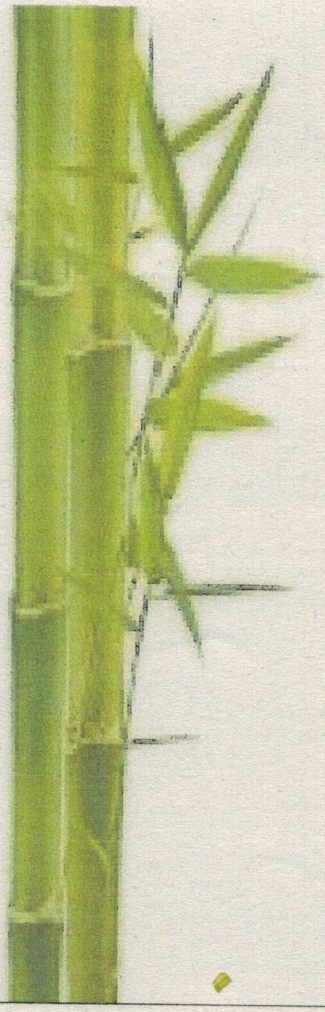
Menü

Sonntag, 06. November 2022
Leitung: Sumi Lalo
KEFB - Duisburg-Innenhafen
16:00-19:00 Uhr
Kochtreff-Arbeitsteam 5

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

Karibische Küche

(F-1166005)



1. Kreolische Linsensuppe
2. Kürbis im Blätterteigmantel mit Käse und Schinken
3. Karibischer Reis
4. Mango - Karambolen - Salat
5. Gegrillte Putensmedaillon mit Ananas
6. Garnelen auf kreolische Art
7. Gebratene Bananen mit Kokossirup

KOCHREZEPT

Kreolische Linsensuppe

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

2 Zwiebeln	und
4 Knoblauchzehen	schälen, fein hacken und in
2 EL Kokosöl	glasig dünsten.
½ Bd. Koriander	fein hacken und dazu geben.
300 g Möhren	schälen, in Scheiben schneiden.
500 g Hokkaidokürbis	würfeln.
200 g rote Linse	mit dem Gemüse dazugeben und anschwitzen.
1.5 l Gemüsebrühe	und
200 ml Kokosmilch	zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Mit
1 TL Currypulver,	
1 TL Kreuzkümmel,	
1 TL gem. Koriander,	
Salz	und
Pfeffer	abschmecken.
1 Mango	schälen und würfeln. In
2 EL Butter	und
Rohrzucker	andünsten, mit
50 ml Orangensaft	ablöschen. Die Mangowürfel als Topping zur Suppe servieren.

KOCHREZEPT

Kürbis im Blätterteigmantel mit Käse und Schinken

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

400 g Kürbis (Hokkaido) vierteln, Kerne entfernen, in schmale Spalten schneiden und auf Backpapier im vorgeheizten Backofen bei 160°C

garen, Schale entfernen, oder geschält mit wenig

Wasser garen. Kürbis abkühlen lassen, mit

Salz,

Pfeffer und

Muskat würzen.

1 Blätterteig (24x38) halbieren, nach Muster schneiden, Mitte mit

100 g Schinken gekocht, belegen. Darauf eine Schicht

400 g Hokkaido Kürbis verteilen und mit

100 g Fetakäse oder Gouda, in Stückchen schneiden

belegen. Zuerst die Endstücke hochklappen, dann abwechselnd die seitlichen Streifen schräg darüber ziehen, so dass alles bedeckt wird. Mit

1 Eigelb bestreichen und auf Backpapier auf 180°C im vorgewärmten Backofen ca. 15 Minuten backen.

KOCHREZEPT

Karibischer Reis

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

1 rote Chilischote	längs halbieren, entkernen und in Streife schneiden.
1 Zwiebel	würfeln. Beides in
2 EL Olivenöl	mit
1TL Kreuzkümmel	1 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
150 g Basmati-Reis	dazugeben und 30 Sekunde andünsdten.
200 ml Kokosmilch	und
200 ml Gemüsebrühe	dazugießen, umrühren und zum Kochen bringen.
	Bei milder Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen..
	Mit etwas
Koriandergrün	bestreuen.

KOCHREZEPT

Mango-Karambolen-Salat

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

2 Mangos	schälen, würfeln.
2 Karambolen oder Obst der Saison	waschen, in sternförmige Scheiben schneiden. Kühl stellen.
	Dressing zubereiten::
30 g Ingwerwurzel	gerieben,
1 EL Essig,	
2 EL Rapsöl,	
3 EL Limettensaft,	
1 TL süßer Senf,	
¼ TL Salz,	
¼ TL Pfeffer	
1 Frühlingszwiebel	und
2 TL Koriander	gehackt, mit dem Pürierstab vermengen und über das Obst gießen. Das Obst in einer Schüssel mit
Eisbergsalat	anrichten.

KOCHREZEPT

Gegrillte Putensmedaillon mit Ananas

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

2 St. Zwiebeln	sehr fein gehackt,
2 Knoblauchzehen	zerdrückt,
1 EL Chilisauce,	
1 EL Paprikapulver,	
1 TL Ingwerwurzel	gerieben,
2 EL Austernsauce,	
Salz	und
Pfeffer	miteinander vermengen.
4 Putenmedaillon	mit dieser Sauce bestreichen und ziehen lassen. Nach etwa 10 Min. die Medaillon kurz anbraten.
1 Ananas	in große Stücke schneiden.
1 Orangen	in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen, mit
süß sauer Sauce	bestreichen. Die Putenmedaillon und Ananas dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 8–10 Minuten grillen. Die Medaillon mehrmals mit der Sauce bestreichen und einmal wenden. Mit
Reis	servieren.

KOCHREZEPT

Garnelen auf kreolische Art

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

2 große Zwiebel	hacken,
2 Knoblauchzehen	zerdrückt,,
1 Bd. Bleichsellerie	in Stifte schneiden,
4 St. Möhren	in Stifte schneiden,
4 Tomaten	gewürfelt, und
2 Paprika	in Stifte schneiden.
3 EL Öl	in einen Wok, Zwiebeln und Knoblauch ca.2 Min. garen bis sie glanzig sind, dann
2 EL Tomatenmark,	
1 TL Chilisauce,	
2 TL Worcestersauce	und
½ TL Oregano	hinzufügen uns 3 Minuten mit garen, dann mit
250 ml Hühnerbrühe	aufgießen.
750 g Riesengarnelen	dazugeben, ca. 5 Minuten garen, bis die Garnelen gar sind. Mit
Salz,	
Pfeffer,	
geh. Koriander	und
1 TL Limettensaft	abschmecken. Zu
Reis	servieren.

KOCHREZEPT

Gebratene Bananen mit Kokossirup

KEFB
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Duisburg

4 Bananen	schälen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche in eine große Auflaufform legen.
60 g Kokos-blütenzucker	darüber streuen.
60 g Butterflocken	darauf setzen. 15 Minuten im Ofen garen.
1 EL trockener Sherry, 100 g Zitronengelee und 50 g Kokosflocken	miteinander vermengen, über die Bananen gießen und noch einmal 5 Minuten im Ofen überbacken.