

# INHALT

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| Vorwort.....                                          | 4 |
| Die wichtigsten Zutaten<br>der karibischen Küche..... | 8 |

## JAMAICA

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Jerk.....                            | 16 |
| Maismuffins.....                     | 18 |
| Maisbrot.....                        | 21 |
| Erdnussporridge.....                 | 23 |
| Mandelporridge.....                  | 24 |
| Maisporridge.....                    | 26 |
| Kichererbsencurry mit Kokosreis..... | 28 |
| Pattys.....                          | 31 |
| Gemüsesuppe.....                     | 32 |
| Jerk-Soja mit Bohnenreis.....        | 34 |
| Jerk-Tofu mit Kochbananen.....       | 37 |
| Frittierte Bananenblüten.....        | 38 |
| Jamaikanischer Karottenkuchen.....   | 40 |
| Süßkartoffelpudding.....             | 43 |
| Jamaikanischer Karottensaft.....     | 44 |
| Fermentiertes Ginger Beer.....       | 46 |

## KUBA & PUERTO RICO

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Sofrito.....               | 52 |
| Vegane Pastelitos.....     | 54 |
| Amarillos.....             | 57 |
| Empanadillas.....          | 58 |
| Tamal en Cazuela.....      | 61 |
| Ropa vieja mit Pilzen..... | 62 |
| Picadillo.....             | 65 |
| Papas rellenas.....        | 66 |
| Potaje de lentejas.....    | 69 |
| Arroz con salchichas.....  | 71 |
| Arroz imperial.....        | 72 |
| Moros y cristianos.....    | 74 |
| Sándwich cubano.....       | 77 |
| Besitos de coco.....       | 78 |
| Mantecaditos.....          | 81 |
| Quesitos.....              | 82 |
| Pastelitos de guayaba..... | 84 |
| Flan de la Abuela.....     | 86 |
| Polvorones.....            | 89 |
| Arroz con leche.....       | 90 |
| Coquito.....               | 93 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| Cuba libre.....      | 94 |
| Old Cuban.....       | 97 |
| Batido de trigo..... | 98 |

## FRANZÖSISCHE ANTILLEN

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Colombo-Pulver.....                  | 104 |
| Sauce Chien.....                     | 106 |
| Eingelegte Chilis à la Simone.....   | 109 |
| Brotfrucht-Kroketten.....            | 110 |
| Karibischer Gurkensalat.....         | 112 |
| Gemüse-Accras.....                   | 115 |
| Avocados au naturel.....             | 116 |
| Soja-Colombo.....                    | 118 |
| Dombrés mit roten Bohnen.....        | 121 |
| Brotfrucht-Migan.....                | 122 |
| Christophinen-Gratin.....            | 124 |
| Ti-Nain-Gratin.....                  | 127 |
| Seitan Boucané.....                  | 128 |
| Kokos-Soja-Eintopf.....              | 130 |
| Bokits mit panierten Auberginen..... | 132 |
| Kochbananen-Beignets.....            | 135 |
| Chouchous.....                       | 136 |
| Pain au beurre.....                  | 138 |
| Jalousies à la banane.....           | 141 |
| Mont-blanc.....                      | 142 |
| Flammierte Bananen.....              | 144 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Gestürzter Ananaskuchen.....       | 147 |
| Maisgrießcreme.....                | 148 |
| Pâtés confiture.....               | 150 |
| Doucelettes.....                   | 152 |
| Sik à coco.....                    | 155 |
| Chocolat communion.....            | 156 |
| Stachelannonen- und Mangosaft..... | 158 |
| Erdnuss-Punsch.....                | 161 |
| Chaudeau.....                      | 162 |

## HAITI

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Épi.....                        | 168 |
| Ti Malice.....                  | 170 |
| Mamba.....                      | 173 |
| Poul nan sos.....               | 174 |
| Okraschoten-Ragout.....         | 177 |
| Joumou-Suppe.....               | 178 |
| Bouyon Bòy.....                 | 180 |
| Frittierte Okraschoten.....     | 183 |
| Kochbananen mit Pikliz.....     | 185 |
| Karnevals-Beignets.....         | 186 |
| Haitianischer Butterkuchen..... | 188 |
| Bezugsquellen.....              | 190 |
| Bibliografie.....               | 190 |
| Danksagung.....                 | 191 |