



Gebratene Chili	- L
Hähnchenbällchen	- L
Ananas-Salat	- A
Cho-Cho-Salat	- H
Rougaille mit Krabben	- L
Rougaille mit Eiern	- A
Kresse-Suppe	- H
Gegrillter Fisch	- H
Frikadellen am Spieß	- H
Gebratene Ananas	- A
Ananas-Sorbet	- L
Maisbrot	- A

# Gebratene Chilischoten

## Zutaten:

10 bis 15 lange süße Chilischoten, waschen und abtrocknen  
1 Tasse Mehl  
1 Tasse Wasser  
1 Eigelb  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
1/2 Teelöffel getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Kurkuma  
Öl, zum Braten



## So wird es gemacht:

☺ Alle Zutaten, außer Öl und Chilischoten, in eine Schüssel geben und zu einem weichen Teig verarbeiten → Chilischoten in den Teig tauchen → inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen → Chilischoten in dem heißen Öl ca. 3 Minuten braten und sofort servieren.



DOPPELT

# Hähnchenbällchen

## Zutaten:

- 1 Hähnchen, waschen, abtropfen lassen, gar kochen, aus der Brühe nehmen, in ein Sieb geben und abkühlen lassen
- 1 Tasse Paniermehl
- 2 Zwiebeln, fein hacken
- 1 Bund Petersilie, Blätter waschen und hacken
- 2 bis 3 Eier, aufschlagen, in eine Schale geben und gut verrühren
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- 1/4 Tasse Milch
- Öl oder Butter zum Braten



## So wird es gemacht:

- ☺ Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und fein zerkleinern oder grob durch den Fleischwolf drehen.
- ☺ Zwiebeln, Eier, Paniermehl, Petersilie und Milch zum Fleisch geben und zu einem Teig verarbeiten → mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken → Teig zu kleinen Kugeln formen → Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischkugeln goldbraun braten → heiß mit Brot oder Reis und Salat servieren.

1 FACH

# Ananassalat



## Zutaten:

1/4 Ananas, in kleine Würfel schneiden  
250 bis 300 g Weißkohl, in feine Streifen schneiden  
Zitronensaft  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## So wird es gemacht:

☺ Ananasstücke und Weißkohlstreifen in eine Schüssel geben und gut vermengen → mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

\*\*\*\*\*

DOPPELT

## Cho Cho-Salat (Christofine)

### Zutaten:

250 g Cho Cho  
1 kleine Zwiebel, fein hacken  
1 bis 2 Esslöffel gehackte Petersilie  
3 Esslöffel Olivenöl  
Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

(H)

### So wird es gemacht:

☺ Cho Cho in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen (das Fruchtfleisch muss noch fest sein) ⇒ aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen, dann die Schale entfernen und in kleine Würfel schneiden ⇒ in eine Schüssel geben ⇒ vor dem Servieren Zwiebeln, Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft darüber geben ⇒ gut vermengen ⇒ abschmecken und servieren.

1 FACH

\*\*\*\*\*

# Tomaten-Knoblauch-Soße

(Rougaile)

Diese Beilageart wird in verschiedenen Varianten zu Hauptgerichten serviert. Nach Herstellung der Soße gibt man fertig gebratenes Gemüse, Fisch oder Fleisch dazu. Einige ausgesuchte Rezepte haben wir unten aufgeführt.

## Grundrezept

### Zutaten:

3 bis 4 Knoblauchzehen, vierteln  
Ein Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm), schälen  
2 Zwiebeln, fein hacken  
500 g reife Tomaten, Haut anritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, halbieren, Samen entfernen und pürieren  
1 Bund Petersilie, Blätter waschen und hacken  
Salz, Pfeffer, Thymian und Kurkuma  
3 bis 4 Esslöffel Wasser  
4 bis 5 Esslöffel Wasser  
Öl

### So wird es gemacht:

☺ Knoblauch und Ingwerwurzel mit etwas Salz in einem Mörser zerdrücken.

☺ Öl in einem Topf erhitzen → Zwiebeln dazugeben und dünsten, bis sie Farbe annehmen → Knoblauchpaste und Kurkuma untermengen und kurz andünsten → Tomaten und Petersilie dazugeben → gut vermengen und bei starker Hitze und unter ständigem Rühren (damit die Tomaten nicht am Topfboden festkleben) 3 bis 4 Minuten kochen lassen → Wasser dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, evtl. Wasser darüber geben, damit die Soße nicht zu dick wird → salzen und pfeffern.

\* Während der letzten Minuten, kann man andere Zutaten dazugeben. Einige Varianten stehen unten.

\*\*\*\*\*

DOPPELT (FÜR 2 REZEPTE)

.....

# Krabben-Rougaile

## Zutaten:



250 g Krabbenfleisch

Öl zum Braten

Fast fertig gekochte Tomaten-Knoblauch-Soße (siehe Seite 14)

## So wird es gemacht:

☺ Öl in einer Pfanne erhitzen → Krabben dazugeben und 4 bis 5 Minuten braten → in die Tomaten-Knoblauch-Soße geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

\*\*\*\*\*

---

1 FACH



# Eier-Rougaile



## Zutaten:

5 bis 6 Eier, hart kochen, Schale entfernen und halbieren  
Fast fertig gekochte Tomaten-Knoblauch-Soße (siehe  
Seite 14)

## So wird es gemacht:

☺ Eier in die Soße geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen  
(Soße nicht umrühren).

\*\*\*\*\*

1 FACH

# Suppen (H)

## Kressesuppe

### Zutaten:

250 g Kresse, Blätter waschen und abtropfen lassen  
2 Zwiebeln, hacken  
1 Tomaten, Haut anritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, halbieren, Samen entfernen und hacken  
2 bis 3 Knoblauchzehen, fein hacken  
ca. 3 cm Ingwerwurzel, schälen und fein hacken  
1 Tasse Brühe  
Salz  
Pfeffer  
Chilipulver und Paprikapulver (Menge nach Geschmack)  
Öl oder Butter

### So wird es gemacht:

☺ Öl oder Butter in einem Topf erhitzen ⇒ Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten ⇒ Tomaten, Knoblauch und Ingwerwurzel untermengen und dünsten, bis viel Flüssigkeit verdampft ist ⇒ Kresse dazugeben und gut vermengen ⇒ 1 Tasse Brühe und 2 Tassen Wasser darüber geben ⇒ mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken ⇒ aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kresse gar ist ⇒ heiß servieren.

\* An Stelle von Kresse kann man auch andere Blattgemüsesorten verwenden.

1 FACH

# Gegrillter Fisch

## Zutaten:

- 1 kg frische Fische mit festem Fleisch, säubern, waschen und abtropfen lassen
- 5 Tomaten
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Esslöffel gehackte Pfefferminzblätter
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel getrockneter Koriander
- 1/2 grüne Chilischote, fein hacken
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



## So wird es gemacht:

- ☺ Den Fisch in eine Schüssel geben und tiefe Schnitte in das Fleisch schneiden → Zitronensaft darüber geben und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zwischendurch wenden.
- ☺ Grill mit Holzkohle vorheizen.
- ☺ Aus 2 bis 3 Esslöffeln Öl, Salz, Pfeffer, Pfefferminze, Petersilie, Thymian, Koriander und Chili eine Marinade herstellen und den Fisch damit einreiben → die restliche Marinade in den Fisch füllen → Fisch auf den Grillrost legen, er darf nicht so nah am Feuer sein, sonst trocknet der Fisch

schnell aus → von beiden Seiten grillen. In der gleichen Zeit Tomaten auf einen Spieß stecken und grillen → das Fleisch auf einen Servierteller legen → die gegrillten Tomaten halbieren und um den Fisch herum verteilen und heiß servieren.

1 FACH

# Frikadellen am Spieß

## Zutaten:

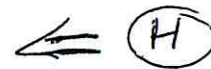
500 g Hackfleisch (Rind)  
2 Zwiebeln, hacken  
1 Ei  
1/2 Bund Petersilie, hacken  
Salz, Pfeffer, Piment und etwas Mehl

## So wird es gemacht:

☺ Hackfleisch, Petersilie, Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer, Piment und Mehl in eine Schale geben und mit beiden Händen kneten → 2mal durch den Fleischwolf drehen → eine Handvoll Fleischteig nehmen und um einen eingeölkten Spieß zu einer länglichen Wurst drücken → auf den vorgeheizten Grill legen und von allen Seiten braun braten → heiß mit Safranreis servieren.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## Variante 2



## Zutaten:

500 g Rinderhack  
1 Ei

## Gewürze:

je 1/2 Teelöffel Kümmel, Piment und Garam Masala  
1 Teelöffel Salz

## Zum Garnieren:

Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Zitronenscheiben,  
Petersilie und Paprikascheiben

## So wird es gemacht:

☺ Hackfleisch, Ei und Gewürze in eine Schale geben → mit beiden Händen kneten → 2-3mal durch den Fleischwolf drehen → eine Handvoll Fleischteig nehmen und um einen eingeölkten Spieß zu einer länglichen Wurst drücken → auf den vorgeheizten Grill legen und von allen Seiten braun braten → auf einen Servierteller legen und mit Zwiebeln, Tomaten, Petersilie und Paprikascheiben garnieren → heiß

DOPPELTE MENGE

# Gebratene Ananas

## Zutaten:

- 1 Ananas, schälen und würfeln
- 2 Tassen Mehl
- 1/2 Tasse Puderzucker
- 1/4 Tasse Obstlikör
- 2 Eier:
  - Eiweiß vom Eigelb trennen und Eiweiß steif schlagen
  - Eigelb aufbewahren
- 1 1/2 Tassen Frischmilch
- Butter oder Öl, zum Braten

(A)



## So wird es gemacht:

- ☺ Ananasstücke in eine Schale geben → Likör darübergießen und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
- ☺ Mehl, Zucker, Eigelb, Milch und 2 bis 3 Esslöffel Butter in eine Schale geben und zu einem weichen Teig verarbeiten → Eiweiß unterheben.
- ☺ Öl in einer Pfanne erhitzen → Ananasstücke in den Teig tauchen und goldbraun braten → aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

\*\*\*\*\*

1 FACHE MENGE

\*\*\*\*\*

# Ananas-Sorbett (Fruchteis)

## Zutaten:

Saft einer Ananas  
4 bis 5 Esslöffel Zucker  
einige Eiswürfel, zerkleinern



## So wird es gemacht:

© Ananassaft, Zucker und Eiswürfel in eine Schale geben und gut verrühren → in den Gefrierschrank legen und einfrieren, bis das Eis fast fest wird → aus dem Gefrierschrank nehmen, mit einem Elektromixer umrühren und wieder einfrieren, dieser Vorgang muss noch einmal wiederholt werden → wenn das Eis serviert wird, Schlagsahne darüber geben.

1 FACH

## Corn Bread (Maisbrot)

Ebenfalls ein süß-salziges Gebäck aus Maismehl, das im Süden der USA gern als Beilage gereicht wird, beispielsweise zu Chili, anderen herzhaften Suppen oder Fried Chicken.

### Zutaten

1 Ei

250 ml Buttermilch

50 g Butter, geschmolzen

1/2 Teelöffel Salz

2 EL Zucker

je 1 gestr. Teelöffel Backpulver und Natron

120 g feines gelbes Maismehl (Polenta)

150 g Mehl

Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten vermischen, die Flüssigkeit dazugeben und kurz zu einem glatten Teig rühren. In einer Kuchenform (rund etwa 18 bis 20 cm, eckig 20 bis 23 cm) etwa 25 Minuten bei 200 Grad backen. Etwas abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

DOPPELTE MENGE