen und 3 Minuten köcheln lassen – rühren!

Wenn der Reis weich ist, diese Milch dazu geben. Schale von der Zitrone reiben, dann zusammen mit der Kokosmilch zum Reis geben. Jetzt 30 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen! Topf vom Herd

nehmen, die Vanille zugeben und umrühren. Zimtstangen entfernen. Nun nur noch das Dessert in kleinen Portionen abfüllen und vor dem servieren mit Zimt bestreuen.

Cafiroleta (Süßkartoffel-Dessert) (5 Portionen)

500 g Süßkartoffel, 500 g Zucker, 250 ml Wasser, 120 ml Kokos-Milch, 2 Eigelb, 1 TL Zimt, 30 ml Zitronensaft, Salz

Süßkartoffeln schälen, weich kochen und mit Pürierstab zerkleinern. Zucker, Wasser und Zitronensaft in eine Pfanne geben und zu einem Sirup verkochen. Die Süßkartoffelmasse zusammen mit dem Sirup in einen Topf geben, Kokos-Milch zufügen und alles solange kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dann die zwei Eigelb dazugeben, gut umrühren und mit Salz abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen lassen und dann in kleinen Portionen abkühlen lassen.

Yemitas (25 Stück)

450 g Zucker, 250 ml Wasser, 5 Tropfen Zitronensaft, 1 Zimtstange, 12 Eigelb, ½ Teelöffel Vanille-Extrakt, Schale einer halben Zitrone

In einer Pfanne aus Wasser, Zitronensaft, Zucker, Zimt und Zitronenschale einen Sirup herstellen. Diesen dann etwas abkühlen lassen. Die Eigelb schaumig schlagen, dann auf die auf ca. 50 Grad abgekühlte Masse geben. Im Wasserbad aufkochen lassen, bis die Masse eine feste Konsistenz annimmt – immer rühren! Die Vanille dazugeben und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Häufchen setzen. Abkühlen lassen und dann aus den Häufchen jeweils Kugeln formen und abschließend in Zucker wälzen.

Frischkäsekuchen (12 Stücke)

1 Frischkäse, 1 Dose Kondensmilch, 2 EL Butter, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Paniermehl, 6 Eier, ½ Tasse Rosinen, 1 Vanillezucker

Alle Zutaten verquirlen und bei 175 Grad ca. 1,5 Stunden backen (bis an einem Zahnstocher beim Einstecken keine Rückstände mehr anhaften)

Muffins

2/3 Tasse Butter, 5 Eier, 1 ½ Tassen Zucker, 1 1/3 Tassen Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Zitronenschale, 1 EL Rum

Die Butter schmelzen lassen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen, Butter hinzufügen. Eiweiß steif schlagen und mit dem Mehl unter die Zuckermasse heben. Zitronenschale und Rum hinzufügen.

Muffinförmchen zu etwa 2/3 füllen und ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Zucker bestreut servieren

Erdnusskuchen (8 Portionen)

250 g leicht geröstete Erdnüsse, 6 EL Mehl, ½ TL Backpulver, 10 Eier, 1 ¼ Tasse Zucker, Vanillezucker

Eine Backform mit Backpapier auslegen und den Rand fetten. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Erdnüsse in die Backform füllen.

Mehl mit dem Backpulver vermischen, Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb lange schlagen und nach und nach Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Mehlmischung zur Zucker-Ei-Masse geben und den Eischnee unterheben (nicht schlagen!)

Teig über die Erdnüsse gießen und ca. 50 Minuten backen. Wenn an einem Zahnstocher beim Einstechen keine Masse mehr kleben bleibt, Kuchen aus dem Backofen nehmen und stürzen. 1-2 Stunden abkühlen lassen und erst danach die Form entfernen.

Sehr lecker mit Eis, Schlagsahne oder Schokoladensirup

COCKTAILS

Cuba libre

6-8 cl weißer Rum (Havanna Club 3 Jahre), 4 Eiswürfel, ein Schuss Limettensaft, mit Coca Cola auffüllen und mit einer Limonenscheibe im Glas servieren.

Mojito

Saft einer Limone, ein Spross Minze, 1 TL brauner Zucker, 6-8 cl weißer Rum, Soda, 6 Eiswürfel (alkoholfreie Variante: 0,25l Gingerale)

Den Limettensaft in einem Glas mit dem braunen Zucker verrühren, bis der Zucker zum Teil gelöst ist. Den Minzespross ein wenig knicken und im Limettensaft sanft zerdrücken, aber nur einige wenige Male. Eiswürfel dazugeben. Soda dazu. Mit 6-8 cl Havanna Club auffüllen. Zweimal umrühren.

Für 60 Gläser benötigen Sie: 60 Limetten (keine Zitronen), 80 Zweige Pfefferminze bzw. 6 Töpfe Minze, 1,5 kg Rohrzucker, 3 Liter Rum, 4 Liter Ginger-Ale, Eiswürfel, 12 Flaschen Mineralwasser

Caipirinha (alkoholfrei)

1-2 EL brauner Rohrzucker, ½ Limette, 150 ml Maracujasaft, 150 ml Ginger Ale, 4 Eiswürfel

Die halbe Limette kleinschneiden und mit einem Stößel zerkleinern. 1-2 EL braunen Rohrzucker dazugeben. Maracujasaft und Ginger Ale mischen und zu dem Limonensaft-Zuckergemisch geben, gut vermischen und mit Eiswürfeln genießen.

Daiquiri Natural

15 ml Zitronensaft, ½ Teelöffel Zucker, 45 ml weißer Rum, Eiswürfel

Mixen und in einem Cocktail-Glas servieren.

Daiquiri wird gerne auch mit 30 ml Orangensaft oder 5 reifen pürierten Erdbeeren gemixt