

JULIA CAWLEY
VERA SCHÄPER
SASKIA VAN DEELEN

H O L A

S O L



**KARIBIK - PALMEN,
STRAND UND GUTES ESSEN**

JAN THORBECKE VERLAG





VORWORT **S.07**

POR LA MAÑANA - MORGENS **S.09**

AL MEDIODÍA - MITTAGS **S.33**

ENTREMEDIAS - ZWISCHENDURCH **S.65**

POR LA TARDE - ABENDS **S.95**

POSTRE - DESSERTS **S.123**

BEBIDAS - GETRÄNKE **S.143**

ÜBER DIE AUTORINNEN **S.164**

REGISTER **S.166**



Bienvenidos





¡HOLA!

Das Leben kann so himmlisch sein! Schließt für einen Moment die Augen, spürt, wie das Wasser eure Füße umspült, wie die Sonne neue Energien freisetzt und wie karibische Klänge die Seele tanzen lassen. Sich frei wie ein Vogel fühlen und dabei hungrig sein auf das, was die Welt zu bieten hat – das ist die ideale Grundlage, um sich auf neue Geschmackserlebnisse einzulassen.

Mittelamerika und die Karibik beschenken uns eine bunte Wundertüte an unterschiedlichen Kulturen, einzigartigen Naturschauspielen und farbelementarischen Motiven. Hier brodelt das Leben – und nicht nur das, sondern auch der Kochtopf. Alles scheint sich ums Essen zu drehen. Mit der richtigen Würze und ordentlich Pep! Und so sind die Rezepturen – wie sollte es anders sein – ebenso vielseitig und außergewöhnlich wie Land und Leute. Dieses Kochbuch ist inspiriert von der kulinarischen Vielfalt der Karibik und deren ganz besonderem Lifestyle. Köstlich, unkompliziert und so in Szene gesetzt, dass es Appetit auf mehr macht. Für einen Urlaub, der nie zu Ende geht!

¡BUEN
PROVECHO!



FRISCHE ANANAS MIT KOKOS-MINZE-JOGHURT

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 STIELE MINZE
- 400 G NATURJOGHURT
- 4 EL FLÜSSIGER HONIG
- 2 EL FRISCH GERIEBENE KOKOSNUSS
- 1 FRISCHE ANANAS

AUSSERDEM

- MINZE UND KOKOSCHIPS ZUM VERZIEREN

Die Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und sehr fein schneiden oder hacken. Den Joghurt mit dem Honig mischen und die geschnittenen Minzeblätter unterrühren. Kokosraspel untermischen und auf 4 Gläser oder Schälchen verteilen.

Die Ananas schälen, den Strunk herauslösen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und auf dem Joghurt verteilen.

Mit Kokoschips und Minze verzieren.

TIPP:

ZWEI FRISCHE KLEINE ANANAS IN DER MITTE LÄNGS HALBIEREN, DAS FRUCHTFLEISCH HERAUSLÖSEN, MIT DER JOGHURTMISCHUNG FÜLLEN, FRUCHTSTÜCKCHEN DARAUFGEBEN UND DEN JOGHURT IN DER ANANAS SERVIEREN.





THUNFISCHSTEAK AUF MANGO-PAPAYA- AVOCADOSALAT

ZUBEREITUNG 30 MINUTEN, MARINIERZEIT 15 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 THUNFISCHSTEAKS
- 100 ML SOJASAUCE
- 4 EL OLIVENÖL
- 1 ORANGE
- 50 ML RAPSÖL
- 1 EL WEISSER BALSAMICO
- 1 TL HONIG
- 1 TL SENF
- SALZ
- FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 1 FRISÉESALAT
- 1 KLEINE PAPAYA (CA. 400 G)
- 1 MANGO
- 1 AVOCADO

AUSSERDEM

- GRILLPFANNE

Die Thunfischsteaks unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Sojasauce mit 2 EL Olivenöl mischen, die Thunfischfilets darin einlegen und 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Für das Dressing die Orange auspressen und den Saft mit Rapsöl, Balsamico, Honig und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friséesalat waschen, putzen und trocken schleudern.

Die Papaya schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Den Friséesalat auf 4 Teller geben, die Früchte und die Avocadowürfel darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

In einer Grillpfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Thunfischsteaks von beiden Seiten je ca. 1 Minute braten. So bekommt der Fisch von außen eine ca. 3 mm gegarte Schicht und in der Mitte bleibt der Fisch roh und rosa.

Die fertigen Thunfischsteaks auf den Salat legen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.







ENTRE-
MEDIAS

—

ZWISCHEN-
DURCH



ZUM DIPPEN, SNACKEN
UND DRAUSSEN GENIESSEN



MAESTROS

EXCLUSIVO MAESTROS

EXCLUSIVO MAESTROS

Y VIVIERON FELICES Y COMIERON PERDICES.



„Und sie lebten glücklich und aßen Rebhühner“ – so heißt es in spanischen Geschichten am Ende. Und wer könnte in der Karibik nicht glücklich sein? Der Himmel ist blau, keine Wolke zu sehen, die Sonne strahlt und das türkisfarbene Wasser glitzert. Was gibt es da Schöneres, als den ganzen Tag am Strand unter einer Palme zu liegen und ein gutes Buch zu lesen? Eine romantische Liebesgeschichte zum Dahinschmelzen,

ein Roman, der in einem fremden Land, möglicherweise sogar einer anderen Welt spielt oder ein Thriller, bei dem man trotz tropischer Hitze Gänsehaut bekommt ... Die Seiten fliegen dahin, man wird in den Strom der Geschichte gezogen. Das Meerresrauschen ist der perfekte Soundtrack. Nur noch ein Kapitel, dann komm ich mit ins Wasser ...



TACOS MIT CHORIZO, PICO DE GALLO UND GUACAMOLE

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN

FÜR 4 TACOS

- 1 EL OLIVENÖL
- 4 CHORIZO-BRATWÜRSTE
- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 4 TACO SHELLS
- 8 EL GUACAMOLE
(REZEPT SEITE 82)
- 8 EL PICO DE GALLO
(REZEPT SEITE 86)
- 1 LIMETTE

Das Olivenöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen. Chorizo-Bratwürste von der Haut befreien, in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne braten. Die Zwiebel schälen, klein hacken, mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten braten.

Die Knoblauchzehe schälen, durch eine Knoblauchpresse direkt in die Pfanne drücken. Gut untermischen und kurz mitbraten.

Tacos mit Chorizo, Guacamole und Pico de Gallo befüllen.

Die Limette vierteln und zum Taco servieren.

TIPP:

DAZU PASSEN ALS TOPPING AUCH FRUCHTIGE SALSAS (REZEPT SEITE 84),
SALSA ROJO (REZEPT SEITE 54) UND SALSA VERDE (REZEPT SEITE 52)
ODER ETWAS SCHMAND.



A

Accras vom Kabeljau **S. 48**
Albóndigas en Salsa de Tomate **S. 102**
Ananassalsa **S. 84**

B

Bahama Mama –
fruchtiger Cocktail **S. 162**
Banana Bread **S. 24**
Banana Fritters **S. 30**
Banana Ketchup **S. 78**
Bananas Calypso – gebackene
Bananen mit Guaven-Kompott **S. 138**
Batida de Lechosa –
Papaya-Milkshake **S. 154**
Bowle mit geeisten
Melonenkugeln **S. 152**

C

Cajun-Gewürzmischung **S. 44**
Ceviche mit Melone-
Avocado-Tatar **S. 42**
Churros – Spritzgebäck
mit Schokoladensauce **S. 134**
Coconut Chicken **S. 108**

D

Dreierlei fruchtige Salsas **S. 84**

E

Eis-Kaffee mit jamaikanischem Rum,
Kaffeelikör & Sahnehaube **S. 156**
Eis-Pops mit Passionsfrucht, Ananas
und Mango **S. 130**

F

Festival – In der Pfanne
frittierte Maisbrötchen **S. 104**
Fire Oil **S. 46**
Frische Ananas mit
Kokos-Minze-Joghurt **S. 20**
Fruchtsalat mit
Mascarponecreme **S. 132**

G

Garnelenspieße mit
Avocado-Chili-Dip **S. 90**
Gegrillter Pfirsich mit süß-scharfen
Currygarnelen **S. 60**
Guacamole **S. 82**

H

Helado de Coco – Kokoseis **S. 136**
Huevos Rancheros **S. 28**

J

- Jambalaya – Reispfanne mit Gemüse,
Huhn und Garnelen **S. 112**
- Jerk Chicken – würzig
mariniertes Huhn **S. 116**

K

- Krabbencocktail auf Avocado **S. 76**
- Kreolische Sauce – Sauce Créole **S. 120**
- Krosse Süßkartoffelrösti mit Spiegelei
und Bacon **S. 22**
- Kürbissuppe mit
Cajun-Hähnchenspieß **S. 44**

M

- Maisschaumsüppchen mit Chorizo und
karamellisiertem Mais **S. 114**
- Mangocreame mit Passionsfrucht-
Topping **S. 140**
- Mango-Mojito **S. 160**
- Mangosalsa **S. 84**
- Muscheln in Kokos-Curry-Sud **S. 56**

O

- Ofenlachs mit kreolischer Sauce **S. 118**
- Oxtail Stew – geschmorter
Ochschwanz **S. 110**

P

- Papas Arrugadas –
Kartoffeln in Salzkruste **S. 50**
- Papayasalsa **S. 84**
- Picadillo – Hackpfanne mit
Rosinen und Kochbananen **S. 58**
- Pico de Gallo – Tomatensalsa **S. 86**
- Piña-Colada-Konfitüre **S. 26**
- Pinke Grapefruit-Limonade **S. 158**

R

- Reis mit schwarzen Bohnen
und Kokosmilch **S. 121**

S

- Salsa Rojo **S. 54**
- Salsa Verde **S. 52**
- Sopa de Pescado – Fischsuppe **S. 106**

T

- Tacos mit Chorizo, Pico de Gallo
und Guacamole **S. 80**
- Thunfisch-Frikadellen mit
Zitronen-Mayonnaise **S. 92**
- Thunfischsteak auf Mango-
Papaya-Avocadosalat **S. 62**

W

- Warmer Maiskolbensalat **S. 88**

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Jan Thorbecke Verlag,

Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Fotos: Julia Cawley

Gestaltung: designbüro vrej

Rezepte: Saskia van Deelen

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1339-5

