

Gegrillte Langustenspieße

Für 4 Portionen:

2 Langustenschwänze (TK, à 400 g)

1 Tl Koriandersaat

½ Tl schwarze Pfefferkörner

½ Tl gemahlener Ingwer

8 Kirschtomaten

3 Frühlingszwiebeln

1 Schalotte

150 g Butter (davon 100 g kalt)

4 cl brauner Rum

125 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

Außerdem:

4 Holz- oder Schaschlikspieße

1. Die Langustenschwänze aufbrechen und das Fleisch herauslösen (siehe auch Seite 47). Langustenfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden. Koriander, Pfeffer und Ingwer in einem Mörser zerstoßen. Das Langustenfleisch damit bestreuen und abwechselnd mit den Tomaten auf die Spieße stecken.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Streifen schneiden. Die Schalotte pellen und fein hacken.

3. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem Rum ablöschen, kurz einkochen lassen und den Wein dazugießen. Bei mittlerer Hitze um ¾ einkochen lassen. Die restliche kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach unter den reduzierten Wein rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. Inzwischen die Langustenspieße auf einem mittelheißen Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Die Langustenspieße mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Zeit zum Auftauen)

Pro Portion: 21 g E, 33 g F, 4 g KH = 406 kcal (1700 kJ)

Frittierte Garnelen mit Ananas-Salsa

Die fruchtige Salsa harmonisiert perfekt mit dem Krüstenbrot!

Für 4-6 Portionen:

350 g geschälte Ananas
1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
1-2 grüne Chilischoten
½ Bund Koriandergrün
1-2 El brauner Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
Saft von 1 Limette
12 Riesengarnelen (à 40 g, ohne Kopf, mit Schale)
100 ml Milch
2 Eier (Kl. M)
3-4 Tl Madras-Currypulver
75 g Mehl
Fett oder Öl zum Frittieren
Mehl zum Panieren

1. Ananas in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, nur das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen, übrige Blätter fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Die Garnelen aus der Schale brechen, dabei die Schwanzflosse dranlassen. Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Milch, Eier, Curry und Mehl zu einem dünnen Teig rühren.

3. Das Frittierfett in einer Pfanne oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Garnelen gründlich im Mehl wälzen, durch den Teig ziehen und 3 Minuten im heißen Fett frittieren. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Salsa eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den Garnelen servieren. Mit den Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen): 20 g E, 21 g F, 28 g KH = 381 kcal (1594 kJ)

Jacobsmuscheln mit Ananas-Butter

Für 4 Portionen:

200 g geschälte Ananas
1 Knoblauchzehe
100 g kalte Butter
12 frische Jacobsmuscheln
2 El Öl
Salz, weißer Pfeffer
2 TL Madras-Currypulver
200 ml trockener Weißwein
½ Bund Schnittlauch

1. Die Ananas in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch pellen und fein hacken oder durch eine Presse drücken. Die Butter in kleine Würfel schneiden und wieder kalt stellen.
2. Die Muscheln unter fließend kaltem Wasser abspülen. Ein Messer zwischen die obere und untere Schale schieben, dabei mit dem Messer an der oberen Schale entlangfahren, um den Muskel zu durchtrennen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen, putzen, kalt abspülen und trockentupfen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Jacobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze von jeder Seite 1½–2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Ananas und Knoblauch in die Pfanne geben und 30 Sekunden andünsten, mit dem Currypulver bestreuen. Sofort mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Inzwischen den Schnittlauch in 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und die kalte Butter nach und nach unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Jacobsmuscheln auf vorgewärmte Teller oder die gereinigten Schalen verteilen und mit der Sauce umgießen. Mit dem Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Pro Portion: 15 g E, 26 g F, 9 g KH = 343 kcal (1435 kJ)

Rot marinierte Hähnchenspiesse

Avocado-Salat

Für 4–6 Portionen:

400 g Hähnchenbrustfilet
2 Tl edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer nach Geschmack
6 El frisch gepresster Limettensaft
125 ml Ketchup
250 g mittelgroße Tomaten
150 g rote Zwiebeln
1 grüne Pfefferschote
2 Avocados
½ Bund Koriandergrün
Salz, schwarzer Pfeffer
2 in Spalten geschnittene Limetten

Außerdem:

12 Holzspieße

1. Das Hähnchenbrustfilet von Fett und Sehnen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikapulver, Cayennepfeffer, 3 El Limettensaft und Ketchup verrühren und das Fleisch darin mindestens 2 Stunden marinieren.

2. Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten vierteln, entkernen und jedes Viertel quer halbieren. Die Zwiebeln pellen und grob würfeln. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Avocados halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. In grobe Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit dem restlichen Limettensaft und dem gehackten Koriander in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das marinierte Fleisch auf 12 Holzspieße stecken. Die Spieße über Holzkohle oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze rundherum 5–6 Minuten braten. Mit dem Avocadosalat und den Limettenspalten servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (plus Marinierzeit)

Pro Portion (bei 6 Portionen): 18 g E, 14 g F, 7 g KH = 230 kcal (963 kJ)

Gegrillter Hai mit Orangensauce

Für dieses Rezept kann ebenfalls Thunfisch oder Schwertfisch verwendet werden.

- * 5 EL Orangenmarmelade
- * 1 EL Meerrettich
- * 1 TL Tabascosauce
- * 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- * 2 Stengel frischer Koriander, fein gehackt
- * Saft einer Limone
- * 50 ml Ananassaft
- * 50 ml dunkler Rum
- * ½ TL Salz
- * ½ TL schwarzer Pfeffer
- * 50 ml Olivenöl
- * 4 mittelgroße Haifisch- oder Thunfischfilets
- * Limonenrinde in schmalen Streifen zum Garnieren

In einer großen Schüssel alle Zutaten außer dem Öl und den Filets gut vermischen. Dann das Olivenöl unter ständigem Rühren langsam zugeben bis alles gut durchmischt ist. Die Filets in die Marinade legen, wenden, damit alles bedeckt ist und mindestens eine Stunde marinieren lassen. Den Gartengrill vorheizen.

Die Filets aus der Marinade nehmen und auf jeder Seite 6 min grillen bis sie gar sind. Dabei großzügig mit der Marinade bestreichen. Die restliche Marinade in einem Topf erhitzen und als Dip dazu reichen. Mit schmalen Streifen der Limonenschalen dekorieren.

Rinderspieße mit Mojo

Mojo ist die kubanische Antwort auf die Salsa aus Mexiko. Ein Essen ohne Mojo ist für Kubaner undenkbar, sie würzen damit Sandwiches, Steaks und gekochtes Gemüse. Machen Sie es ihnen nach – es lohnt sich!

Für 4 Portionen:

250 ml Mojo (siehe Zutaten unten)
4 Rumpsteaks (à 175 g), Salz, Pfeffer
2 El Öl, 1 Gemüsezwiebel (400 g), 1 Limette

Mojo (ca. 500 ml):
6 große Knoblauchzehen
2 grüne Pfefferschoten
75 ml Speiseöl, 50 ml Olivenöl
125 ml frisch gepresster Limettensaft
1–2 Tl Kreuzkümmelpulver, Salz
schwarzer Pfeffer, 1 Bund Koriandergrün

1. Für die Mojo den Knoblauch pellen und fein hacken. Pfefferschoten längs halbieren, entkernen und hacken.
2. Die beiden Ölsorten in einem Topf erhitzen, den Knoblauch darin bei milder Hitze hellbraun anschwitzen. Pfefferschoten, Limettensaft, Kreuzkümmel, 1 Tl Salz und 1 Tl Pfeffer dazugeben. Die Sauce einmal aufkochen und anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Inzwischen das Koriandergrün von den Stielen zupfen, Blättchen hacken und in die abgekühlte Sauce geben. Mojo ca. 30 Minuten ziehen lassen und eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze auf jeder Seite 4 Minuten braten. Inzwischen die Gemüsezwiebel pellen und in Scheiben schneiden. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebelscheiben von jeder Seite 2 Minuten braten. Steaks mit Zwiebeln, Mojo und Limettenachteln servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 41 g E, 29 g F, 10 g KH = 466 kcal (1944 kJ)

Reis mit Bohnen

Fast eine Art Nationalgericht der Karibik, das es in irgendeiner Form auf fast allen Inseln gibt. Mit seiner pfeffrigen Würze schmeckt es nicht nur dem Vegetarier.

Für 6–8 Portionen:

400 g getrocknete Kidneybohnen

2 Knoblauchzehen

Salz

1 Lorbeerblatt

400 g Basmati-Reis

1 rote Pfefferschote

250 ml ungesüßte Kokosmilch

weißer Pfeffer

½ TL Kreuzkümmelpulver

2–3 EL Limettensaft

etwas Koriandergrün zum Garnieren

1. Die Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Knoblauchzehen pellen und etwas andrücken. Die Bohnen in 1,5 l Salzwasser mit Knoblauch und Lorbeerblatt bei milder Hitze in 50–60 Minuten weich kochen.
3. Den Reis nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Pfefferschote in feine Ringe schneiden. Kokosmilch mit der Pfefferschote, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Salz einmal aufkochen.
4. Die gegarten Bohnen abgießen, Knoblauch und Lorbeer entfernen. Bohnen mit dem noch warmen Reis, Kokosmilch und Limettensaft in einer Schüssel mischen und mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Pro Portion (bei 8 Portionen): 15 g E, 11 g F, 60 g KH = 404 kcal (1694 kJ)

Papaya-Salat

blanc, einem sehr jungen Käse der spanisch beeinflussten Küche, ergibt dieser Salat einen netten Abschluss eines Brunchs. In Deutschland können Sie ihn durch Fromage blanc oder leicht gesalzene Ricotta ersetzen.

Für 4 Portionen:

400 g Papaya

1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)

100 g Staudensellerie

100 g Möhren

30 g frische Ingwerwurzel

50 ml Öl

2 El Weißweinessig

2 El Limettensaft

2 Tl brauner Zucker

1/2 Tl gemahlener Piment

Salz, weißer Pfeffer

1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln

1. Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Staudensellerie entfädeln, mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, quer halbieren und längs in dünne Streifen hobeln. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Aus Öl, Essig, Limettensaft, Zucker, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Papaya und Gemüse mit der Vinaigrette mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden.

3. Den Papaya-Salat auf Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion: 2 g E, 13 g F, 12 g KH = 173 kcal (726 kJ)

Kokosflan mit Rumrosinen

Blanca, einem sehr jungen Käse der spanisch beeinflussten Inseln, ergibt dieser Salat einen netten Abschluss eines Brunchs. In Deutschland können Sie ihn durch Fromage blanc oder leicht gesalzene Ricotta ersetzen.

Für 4 Portionen:

- 400 g Papaya**
- 1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)**
- 100 g Staudensellerie**
- 100 g Möhren**
- 30 g frische Ingwerwurzel**
- 50 ml Öl**
- 2 El Weißweinessig**
- 2 El Limettensaft**
- 2 Tl brauner Zucker**
- ½ Tl gemahlener Piment**
- Salz, weißer Pfeffer**
- 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln**

1. Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Staudensellerie entfädeln, mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, quer halbieren und längs in dünne Streifen hobeln. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Aus Öl, Essig, Limettensaft, Zucker, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Papaya und Gemüse mit der Vinaigrette mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Streifen schneiden.

3. Den Papaya-Salat auf Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion: 2 g E, 13 g F, 12 g KH = 173 kcal (726 kJ)

Planter's Punch

- * Saft einer Orange
- * Saft einer Limone
- * Saft einer Zitrone
- * 3 Spritzer Grenadine
- * 150 ml Ananassaft
- * 4 cl dunklen Rum
- * 3 TL Staubzucker
- * Orangenspalten zur Garnierung

In einem Mixbecher die Säfte mit Rum und Zucker mischen. Vorsichtig umrühren und in ein hohes Glas mit zerkleinertem Eis geben. Mit den Orangenspalten garnieren.

Chippie's Bahama Mama

- * 3 cl dunklen Rum
- * 3 cl Southern Comfort
- * 2 cl Orangensaft
- * 2 cl Ananassaft
- * 1 Spritzer Grenadine
- * Orangenspalte und Maraschinokirsche zum Garnieren

Im Shaker alle Zutaten gut schütteln und in eine gefrostetes und mit Eis gefülltes Glas geben. Mit Maraschinokirsche und Orangenspalte garnieren.

Margarita

Cancun ist eine Insel der Mexikanischen Karibik und von dort kommt auch diese Version der Margarita.

- * 4 cl Tequila
- * 2 cl Cointreau
- * 1 cl Zitronensaft
- * 2 cl Limonensaft
- * etwas Salz, nach Wunsch
- * Limonenspalte zur Garnierung

Den Rand eines hohen Glases mit der angeschnittenen Limonenspalte einreiben und in einem mit Salz gefüllten Teller einen Salzrand drehen, mit Eiswürfeln füllen. Die Zutaten im Shaker gut mischen und über das Eis geben. Mit dem Limonenspalte garnieren.

San Juan Bloody Mary

- * 3 cl weißer Rum
- * 8 cl Tomatensaft
- * 2 EL Limonensaft
- * 4 dashes Worcestersauce
- * 4 dashes Tabascosauce
- * Salz, Pfeffer zum Abschmecken

Alle Zutaten im Shaker gut schütteln und auf Eis in einem hohen Glas servieren.