

Hähnchencurry mit Mangosambal

(Sambal= Würzbeilage zu Fleisch oder Gemüse)
4 Pers.

Zutaten:

1 Dose Mais
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
500 g Hähnchenbrust
3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Zucker
1-2 EL gelbe Currypaste
2 EL Erdnusscreme
1 Dose (850 g) Tomaten
1 reife Mango
1 rote Chilischote
5 Stiele Koriander
150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

1. Mais abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Paprika und Zucchini ins heiße Bratfett geben und kurz anbraten. Currypaste und Erdnusscreme einrühren, kurz andünsten. Den abgetropften Mais und Tomaten mit dem Saft dazugeben. Tomaten mit einem Pfannenwender etwas zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Das Fleisch wieder hineingeben, einmal aufkochen und abschmecken.
3. Für das *Mangosambal* die Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleinste Würfel schneiden. Chili putzen, längs aufschneiden und entkernen. Schote klein schneiden und mit der Mango mischen.
4. Koriander waschen, trocknen und fein schneiden.
Das Hähnchencurry mit den Kräutern bestreuen. Ziegenkäse darüber bröckeln und servieren.
Das Mangosambal zum Curry reichen.

Fleischgefüllte Tortillas (Tacos) mit Salsa Cruda

12 Stück

Zutaten:

500 g Schweinhackfleisch
500 g Rinderhackfleisch
1 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Chilipulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL getrockneter Oregano
Salz, 50 ml Essig
Holzstäbchen

¼ l Fleischbrühe
12 fertige Mais-oder Weizen-Tortillas
800 g Salsa-Cruda
100 g Cheddar-Käse, gerieben

zum Garnieren:

in Scheiben geschnittene Oliven oder Radieschen
zerstoßene getrocknete Chilischoten
1 rote Chilischote (entkernt und in feine Streifen geschnitten)

Zubereitung:

1. Ofen auf **180°** vorheizen. Schweine- und Rinderhackfleisch in eine Bratpfanne geben und im eigenen Fett so lange schmoren, bis es gebräunt und krümelig ist.
Dabei das Fleisch mit einem Pfannenwender zerteilen. Öl, Zwiebel und Knoblauch zugeben und weich schmoren. Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano und Salz unterrühren. Dann Essig und Brühe zugießen. Die Fleischfüllung **10 Min.** köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Jede Tortilla mit etwas *Salsa Cruda* bestreichen und ca. 2 EL der Fleischfüllung entlang der Mittellinie verteilen. Tortillas zu einer Rolle einschlagen, oben mit einem Holzstäbchen fixieren und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
3. Tortillas mit der restlichen *Salsa Cruda* übergießen, mit geriebenen Cheddar bestreuen und **20-30 Min.** im Ofen gold-braun backen. Aus der Form nehmen und mit Radieschen- oder Olivenscheiben, zerstoßenen getrockneten Chilischoten und den roten Chilischotenstreifen garnieren.

Salsa Cruda

ca. 800 g

1 kg Tomaten, gehäutet, entkernt und sehr fein gewürfelt
2 große Zwiebeln, gehackt
120 g grüne Chilischote, gehäutet, entkernt, gehackt
2 EL gehacktes Koriandergrün
2 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
Salz

Zubereitung:

Tomaten, Zwiebel, Chili, Koriandergrün, Zitronensaft, Zucker und Salz nach Geschmack in einer Schüssel mischen. In einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren und bei Bedarf servieren.

Margarita-Mousse mit Mangosauce

4 Pers.

Zutaten für die Mousse:

6 Blatt weiße Gelatine
4 Limetten-Bio
150 g Zucker
4 EL Tequila
5 Eier, (getrennt)
400 g Sahne

Zutaten für die Mangosauce:

1 Dose Mango (a 400 ml)
1 frische Mango
1 Limette, Schale und Saft
1 Orange, Saft
75 g Honig

Zubereitung:

1. Gelatine in reichlich kaltem Wasser in einem kleinen Kochtopf einweichen.
 2. Von den Bio-Limetten die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Es sollten **125 ml** ergeben.
 3. Eigelb mit dem Zucker und der Limettenschale **sehr** schaumig mit dem Handmixer aufschlagen (ca.6-7 Min.). Dann Limettensaft und Tequila dazugeben und verrühren. Gelatine mit der Hand locker ausdrücken, das Wasser ausgießen und die Gelatine zurück in den Topf geben. Bei niedrigster Wärmezufuhr unter Beaufsichtigung auflösen lassen. Die Eigelbmasse löffelweise in die Gelatine rühren. Zum Schluß alles zusammenrühren und in den Kühlschrank stellen.
 4. Eiweiß und Sahne getrennt voneinander steif schlagen und unter die leicht festgewordene Creme heben. Die Mousse in eine Schüssel oder in Dessertschalen füllen und kühl stellen.
 5. Für die Sauce die frische Mango und die Mangos aus der Dose mit Dosenflüssigkeit pürieren, Honig und Saft dazugeben.
- Zum Servieren die Mousse mit der Sauce umgießen und eventl. mit Limettenscheiben und exotischen Früchten dekorieren.

Guyana-Kartoffeln

4 Pers.

Zutaten:

40 ml Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
1 Zwiebel, klein gewürfelt
1 Zweig Rosmarin
3 EL Curry
800 g Kartoffeln (geschält und in grobe Scheiben geschnitten)
1 Papaya ca 300 g(geschält und in Scheiben geschnitten, Größe der Kartoffeln)
300 g Ananasstücke
250 ml Wasser
100 g Butter, geschmolzen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Rosmarin und Knoblauch anbraten, bis er braun wird.Dann den Rosmarin aus der Pfanne nehmen
2. Currypulver in das Öl geben und gut verrühren. Zwiebelwürfel anschmoren, die Kartoffeln hinzufügen, mit 250 ml Wasser auffüllen. ca. 20 min. garen. Nach 10 Min. Papaya, Ananas mit dem Saft, Salz und Pfeffer zugeben. Solange garen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Mit viel Curry und zerlassener Butter abschmecken und servieren.

Schwarze-Bohnen-Suppe (Sopa de frijoles negro)

4-6 Port

Zuaten:

500 g getrocknete schwarze Bohnen
250 g Räucherspeck
1 große Zwiebel (fein gehackt)
1 Stange Staudensellerie (klein gehackt)
1 große Fleischtomate, ca 250 g
1 Lorbeerblatt
3 Knoblauchzehen (zerdrückt)
Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmelpulver
750 ml Fleischbrühe
3 Zweige Zitronenmelisse
2 rote Chilischoten (in feine Ringe geschnitten)
1 Becher Creme fraiche
4 Limonen-oder Zitronenscheiben.

Zubereitung:

1. Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abschütten und gut unter fließendem Wasser abspülen.
2. Bohnen in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken und mit einem Blatt Lorbeer etwa 1 Std 15 Min. weich kochen. Lorbeerblatt entfernen und die Bohnen mit dem Pürierstab grob pürieren.
3. Räucherspeck klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten, Knoblauch dazupressen.
4. Von der Tomate den Stielansatz entfernen. Über Kreuz einritzen und ganz kurz in kochendes Wasser legen. Haut und Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein hacken. Mit dem gehackten Staudensellerie zu dem Bohnenpüree in den Topf geben. Fleischbrühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano kräftig würzen und etwa 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.
5. Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. In schmale Streifen schneiden und in die Suppe rühren. Die Suppe noch einmal abschmecken, in Teller füllen und je 1 TL Creme fraiche in die Mitte geben und mit 1 Scheibe Limone und Chiliringen garniert servieren.