

## Guadeloupe



**Patrick Solvet kennt jeden Pfad in den Wäldern von Les Grands Fonds. Diese Talsenken im Süden von Grande-Terre, einem Inselteil von Guadeloupe, sind für ihn so etwas wie eine Speisekammer. Wie schon sein Großvater streift er durch die tropische Wildnis, um mit seiner Machete Bananenstauden zu schlagen, um Papayas, Kakaofrüchte, Kokosnüsse und Kürbisse zu sammeln. Sein Esel trägt die frischen**

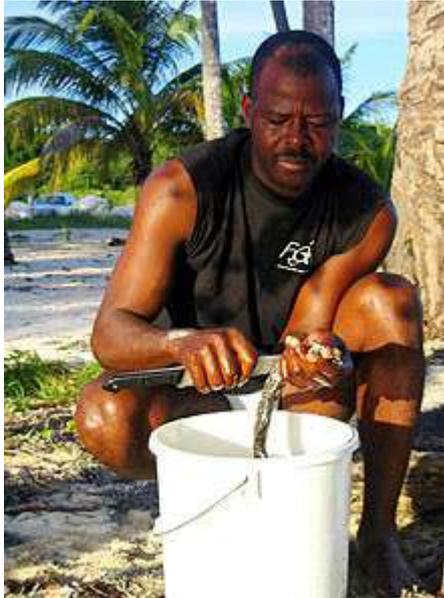
**Köstlichkeiten aus dem Urwald heim. In Supermärkten, die lange schon diesen überseeischen Teil Frankreichs und Außenposten der Europäischen Union in der Karibik erobert haben, kauft er nur, was ihm die Natur der tropischen Insel nicht bietet.**

Zum Archipel von Guadeloupe gehören außer den beiden Hauptinseln Grande-Terre und Basse-Terre auch die für ihren weißen Rum berühmte Zuckerrohrinsel Marie-Galante und einige kleinere Inseln. Grande-Terre und Basse-Terre sind durch eine schmale Landenge verbunden. Guadeloupe wurde schon in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts von Franzosen kolonisiert, die dort auf riesigen Plantagen Zuckerrohr anbauten. Ihre große Zeit hatten diese Inseln, um die Franzosen und Engländer damals auch Krieg führten, im 17., 18. und frühen 19. Jahrhundert. Als die Europäer begannen, aus Zuckerrüben Zucker zu raffinieren, setzte der langsame Niedergang ein. Heute finden sich nur noch wenige Spuren von dem Reichtum, den der Zucker den Pflanzern brachte.



Wie fast überall in der Karibik ist aus der Verbindung vor allem europäischer, afrikanischer und ursprünglich karibischer Elemente eine Kochkultur hervorgegangen, deren exotischer Zauber den Besucher gefangen nimmt. Kreolisch nennt man diese Küche.

Aus Wildfrüchten, Fisch und Fleisch bereiten Patrick Solvet und seine Frau Mariano ein kreolisches Festessen für die Familie und für Freunde zu. Auf einem Holzfeuer hinter dem Haus geben sie Tomaten, Kräuter und Knoblauch in einen Topf. Annattosamen (ein Gewürz, das in Mittel- u. Südamerika verwendet wird) verleihen der Sauce, in der Fisch gegart



wird, ihre leuchtend rote Farbe. Grüne Papayas machen das mit ihnen geschmorte Fleisch nicht nur butterzart, sie geben ihm auch ein Aroma, das man in Europa kaum kennt. Kokosnüsse dienen als erfrischender Willkommenstrunk. Mit gesüßter Kondensmilch, Gewürzen und Vanille entsteht aus ihnen ein traumhaftes Eis. Frittierte Teigbällchen mit Stockfisch und ein von der indischen Küche inspirierter Eintopf aus Schweinefleisch und Curry machen die kreolische Gartenparty zu Trommelklängen perfekt.



## Colombo

### Schweinefleisch mit Papaya und Auberginen

Seinen Namen hat dieses Gericht von einer Gewürzmischung, die nach Colombo, der Hauptstadt Sri Lankas heißt. Colombo findet man in unseren Gewürzläden schwierig (manchmal gibt es sie in Asia-Läden). Es wird aus Jamaikapfeffer, Knoblauch, Koriander, Kurkuma, Zimt, Safran und getrocknetem Mangofleisch gemahlen. Verwenden Sie ersatzweise ein möglichst mildes, also gelbes Currypulver.

### Zutaten für 10 Portionen:

2 kg gut durchwachsenes Schweinegulasch,  
Saft von 5 Zitronen,  
40 g Kreuzkümmel,  
10 Gewürznelken,  
4-5 Frühlingszwiebeln,  
je 1 Bund Petersilie und  
Thymian,  
2 Chilischoten,  
100 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl,  
50 g Colombo,  
300 g fertige *Masala*-Paste,  
Salz,  
2 kleine grüne Papayas,  
1 große Aubergine,  
1 weiterer EL geschmacksneutrales Pflanzenöl



Das Schweinefleisch in eine Glas- oder Porzellanschüssel geben. Den Zitronensaft und soviel Wasser angießen, daß das Fleisch gut bedeckt ist. Mindestens 10 min marinieren. Maximal ½ h. Dann das Fleisch herausnehmen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Während das Fleisch mariniert wird, Kreuzkümmel und Nelken im Mörser zerstoßen, die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocknen und fein hacken. Samen und weiße Rippen der Chilischoten entfernen, Chili ebenfalls fein hacken.

Ein Drittel von der Kreuzkümmel-Nelken-Mischung und, getrennt davon, auch ein Drittel der Frühlingszwiebeln, Petersilie, des Thymians und der Chilis beiseite stellen. Papaya halbieren, die schwarzen Kerne herauskratzen, das Fruchtfleisch würfeln. Die Aubergine ebenfalls würfeln, die Würfel salzen, einige Minuten stehen lassen, das Salz abspülen und trocken tupfen.



Man brät das Fleisch in dem heißen Öl von allen Seiten gut an. Das geht am besten portionsweise, dann laufen Sie nicht Gefahr, daß es Wasser zieht. Colombo und  $\frac{2}{3}$  von Kreuzkümmel und Nelken dazugeben, auf kleinster Hitze kurz anschmoren.  $\frac{2}{3}$  von Petersilie, Thymian und Chili unterrühren, ebenso die *Masala*-Paste. Etwas Wasser dazugeben und im abgedeckten Topf 30 min auf kleiner

Flamme schmoren lassen. Dabei immer wieder etwas frisches Wasser zugeben. Das Fleisch sollte immer knapp bedeckt sein. Papaya und Aubergine dazugeben. Weitere 20 min schmoren lassen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben.

In einer kleinen Pfanne den EL Öl erhitzen, das letzte Drittel Kreuzkümmel, Nelken und einige Sekunden darauf Frühlingszwiebeln, Petersilie, Thymian und Chili zugeben, kurz anschwitzen und dieses sogenannte *Talchi* zu dem Schmorfleisch geben. Weitere 10 min garen und mit Reis, Linsen oder einer Mischung aus Reis und Linsen servieren.

**Tips:**

- Gewürze wie Curry, die aus getrockneten Pflanzen gemahlen werden, immer bei schwacher Hitze anschwitzen, damit sich das volle Aroma entfalten kann. Ist die Hitze zu groß, karamelisiert der enthaltene Fruchtzucker, die Gewürze schmecken dann bitter.
- Grüne Papayas sind noch unreif. Sie enthalten ein Enzym, daß Fleisch und Fisch zarter macht, wenn Papayas am Ende kurz mitgegart werden.
- Reife Papayas haben eine gleichmäßige rötliche bzw. orangefarbene Färbung und geben auf Druck leicht nach.

# Accras

## Stockfischbällchen

**Frittierte Stockfischbällchen sind ein schnell zubereiteter Snack für jede Sommerparty.**

### Zutaten für 5–6 Portionen:

200 g Klippfisch,  
1 kleine Zwiebel,  
10 Frühlingszwiebeln,  
1 Bund glattblättrige Petersilie,  
3-4 Zweige Thymian,  
1 frische Chilischote,  
500 g Mehl,  
½ Päckchen Backpulver,  
geschmacksneutrales Pflanzenöl zum Fritieren



Den Klippfisch 30 min in Wasser leicht kochen. Nach 15 min das Kochwasser erneuern. So wird ihm überschüssiges Salz entzogen. Die Alternative ist, ihn vor der Zubereitung 24 h zu wässern. Dabei das Wasser mehrfach wechseln.

Den Fisch trocken tupfen und in kleine Stücke zerpfücken.

Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln abziehen. Petersilie und Thymian waschen, trocken tupfen. Samen und weiße Rippen der Chilischoten entfernen. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Thymian und Chili fein hacken. Mit dem Fisch vermischen.

Mehl und Backpulver gemeinsam durchsieben. Mit 600 ml Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Die exakte Wassermenge hängt vom verwendeten Mehl ab. 1 h stehen lassen. Fisch und Gemüse unterrühren. Das Fritieröl auf etwa 180 °C erhitzen. An einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Öl hält, steigen dann feine Luftbläschen auf. Mit einem Eßlöffel etwas von der Masse abstechen, in das Öl geben und goldgelb fritieren. Die Zahl der Bällchen, die man auf einmal fritieren kann, richtet sich nach der Breite des Topfes. Mit einem flachen Seihlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Accras schmecken lauwarm am allerbesten.

### Sicherheitshinweis:

Arbeiten Sie vorsichtig! Überhitzen Sie nicht das Öl, es könnte Feuer fangen. Halten Sie Kinder und Haustiere fern vom Herd, um Verbrennungen zu vermeiden.

**Tip:**

- Wenn kein Klippfisch im Angebot ist, können Sie auch Stockfisch verwenden. Stockfisch wird nicht eingesalzen, er muß daher auch nur kurz gewässert werden, bis er weich wird und zerpfückt werden kann.



## Court-bouillon de poisson

Fisch mit pikanter Sauce

**Court-Bouillon** nennt man in der europäischen Küche eine feine Garflüssigkeit für Fisch, auf Guadeloupe eine Sauce zum Fisch. Die kreolische Küche der Karibik verbindet eben das kulinarische Erbe vieler Nationen. **Annatto-Öl** stellt man her, indem man Annattosamen einige Tage in Öl ziehen läßt. Annattosamen findet man gelegentlich in sehr gut sortierten Gewürzläden.

### Zutaten für 5-6 Portionen:

1 kg gemischte ganze Meeresfische,  
Saft von vier Zitronen,  
3 Tomaten,  
2 Knoblauchzehen,  
4-5 Frühlingszwiebeln,  
1 Bund Petersilie,  
1 Zweig Thymian,  
2 Chilischoten,  
100 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl,  
4-5 EL *Annatto-Öl*,  
Salz,  
Pfeffer



Den Fisch in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen, den Saft von 3 Zitronen, etwas Salz und soviel Wasser zugießen, daß der Fisch knapp bedeckt ist. 10 min marinieren. Herausheben, trocken tupfen.

Die Tomaten häuten: Man taucht sie kurz in kochendes Wasser, dann in kaltes. Einritzen, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocknen und fein hacken. Samen und weiße Rippen der Chilischoten entfernen, Chili ebenfalls fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs und der feingehackten Chilischote beiseite stellen.



Das Öl erhitzen, das *Annatto*-Öl dazugeben und Frühlingszwiebeln, Petersilie, Thymian und Chili darin kurz anschwitzen. Tomaten und Knoblauch dazugeben, pfeffern und salzen und 5 min anschwitzen. Den Fisch in der Sauce wenden, etwas Wasser zugeben und auf milder Hitze etwa 15-20 min bei geschlossenem Deckel garen lassen. Dann den restlichen Knoblauch, Zitronensaft und Chili zugeben. Noch 1-2 min weitergaren lassen. Abschmecken. Mit Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Jamswurzeln servieren.



**Tip:**

- Diese fruchtig-pikante Sauce schmeckt auch ganz vorzüglich zu gegrilltem Fisch.

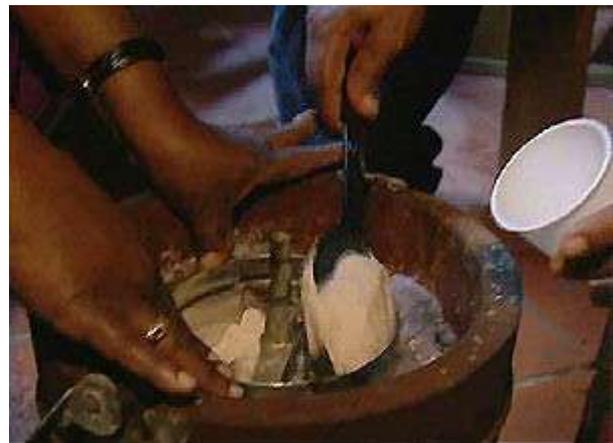
## Glace à la noix de coco

### Kokosnuß-Eis

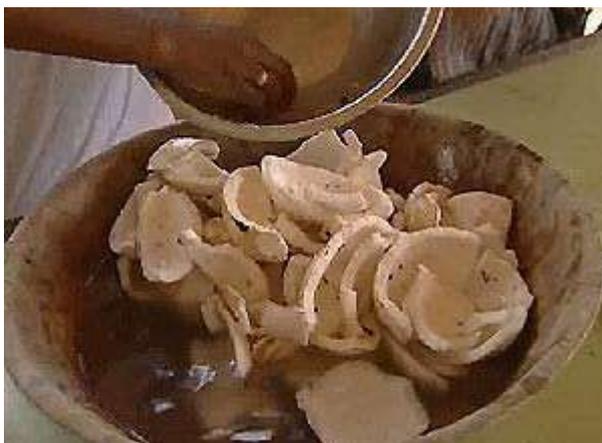
**Kokosnuß-Eis ist ungeheuer beliebt auf Guadeloupe. Bei vielen Festen, zum Beispiel dem Karneval, wird es von den Einheimischen direkt aus der Eismaschine an die anderen Festbesucher verkauft, um ein paar Euro zu verdienen. Fast an jeder Straßenecke findet man diese kleinen Stände.**

**Etwa 3 l Eis, das entspricht etwa 24 Portionen:**

Kokosfleisch von 5 Kokosnüssen,  
 200 g Zimtstangen,  
 ½ Muskatnuß (feingerieben),  
 ½ Vanillestange,  
 Schale einer naturreinen Limone,  
 1 kg gesüßte Kondensmilch,  
 je 1 TL Vanille- und  
                   Bittermandelessenz,  
 1 Schuß Rum



Zunächst die Kokosnüsse öffnen: Mit einem spitzen Gegenstand Löcher in die weichen Augen im oberen Teil der Schale stechen. Das Kokoswasser in einen Behälter gießen und für ein anderes Gericht verwenden oder, gut gekühlt, als Erfrischung servieren. Unterhalb der Augen die Schale mit einem großen schweren Hammer öffnen. Das Kokosfleisch aus der harten Schale lösen und evtl. die anhaftende feine braune Schale ablösen.



Das Kokosfleisch grob zerkleinern und rund 1 h in Wasser ziehen lassen. Für den Gewürzsud 1,5 l Wasser erhitzen, Zimt, Muskatnuß, Vanille und Limonenschale zugeben und 20 min kochen. Kokosfleisch aus dem Wasser nehmen und in der Saftpresse zu Kokosmilch verarbeiten. Gewürzsud durch ein Tuch seihen. Jetzt gibt man Kokosmilch, Kondensmilch, Vanille- und Bittermandelessenz sowie den Rum zu dem Sud.

Kalt stellen. Wenn sie gut durchgekühlt ist, geben Sie die Eismasse zum Rühren in die Eismaschine. Durch das Rühren während des Gefrierens wird die Bildung von Eiskristallen verhindert. Wenn Sie keine Eismaschine besitzen, können Sie Eis herstellen, indem Sie die Masse in den Tiefkühlschrank stellen und jeweils nach 10-15 min mit dem Schneebesen durchschlagen. Machen Sie dies solange, bis das Eis cremig ist. Auf diese Weise bekommt es allerdings eine etwas körnige Struktur; man nennt es dann *Granita*.

**Tips:**

- Achten Sie bei der Eisbereitung auf absolute Sauberkeit aller Geräte, die Sie dafür verwenden, um ihr Eis unter optimalen hygienischen Bedingungen herzustellen.
- Nehmen Sie das Eis einige Zeit vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank und lassen Sie es im Kühlschrank antauen. Die konkrete Zeit – zwischen 30 und 60 min – richtet sich nach der Zusammensetzung der Eiscreme und der Temperatur von Gefrier- und Kühlschrank. Eis hat die richtige Konsistenz, wenn man mit einem Messer hineinstechen kann, ohne daß man einen Widerstand spürt. Natürlich können Sie es auch direkt aus der Eismaschine servieren, wie Patrick und Mariano.
- Bei Eiscreme rechnet man mit 125 ml Eis, also zwei Kugeln pro Person. Aus einem Liter Eis erhalten Sie also 8 Portionen.