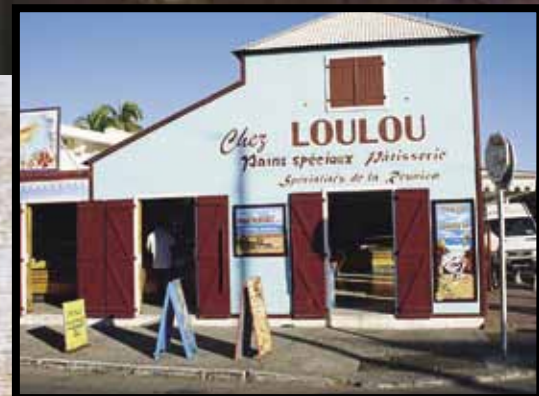


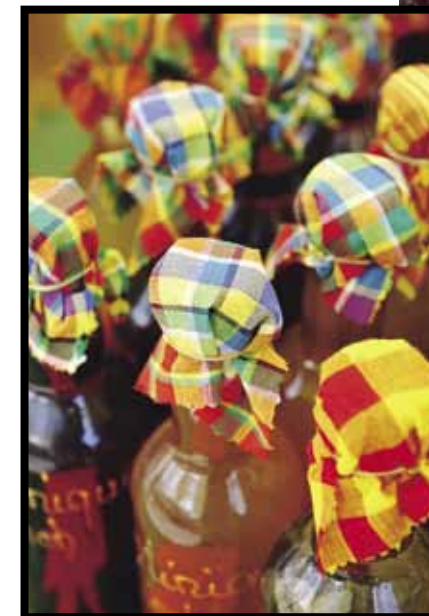
IM FREIEN kocht es sich einfach am besten. Besonders sonntags, dann ist Picknick-Tag



DIE KÜCHE DER KREOLISCHEN INSELN

Mit Wurzeln in Frankreich, Indien, China und an den Küsten Afrikas ist die CUISINE CRÉOLE bunt und vielfältig – Journalistin BIRGIT WEIDT ließ sich von ihr inspirieren

TEXT: Svenja Kilzer • FOTOS: Birgit Weidt, Nadine Wolf



Die Inseln sprechen all meine Sinne an, ich sehe, rieche und schmecke intensiver als daheim.“ Birgit Weidt lebt und arbeitet in Berlin, die Wintermonate verbringt sie allerdings lieber auf den Antilleninseln Guadeloupe und Martinique oder auf La Réunion im Indischen Ozean. Trotz großer Entfernung voneinander einten die Inseln ihre Geschichte und Kultur. Besiedelt durch französische Kolonialherren, Sklaven aus Afrika und Einwanderer aus Asien, vermischten sich in der kreolischen Küche Gewürze und traditionelle Garmethoden aus allen Ecken der Welt. Die Gerichte sind einfach, bestehen aber durch die Vielfalt der Aromen und die Liebe der Kreolen zu gutem Essen. Die Bourbonvanille-Schoten von La Réunion haben es Birgit Weidt besonders angetan. „Die Inseln haben mich gelehrt, mehr zu genießen.“ In Kochkursen und mit ihrem kreolischen Kochbuch möchte sie diese Lebenseinstellung teilen. Ihr Erfahrung: „Genuss braucht Zeit.“



HÜHNCHEN AUF KOKOSMILCH UND FLEISCHTOMATEN

MARTINIQUE Kokoshühnchen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Pro Portion ca. 900 kcal;
E 77 g, F 63 g, KH 7 g

► INSEL-LIEBLING ► KOKOSTRAUM

- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 kleine Hühnchen (küchenfertig zerlegt)
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- je ½ TL Kurkuma, Korianderpulver, Curry und Zimt

- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- 2 Fleischtomaten, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Kokosmilch
- 4 Stiele Petersilie, gehackt

1. Öl in einem großen Topf erhitzen und Hühnchenteile darin von allen Seiten anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knob-

lauch anschwitzen. Gewürze und Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Kokosmilch ablöschen.

2. Hühnchenteile wieder in den Topf geben und zugedeckt ca. 35 Minuten köcheln lassen. Mit Petersilie bestreuen und mit Süßkartoffel- oder Jampüree bzw. Reis servieren.



LA RÉUNION Dorade mit Vanille- schoten

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit ca. 3 Std.
Pro Portion ca. 480 kcal;
E 50 g, F 29 g, KH 3 g

► SCHARFE SCHOTEN ► GUTER FANG

- 2 Vanilleschoten
- 250 g Crème fraîche
- 3 TL Limettensaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 kg Dorade (alternativ Meerbrasse oder Merlin), filetiert
- 2 EL Sonnenblumenöl

1. Vanilleschoten längs aufschneiden, Mark mit einem Messer herauskratzen. Mit Crème fraîche verrühren und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

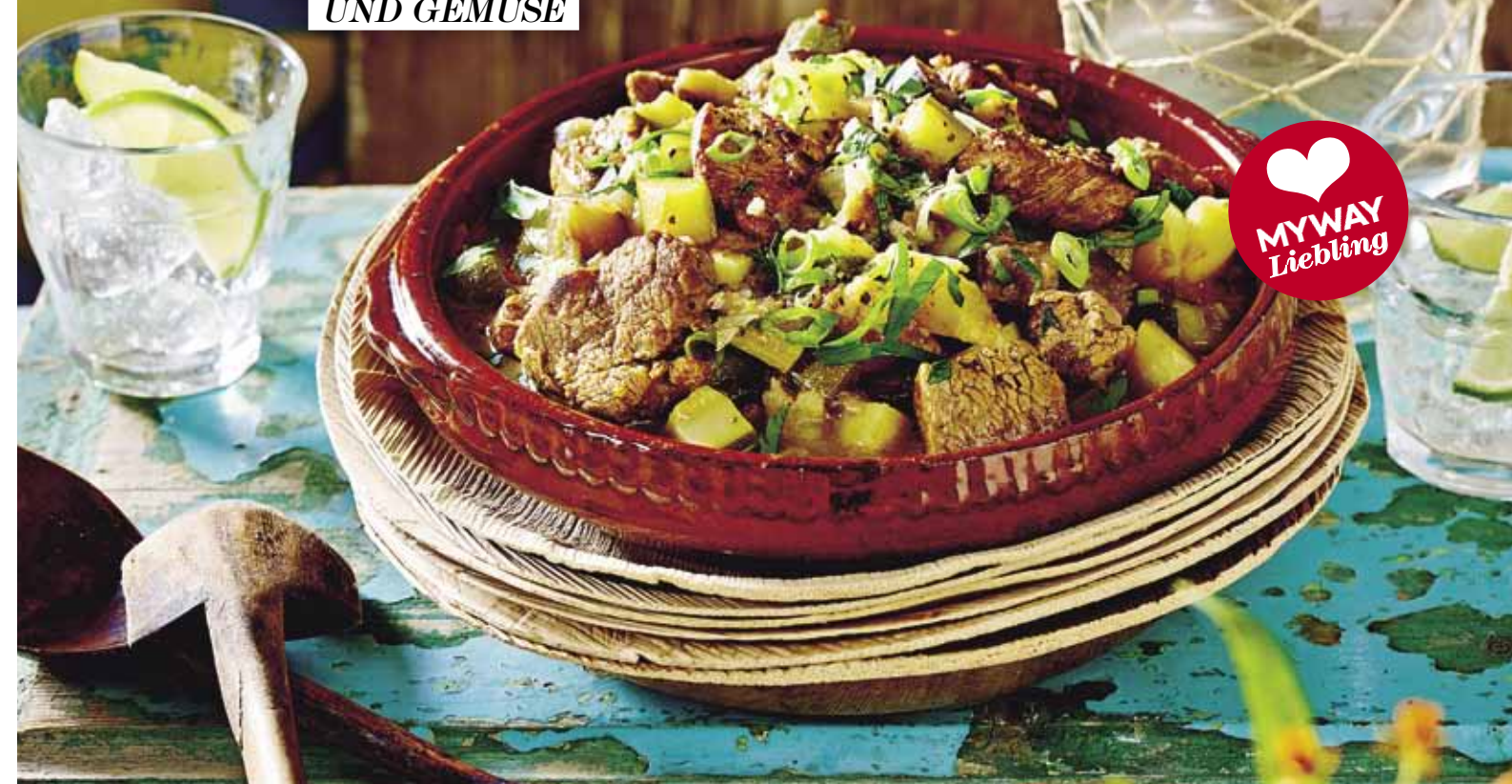
2. Crème fraîche aus dem Kühlschrank nehmen und in einem kleinen Topf erhitzen. 2 Teelöffel des Limettensaftes zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Dorade auf beiden Seiten mit restlichem Limettensaft beträufeln und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Vanillestangen in Stücke schneiden und hineingeben. Vorsichtig den Fisch in die Pfanne legen, von beiden Seiten etwa 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig braten und mit der aromatisierten Crème fraîche und Baguette servieren.

**DORADE MIT
VANILLE-CRÈME-FRAÎCHE
UND LIMETTENSAFT**



COLOMBO MIT SCHWEINEFILET UND GEMÜSE



MYWAY
Liebling

GUADELOUPE Karibischer Eintopf

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Pro Portion ca. 400 kcal;
E 48 g, F 12 g, KH 23 g

► SOULFOOD ► FÜR DIE GROSSFAMILIE

- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Msp. Gewürznelke
- 3 rote Chilis, gehackt
- 3 EL heller Essig
- Salz, Pfeffer
- 800 g Schweinefilet, gewürfelt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 4 Lauchzwiebeln, gehackt

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Msp. Korianderpulver
- 1 Msp. Anispulver
- Blätter von 1 Stiel Thymian
- je 1 grüne Mango, Aubergine und Zucchini, gewürfelt
- 3 Kartoffeln, gewürfelt
- 3 EL Colombo-Gewürz
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Stiele Petersilie, gehackt

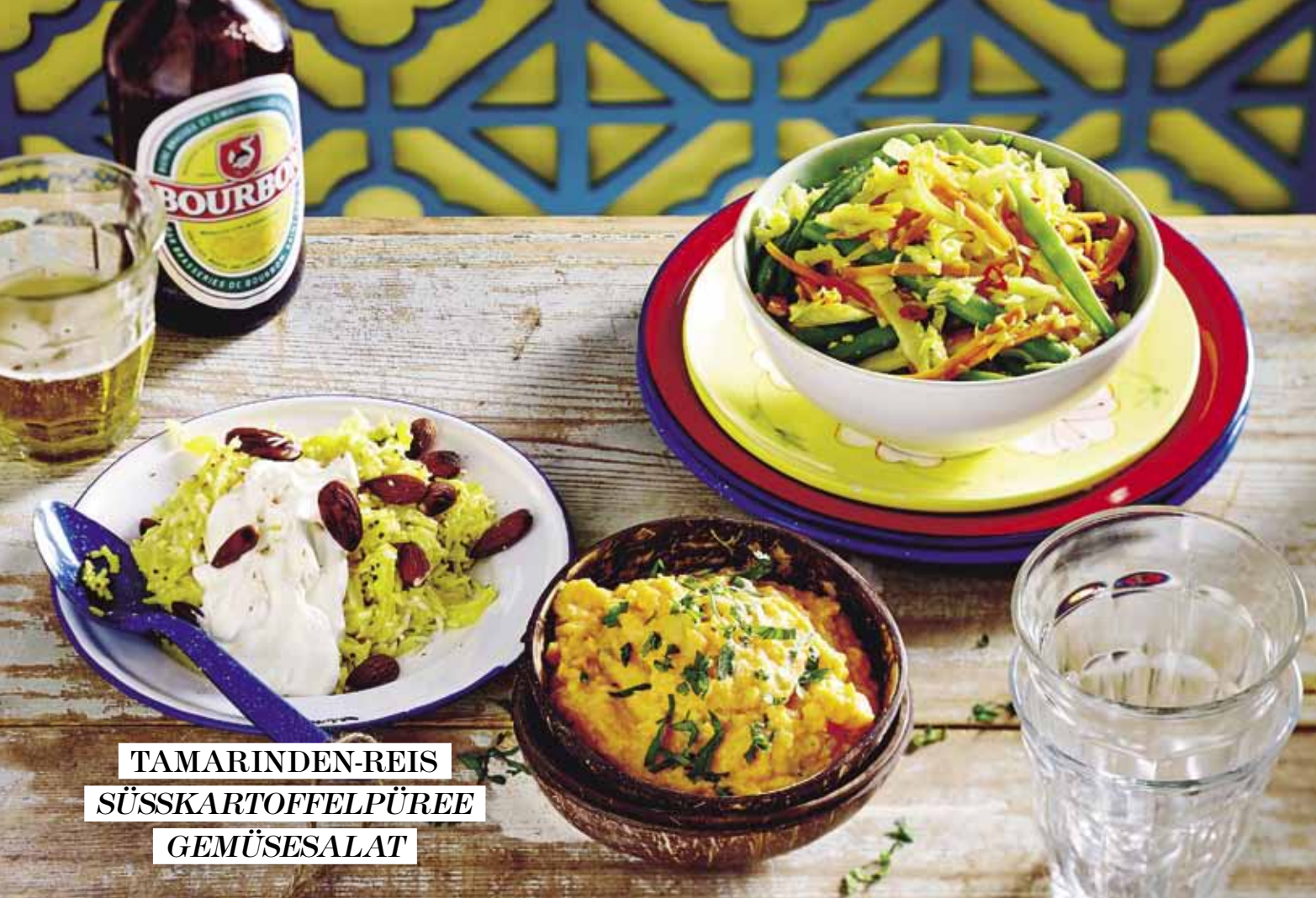
1. Drei Knoblauchzehen, Nelke, zwei Chilis, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, Fleisch da-

rin ca. 30 Minuten marinieren. Öl erhitzen, Lauchzwiebeln, Zwiebel und zwei Knoblauchzehen anbraten. Fleisch zugeben, anbräunen. Koriander, Anis, Thymian, ein Chili und Mango unterrühren.

2. Aubergine-, Zucchini- und Kartoffelwürfel zum Fleisch geben und Colombo hineinrühren. So viel Wasser angießen, dass der Boden bedeckt ist. Zugedeckt ca. 50 Minuten kochen

lassen. Colombo mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Zitronensaft und Petersilie zugeben.

Colombo-Gewürz: 4 EL rohen Reis ohne Fett 5 Minuten rösten. Je 2 EL Koriander- und Kreuzkümmelsamen, je 1 EL schwarze Senfkörner und Bockshornkleesamen und 8 Gewürznelken kurz mitrösten. Mit 1 EL schwarzen Pfefferkörnern und 2 EL Kurkuma im Mörser zu Pulver mahlen.



TAMARINDEN-REIS
SÜSSKARTOFFELPÜREE
GEMÜSESALAT

LA RÉUNION
Reis mit Tamarinde

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 350 kcal;
E 10 g, F 11 g, KH 57 g

► **AUCH LECKER MIT CASHWKERNEN**

- 200 g Joghurt
- 1 EL Tamarindenpaste (in 100 ml Wasser aufgelöst und abgeseibt; erhältlich im Asia-Laden)
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 6 Curryblätter
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 1 EL Kurkumapulver
- 50 g Mandeln
- 250 g Basmatireis, gekocht

1. Joghurt mit Tamarinden-saft verrühren. In einer Pfanne Senfkörner und Curryblätter in Öl anbraten, bis

sie duften. Zwiebel, Kurkuma und Mandeln zufügen und kurz weiterbraten.

2. Sobald die Mischung nicht mehr kocht, den Joghurt untermischen. Reis zugeben und gut verrühren.

MARTINIQUE
Süßkartoffel-püree

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 480 kcal;
E 10 g, F 18 g, KH 69 g

► **BEILAGE, DIE ZU ALLEM PASST**

- 1 kg Süßkartoffeln (oder Jamswurzeln)
- Meersalz
- 300 ml Milch
- 50 g kalte Butter, gewürfelt
- 50 g geriebener Gruyère
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen und pürieren.

2. Milch erhitzen und langsam in das Püree rühren. Butter und Gruyère untermischen, Muskatnuss und Petersilie zugeben und alles gut vermischen.

LA RÉUNION
Gemüse-salat

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Pro Portion ca. 100 kcal;
E 3g, F 5 g, KH 9 g

► **DAFÜR SHOPPEN WIR IM ASIA-LADEN**

- 2 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel, in dünnen Ringen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt und mit

- etwas Salz zerdrückt
- 4 cm Ingwer, gehackt
- 1 EL Kurkumapulver
- 150 g Karotten, in Streifen
- 150 g Chinakohl, in Streifen
- 150 g Chouchou (tropisches Kürbisgewächs, erhältlich im Asia-Laden, alternativ: Kohlrabi)
- 150 g grüne Bohnen, blanchiert
- 1 roter Chili, in Streifen
- 2 EL heller Essig
- Salz

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma darin anbraten. Das Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten.

2. Die Pfanne vom Herd nehmen und Essig untermischen. Salat mit Salz abschmecken. In einer Schüssel anrichten.

GADELOUPE
Ananas-kuchen

Für ca. 12 Scheiben
Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Pro Scheibe ca. 310 kcal;
E 4 g, F 17 g, KH 33 g

► **KLEINER SCHWIPS & VOLLE FRUCHT**

- 90 g Zucker
- Saft von 1 Limette
- 200 g weiche Butter
- 250 g Rohrzucker
- 6 Eier, verquirlt
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL weißer Rum
- 1 EL Vanilleextrakt
- 1 mittelgroße Ananas, geschält und in Ringen

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Karamell in einem Topf den weißen Zucker in 2 EL Wasser schmelzen lassen, bis die Masse eine schöne goldgelbe Farbe hat. Den Limettensaft untermischen und die Masse in eine ofenfeste Kastenform geben.

2. In einer Schüssel die Butter schaumig schlagen und Rohrzucker untermischen. Nach und nach die Eier untermischen.

3. Vorsichtig Mehl und schließlich Zimt, Muskatnuss, Rum und Vanilleextrakt untermischen. Ananasringe auf dem Karamell in der Form verteilen und die cremige Masse darübergießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen und lauwarm servieren.



KARIBISCHER
GEWÜRZKUCHEN MIT
KARAMELLISIERTER ANANAS

FOTOS: Food & Foto, Hamburg (5); Birgit Weidt (4); iStockphoto, shutterstock (4)