

Menü

Sonntag, 05. November 2023
Leitung: Sumi Lalo
KEFB – Duisburg–Innenhafen
16:00–19:00 Uhr
Kochtreff–Arbeitssteam 5



KEFB

Katholische Erwachsenen
und Familienbildung
Duisburg

Karibische Küche

Quer durch karibische Inseln

(H-1166005Z)

1. Karibische Kürbiscremesuppe
2. Tamale Pie aus Trinidad & Tobago
(mit Polenta Überbackener Auflauf)
3. Auberginen in Kokossauce
(Martinique)
4. Samoanisches Hähnchen –
Gemüsecurry (Polynesien)
5. Brasilianischer Fischeintopf
6. Karibische Kokosnusscreme





Karibische Kürbiscremesuppe

- | | |
|--------------------------|---|
| <p>2 kg Kürbis</p> | <p>schälen und in mittelgroße Würfel schneiden.</p> |
| <p>1 Gemüsezwiebel</p> | <p>fein hacken.</p> |
| <p>1 Knoblauchzehe</p> | <p>mit dem Messerrücken fein reiben. In einem Suppentopf die Zwiebeln andünsten. Sobald sie glasig sind, den Kürbis, den Knoblauch,</p> |
| <p>1 TL Koriander</p> | <p>gemahlen,</p> |
| <p>1 TL Kreuzkümmel,</p> | <p>und</p> |
| <p>½ TL Kurkuma,</p> | <p>dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis komplett weich geworden ist. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren.</p> |
| <p>1 TL Currypaste</p> | <p>und</p> |
| <p>2 l Hühnerbrühe</p> | <p>dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 50 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis komplett weich geworden ist. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren.</p> |
| <p>250 ml Kokosmilch</p> | <p>unterheben und mit</p> |
| <p>Salz</p> | <p>und</p> |
| <p>Pfeffer</p> | <p>abschmecken. Dazu servieren die Kariben gerne indisches Naanrot oder Rotis (karibische Pfannkuchenfladen).</p> |

Auberginen in Kokossaucе



KEFB

Katholische Erwachsene
und Familienbildung
Duisburg

850 g Auberginen

1 EL Salz

6 EL Öl

2 EL Öl

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehe

6 Tomaten

300 ml Kokosmilch

Salz

Pfeffer

2 EL Kokosraspel

in 1 cm dicke Scheiben schneiden mit mischen und in ein Sieb geben, 20 Minuten ziehen lassen. Dann den ausgetretenen Saft abspülen und die Auberginen mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

in einer Pfanne erhitzen.

Auberginenscheiben 10 Minuten braten, dabei einmal wenden..Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann noch

in derselben Pfanne erhitzen,

in Ringe schneiden hineingeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten,

zerdrückt und

enthautet und gehackt ,zufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten kochen.

angießen. Dann mit

und

abschmecken. Die Auberginenscheiben in eine Auflaufform schichten, die Sauce darüber geben und mit Alufolie abdecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/ Unterhitze 30 Minuten backen.Alufolie entfernen,

entfernen,

auf die Auberginen streuen und nochmal

5 Minuten backen.

Samoanisches Gemüsecurry (Polynesien)



KEFB

Katholische Erwachsene
und Familienbildung
Duisburg

800 gr Hähnchenbrustfilets

1 Limetten

2 EL Öl

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL grüne Currypaste

150 g grüne Bohnen

2 Stangensellerie

1 grüne Chilischote

¼ l Kokosmilch

¼ l Hühnerbrühe

2 EL Kokosraspel

Salz,

1 EL Zucker

1 EL helle Sojasauce

in Streifen schneiden. Von der Zesten abziehen und den Saft ausdrücken. Das Fleisch damit marinieren.

im Wok erhitzen und gewürfelt und

gewürfelt hellbraun anrösten.

zugeben und braten, bis sie zu duften beginnt. Das Hähnchenfleisch unter stetigem Rühren anbraten, dann in 4 cm lange Stücke schneiden, zu Stiften schneiden, fein würfelt und die Limettenmarinade zugeben.

und

angießen. Gut vermischen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt schmoren.

in einer Pfanne ohne Öl braun rösten. Den Deckel vom Curry nehmen und die Sauce einkochen lassen. Mit

und

abschmecken. Zum Servieren mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Brasilianischer Fischeintopf



KEFB

Katholische Erwachsener
und Familienbildung

Duisburg

- | | |
|-----------------------|---|
| 1 kg Seelachsfilets | vorbehandeln mit |
| Zitronensaft | besprenkeln, dann mit |
| Salz, | |
| Pfeffer | |
| 2 Knoblauchzehe | gepresst und |
| Koriander | darauf geben. |
| 2 Zwiebeln | würfelt und im Wok in |
| 2 EL Öl | glasig braten, danach |
| 4 Tomaten | geschält, entkernt und |
| 3 rote Paprikaschoten | würfelt, dazugeben. Solange braten, bis |
| | keine Flüssigkeit mehr austritt, dann die |
| 200 ml Kokosmilch | ungesüßt, dazugeben und zum Kochen |
| | bringen, dann den Fisch würfeln, in den |
| | Wok geben und noch in ca. 10 Minuten |
| | gar ziehen lassen..Mit |
| Salz, | |
| Pfeffer, | |
| Paprikapulver | und |
| Koriander | abschmecken. Mit |
| Reis | servieren. |

Karibische Kokosnusscreme



KEFB

Katholische Erwachsene
und Familienbildung

Duisburg

300 g Kokosraspel

350 ml Milch

3 Eier

70 g Palmzucker

4 Blatt Gelatine

30 ml Rum

1 Limettensaft

250 ml süße Sahne

60 g Zucker

zur

geben, langsam erhitzen, 5 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und die Kokosmilch auffangen. Die Kokosraspel in einem Küchentuch nochmals auspressen. Mit dem Fleisch von frischen Kokosnüssen soll es übrigens noch besser werden.

trennen und die Eigelbe mit dem im Stück vorher in Wasser auflösen, schaumig rühren. Die Kokosmilch erhitzen und kurz bevor der Kochpunkt erreicht ist, langsam unter die Eimasse rühren. Im Wasserbad nun vorsichtig erhitzen bis die Eimasse dickflüssig zu werden beginnt. Vorsicht, das Eigelb darf nicht gerinnen. Nun im kalten Wasser eingeweichte

in der Creme auflösen und und

zugeben. Abkühlen lassen, die Eiweiß und steif schlagen, dabei

einrieseln lassen und beides nacheinander unter die Creme heben. In Gläser füllen und 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Zur Dekoration kann man noch mit Schokoraseln, Schokoröllchen oder Limeettenspalten verzieren.