

# Zu Tisch in Kuba | ARTE

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-kuba](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-kuba)

## Die Rezepte der Sendung

---

### GELBER REIS MIT HUHN - Arroz amarillo con pollo

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 195 Min.

Gelber Reis mit Huhn ist ein typisches kubanisches Gericht. Seinen Ursprung hat es von der Paella aus Spanien.

Lorraine Girón Torres und Lucy Herrera Torres verfeinern es, indem sie das Hühnerfleisch vor dem Anbraten marinieren.

**Tipp:** Wenn man den Kreuzkümmel erst am Schluss unter das fertige Gericht mischt, entfaltet er seinen ganzen Geschmack.

Dazu passt ein frisches, kühles Bier.

## Zutaten

---

- 1kg Huhn
- 500 g Reis
- 1,5 L Wasser
- Öl zum Anbraten
- 100 g Tomatenmark
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 20 g Korianderblätter
- 1 Lorbeerblatt
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- 15 g Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Chilischote (nach Geschmack)

## Zubereitung

---

Das Huhn unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und zerteilen.

Knoblauch abziehen und im Mörser zerstampfen. Die Limetten auspressen.

Aus Knoblauch, Limettensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Die Hühnchenteile darin ca. 1 Stunde einlegen.

Zwiebeln abziehen, Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Hühnchenteile aus der Marinade nehmen und etwas trocken tupfen.

In einem großen Bräter Öl erhitzen und die Hühnchenteile scharf anbraten.

Nun die Zwiebel- und Paprikawürfel dazugeben, kurz mitdünsten und mit Wasser aufgießen.

Korianderblätter unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen.

Mit dem Lorbeerblatt in die Hühnerbrühe geben.

Anschließend das Tomatenmark einrühren und alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Wer es etwas schärfer mag: 1 rote Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. E

benfalls mitköcheln.

Den Reis ebenfalls gründlich waschen, abtropfen lassen.

Mit dem Kurkuma in den Eintopf geben und alles bei mittlerer Hitze weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.

Der Reis ist fertig, wenn das Wasser aufgesogen ist.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



Gelber Reis mit Huhn

---

## PAPAYA IN SIRUP - Dulce de frutabomba en almíbar

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Dulce de frutabomba ist eine einfach herzustellende Nachspeise, für die sich nicht nur mit Papaya, sondern auch viele andere Früchte eignen.

**Tipp:** Das verwendete Obst sollte möglichst hart, gerade reif sein, damit es beim Karamellisieren nicht matschig wird.

---

### Zutaten

---

- 1 kg Papaya (halbreif)
- 250 g braunen Zucker
- 1 Zimtstange
- Limette (Bio)
- Wasser

---

### Zubereitung

---

Die Papaya waschen, schälen, entkernen und in 3 Zentimeter große Stücke schneiden.

Die Limette gründlich waschen und die Schale abreiben.

Papayastücke, Limettenschale und Zimtstange in einen großen Topf geben.

So viel Wasser dazugeben, bis die Papayastücke bedeckt sind.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Papaya weich ist.

Die Garzeit verkürzt sich, wenn die Papaya schon reifer ist.

Danach das Wasser abgießen und die Zimtstange entfernen.

Papayastücke wieder zurück in den Topf geben und mit braunem Zucker bestreuen.

Bei mittlerer Hitze das Kompott karamellisieren bis es dickflüssig wird.

Dabei ständig umrühren.

Zu dieser Nachspeise passt Käse gut.



Papaya in Sirup

## **FISCHEINTOPF - Caldosa de pescado**

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Min.

Frischen Fisch gibt es an der Ostküste Kubas reichlich. Eine willkommene Abwechslung für Argelio Marrero Pérez, der für Fisch alles stehen und liegen lässt und seiner Frau bei der Zubereitung des Eintopfes hilft.

**Tipp:** Für den Fischeintopf kann man alle möglichen Arten Fisch verwenden. Das Fleisch sollte nur möglich fest sein, damit es nicht zu sehr zerfällt.

## Zutaten

---

- 1200 g Meeresfische (z.B. Seebarsche oder Makrele, küchenfertig)
- 500 g Maniokwurzel
- 500 g Yamswurzel
- 500 g Süßkartoffel
- 500 g Hokkaidokürbis
- 2 grüne Kochbananen
- 3 Maiskolben
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 5 Petersilien-Stiele
- 10 Korianderblätter
- 7 g Kreuzkümmel
- 50 g Tomatenmark
- Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- Limetten

## Zubereitung

---

Fisch unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in größere Stücke schneiden. Eventuell entgräten.

Wasser in einem Topf erhitzen, die Fischstücke hineingeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Fisch wieder herausnehmen und beiseite stellen.

Die Fischbrühe aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Maniok- und Yamswurzel, die Süßkartoffeln, den Kürbis und die Kochbananen schälen, in mittelgroße Stücke schneiden, ebenso die Maiskolben.

Wasser mit etwas Salz in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 20 Minuten kochen.

Nach der Garzeit das Gemüse abgießen und ein Fünftel davon pürieren.

Die Gemüsebrühe ebenfalls aufbewahren.

Petersilie und Korianderblätter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden.

Mit Zwiebel und Knoblauch bei niedriger Temperatur in Öl anbraten und das Tomatenmark dazugeben.

Gehackte Kräuter mit den Gewürzen einrühren und alles zusammen kurz andünsten.

Anschließend mit Fischbrühe auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen.

Das Püree in die Fischsuppe einrühren und das gegarte Gemüse hinzufügen.

Eventuell etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die gedünsteten Fischfilets vorsichtig in den Eintopf legen, kurz ziehen lassen und servieren.

Mit Limettenstücken garnieren.



Fischeintopf

# REIS MIT SCHWARZEN BOHNEN - Moros y christianos

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 110 Min.

Moros y Christianos ist ein kubanisches Nationalgericht, das sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht gegessen wird.

**Tipp:** Die Bohnen in einem Schnellkochtopf garen, reduziert deren Kochzeit um ein Drittel.

## Zutaten

---

- 250 g schwarze Bohnen
- 750 g weißer Langkornreis
- 125 g Schweinebauch
- 2 L Wasser
- 6 Knoblauchzehen
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- 3 g gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 g Teelöffel Kreuzkümmel
- Oregano
- Salz

## Zubereitung

---

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden lang in 400 ml Wasser einlegen.

Zwiebeln abziehen und vierteln. Paprika waschen und halbieren.

Dann die Bohnen im eingelegten Wasser mit einer Zwiebel, einer Paprikahälfte und einem Lorbeerblatt aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Nach der Garzeit die Bohnen abgießen und die Brühe auffangen. Bohnen zur Seite legen.

Den Schweinebauch in kleine Würfel schneiden.

Die Schweinebauchwürfel bei mittlerer Hitze ohne Öl in einer Pfanne anbraten bis sie ihr Fett ablassen und goldbraun sind.

Die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit Oregano, Pfeffer und einer Prise Salz zerstampfen.

Die zweite Zwiebel und die restliche Paprika fein schneiden und in einem großen Topf anbraten.

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.

Mit Wasser aufgießen.

Die Bohnen hinzufügen und so lange köcheln bis der Siedepunkt erreicht ist.

Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen bis der Reis aufgequollen ist.

Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Die gebratenen Schweinebauchwürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen bis der Reis das ganze Wasser aufgesogen hat.

Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, wenn der Reis noch nicht gar ist.

Topf vom Herd nehmen und den Eintopf vor dem Servieren etwas ruhen lassen.



Reis mit schwarzen Bohnen

## **SCHWEINEFRIKASSE -Fricasé de cerdo**

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 80 Min.

Auf dem Lande hält sich jeder Kubaner Schweine als Ergänzung zu den zugeteilten Lebensmittelrationen. Das Fricasé de cerdo ist ein Festmahl und wird zu besonderen Anlässen gekocht.

**Tipp:** Wenn man keinen Vino Seco bzw. Sherry zur Hand hat, kann man Limettensaft oder den Saft bitterer Orangen verwenden.

## Zutaten

---

- 1 kg Schweinefleisch (Gulasch und Schweinebauch)
- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Tomatenmark
- Wasser
- 50 ml Öl
- 20 ml Vino Seco (sherryartiger Wein) oder Essig
- 2 große Zwiebeln (weiß)
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 4 g gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

---

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden.

Zwiebeln ebenfalls abziehen.

Die Paprika waschen und mit den Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.

In einem Bräter das Öl erhitzen.

Die Fleischstücke kräftig anbraten.

Temperatur reduzieren.

Knoblauch, Zwiebel- und Paprikastreifen hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark einrühren und mit Wein ablöschen.

Lorbeerblatt hinzufügen, mit Wasser aufgießen.

Das Fleisch sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Bei mittlerer Temperatur im geschlossenen Topf 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kartoffelstücke hinzufügen und weitere 30 Minuten garen lassen bis das Fleisch zart ist und die Kartoffeln weich sind.

Bei Bedarf Wasser nachgießen, damit das Gericht stets flüssig genug ist.



Schweinefrikassee