

Alie Suvélor

KARIBIK VEGAN

Lieblingsrezepte aus Kuba, Jamaika, Haiti,
Puerto Rico, Guadeloupe und Martinique

stiebner

INHALT

| | |
|---|---|
| Vorwort..... | 4 |
| Die wichtigsten Zutaten der karibischen Küche..... | 8 |

JAMAICA

| | |
|--------------------------------------|----|
| Jerk..... | 16 |
| Maismuffins..... | 18 |
| Maisbrot..... | 21 |
| Erdnuss-Porridge..... | 23 |
| Mandel-Porridge..... | 24 |
| Maisporridge..... | 26 |
| Kichererbsencurry mit Kokosreis..... | 28 |
| Pattys..... | 31 |
| Gemüsesuppe..... | 32 |
| Jerk-Soja mit Bohnenreis..... | 34 |
| Jerk-Tofu mit Kochbananen..... | 37 |
| Frittierte Bananenblüten..... | 38 |
| Jamaikanischer Karottenkuchen..... | 40 |
| Süßkartoffelpudding..... | 43 |
| Jamaikanischer Karottensaft..... | 44 |
| Fermentiertes Ginger Beer..... | 46 |

KUBA & PUERTO RICO

| | |
|----------------------------|----|
| Sofrito..... | 52 |
| Vegane Pastelitos..... | 54 |
| Amarillos..... | 57 |
| Empanadillas..... | 58 |
| Tamal en Cazuela..... | 61 |
| Ropa vieja mit Pilzen..... | 62 |
| Picadillo..... | 65 |
| Papas rellenas..... | 66 |
| Potaje de lentejas..... | 69 |
| Arroz con salchichas..... | 71 |
| Arroz imperial..... | 72 |
| Moros y cristianos..... | 74 |
| Sándwich cubano..... | 77 |
| Besitos de coco..... | 78 |
| Mantecaditos..... | 81 |
| Quesitos..... | 82 |
| Pastelitos de guayaba..... | 84 |
| Flan de la Abuela..... | 86 |
| Polvorones..... | 89 |
| Arroz con leche..... | 90 |
| Coquito..... | 93 |

| | |
|-----------------------|----|
| Cuba libre | 94 |
| Old Cuban | 97 |
| Batido de trigo | 98 |

FRANZÖSISCHE ANTILLEN

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Colombo-Pulver | 104 |
| Sauce Chien | 106 |
| Eingelegte Chilis à la Simone | 109 |
| Brotfrucht-Kroketten | 110 |
| Karibischer Gurkensalat | 112 |
| Gemüse-Accras | 115 |
| Avocados au naturel | 116 |
| Soja-Colombo | 118 |
| Dombrés mit roten Bohnen | 121 |
| Brotfrucht-Migan | 122 |
| Christophinen-Gratin | 124 |
| Ti-Nain-Gratin | 127 |
| Seitan Boucané | 128 |
| Kokos-Soja-Eintopf | 130 |
| Bokits mit panierten Auberginen | 132 |
| Kochbananen-Beignets | 135 |
| Chouchous | 136 |
| Pain au beurre | 138 |
| Jalousies à la banane | 141 |
| Mont-blanc | 142 |
| Flammierte Bananen | 144 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Gestürzter Ananaskuchen | 147 |
| Maisgrieß-Creme | 148 |
| Pâtés confiture | 150 |
| Doucelettes | 152 |
| Sik à coco | 155 |
| Chocolat communion | 156 |
| Stachelannonen- und Mangosaft | 158 |
| Erdnuss-Punsch | 161 |
| Chaudeau | 162 |

HAITI

| | |
|----------------------------------|-----|
| Épi | 168 |
| Ti Malice | 170 |
| Mamba | 173 |
| Poul nan sos | 174 |
| Okraschoten-Ragout | 177 |
| Joumou-Suppe | 178 |
| Bouyon Vegan-Bòy | 180 |
| Frittierte Okraschoten | 183 |
| Kochbananen mit Pikliz | 185 |
| Karnevals-Beignets | 186 |
| Haitianischer Butterkuchen | 188 |
| Bezugsquellen | 190 |
| Bibliografie | 190 |
| Danksagung | 191 |

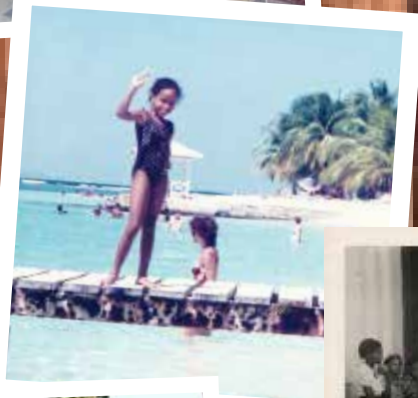
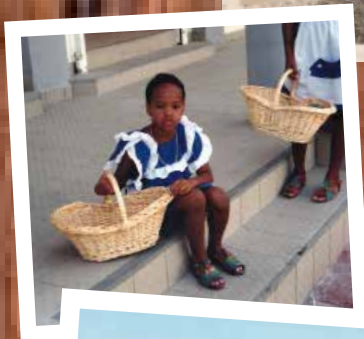
VORWORT



Ich bin ein Kind der karibischen Inseln. Geboren und aufgewachsen bin ich auf Guadeloupe, Ende der 1990er-Jahre zog ich nach Paris. Während meiner Kindheit und Jugend in der Karibik habe ich die einzigartige Vielfalt der karibischen Kulturen in mich aufgenommen. Meine Eltern waren Bauern, sie exportierten ihr Obst und Gemüse. Mit ihnen bereiste ich die verschiedenen Inseln, lernte meine Wurzeln kennen und sammelte eine Fülle von kulinarischen Eindrücken. Meine Mutter war eine hervorragende vegetarische Köchin und ihr verdanke ich meine Liebe zum Kochen. Von klein auf war ich an gutes und gesundes Essen gewöhnt. Daraus entwickelte sich meine spätere Leidenschaft fürs Kochen gewissermaßen von selbst. Heute bin ich davon überzeugt, dass meine Kindheit in der Karibik ein Grund dafür ist, dass ich Veganerin

geworden bin. Ich war umgeben von Tieren: Hühner, Ziegen, Kühe und Schweine lebten bei uns mit Hunden und Katzen zusammen in völliger Freiheit, es war wie ein kleiner Tiergarten. Denn meine Eltern hatten ein großes Herz, nahmen die Tiere bei sich auf und vermittelten mir Respekt und Liebe für alle Lebewesen.

Dieses Kochbuch ist eine Hommage an meine Wurzeln, die von den Französischen Antillen über Kuba und Puerto Rico bis nach Jamaika reichen. Jedes der hier vorgestellten Rezepte (Hauptgerichte, Frühstück, Getränke, Saucen, Desserts ...) ist typisch für eine oder mehrere Regionen der Karibik. Allen gemeinsam ist die Achtsamkeit gegenüber der Natur und die Verwendung von regionalen und unverarbeiteten Zutaten. Und natürlich meine persönliche Geschichte. Es gibt viele vegane karibische Nationalgerichte, aber auch solche, die traditionell mit Fleisch zubereitet werden wie Colombo, Picadillo oder Jerk Chicken, die ich für dieses Buch vegan abgewandelt habe. Jede einzelne Insel der Karibik hat ein für sie ganz typisches Gericht, das ihre Geschichte repräsentiert. Und doch gehören alle irgendwie zusammen. Die Karibik ist geprägt von einer einzigartigen, farbenfrohen und lebendigen Kultur, die sich in den typischen Gerichten widerspiegelt. Sie erzählen von der Identität und den Lebensgewohnheiten der Einwohner.



In meiner Familie hat Kochen eine lange Tradition, die Rezepte sind Teil unseres kulturellen Erbes und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Westafrikanische Einflüsse, auch die der Arawak oder der asiatischen und indischen Arbeiter sind ebenso spürbar wie die der britischen, französischen und spanischen Kolonialisten. Mit jedem Gericht, das wir in der Familie weitergeben, tragen wir dazu bei, nicht nur unsere eigene, sondern auch die Geschichte aller Einheimischen zu bewahren.

Meine 80 Rezepte in diesem Buch sind reich an Aromen, die für die Karibik typisch sind. Ich bin mit ihnen aufgewachsen, meine Mutter hat die Gerichte immer mit viel Liebe für uns zubereitet. Auch heute noch wecken sie in mir ein Gefühl von Geborgenheit.

DIE KARIBISCHE KÜCHE

Die karibische Küche ist eine einzigartige Mischung aus Aromen, Zutaten und kulinarischen Traditionen, deren Ursprung in den multikulturellen Wurzeln liegt. Die Nachwirkungen von Kolonialismus und Sklaverei sind noch immer allgegenwärtig und die wechselhafte Geschichte ist auf allen Inseln spürbar. Wenn man die Vergangenheit kennt, versteht man die Einwohner und ihre typischen Gerichte besser. Jede Insel hat eine einzigartige kulturelle und kulinarische Identität, geprägt von den europäischen Kolonialisten, den Traditionen der afrikanischen Sklaven und dem Erbe der Arawak (auch Taínos genannt, die indigenen Ethnien der Inseln).

Viele der Zutaten, die mittlerweile so typisch für die Karibik geworden sind, etwa Brotfrucht, Mango und Zuckerrohr, wurden ursprünglich von Europäern eingeführt. Die karibische Küche ist seit Beginn des 18. Jahrhunderts eng mit den kulinarischen Traditionen Afrikas, Asiens und Indiens verbunden. All diese Einflüsse in Kombination mit den Zutaten und Zubereitungsarten der Arawak waren maßgeblich für die Entfaltung der modernen karibischen Küche, so wie wir sie heute kennen und lieben.

Jede Ethnie hat dazu beigetragen: Die Inder, die im 19. Jahrhundert als Arbeitskräfte auf die Inseln geholt wurden, brachten zum Beispiel Curry und viele andere Gewürze mit, die Afrikaner unter anderem ihre religiösen Kochrituale. All diese Traditionen verschmolzen zu dem, was wir heute die »karibische Kultur« nennen.

Aus dieser kulturellen Vielfalt ist unsere einzigartige Identität entstanden, die nur in der Karibik anzutreffen ist, und ein starkes symbolisches Band eint all die Inseln des Archipels.

Die karibische Kultur ist das Ergebnis ihrer Geschichte, ihrer Geografie und ihrer politischen Systeme, und das spiegelt sich auch in ihrer Küche wider, denn in ihr vereinen sich Vergangenheit und Gegenwart. Diese Küche ist so kreativ und vielfältig, und ich denke, sie bietet für jeden etwas, ganz gleich, woher man kommt und wie man sich bisher ernährt hat.

VEGANISMUS UND DIE KARIBIK

Denkt man an die karibische Küche, so assoziiert man damit in erster Linie Fleisch, Fisch und Käse und nicht Veganismus. Die bekanntesten karibischen Gerichte sind Jerk Chicken, Chicken Colombo oder Picadillo, das im Wesentlichen aus Hackfleisch besteht. Aber auf vielen karibischen Inseln wird schon seit Langem vegan gegessen. Die Einheimischen essen viel Obst, Reis und Bohnen, und zwar aus ganz unterschiedlichen Gründen. Zum einen, weil das ganze Jahr über viel tropisches Obst und Gemüse wächst, zum anderen aufgrund der Fleischknappheit vor allem auf Kuba und Puerto Rico. Und nicht zuletzt aus spirituellen Gründen, aus denen zum Beispiel das Ital Food auf Jamaika entstand, die vegane Ernährung der Rastafaris.

Veganismus wird oft mit weißen Kulturen in Verbindung gebracht, aber die Ital-Food-Ernährung, die seit den 1930er-Jahren gelebt wird, zeigt uns, dass es auch hier eine lange Tradition gibt, sich auf pflanzlicher Basis zu ernähren und keine Tiere zu essen. Als ich meine Ernährung von vegetarisch auf vegan umstellte, interessierte ich mich sehr für diese spirituelle Bewegung. Mit meinen jamaikanischen Vorfahren teile ich den Respekt vor der Erde und die damit verbundene Lebensweise.

Auch die Arawak (die Taínos), die frühesten Bewohner der karibischen Inseln, ernährten sich hauptsächlich von Obst, Gemüse und Wurzeln wie Maniok und Yams. Die vegane Ernährung hat auf den Inseln Tradition und viele für die Inseln typische Gerichte kommen deshalb ohne tierische Bestandteile aus. Mit diesem Kochbuch möchte ich Ihnen die vegane Küche, mit der ich aufgewachsen bin, und die vielfältige Kultur der karibischen Inseln näherbringen.

ROPA VIEJA MIT PILZEN

FÜR 4 PERSONEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN / KOCHZEIT: 20 MINUTEN

Ropa vieja ist eines der Nationalgerichte Kubas. Es repräsentiert perfekt die kubanische Kultur und ihre Küche: farbenfroh, raffiniert und einfach köstlich. Und nichts davon wird jemals verschwendet. Wenn Sie etwas Ropa vieja übrig haben, füllen Sie damit Ihre Empanadillas (S. 58), Ihre Papas rellenas (S. 66) oder belegen Sie Ihr Sándwich cubano (S. 77) damit.

500 g Pilze
(Kräuterseitlinge)
120 ml Gemüsebrühe
2 EL Flüssigrauch oder
Sojasauce
Saft von 1 Limette
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Sofrito
(S. 52, optional)
150 g stückige Tomaten
aus der Dose
1 TL Kreuzkümmel
½ TL getrockneter
Oregano
50 ml trockener
Weißwein
Salz und schwarzer
Pfeffer nach Belieben
50 g grüne Oliven,
entkernt
gehackte Petersilie zum
Garnieren

1. Die Pilze in größere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Flüssigrauch (oder Sojasauce) und Limettensaft dazugeben, vermischen und 15 Minuten zum Marinieren beiseitestellen.

2. Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren sautieren. Anschließend die Pilze ohne Marinade dazugeben. Die Marinade aufbewahren.

3. Sobald die Pilze anfangen, weich zu werden, Sofrito (optional), Tomaten, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen und alles gut durchmischen. Falls nötig, ein wenig der Pilzmarinade zum Verdünnen eingießen. Die Hitze reduzieren und alles 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Vom Herd nehmen, mit Oliven und Petersilie garnieren. Zum Beispiel mit Reis und Amarillos (S. 57) als Beilage servieren.

TIPP

➤ Ropa vieja heißt wörtlich übersetzt »alte Kleidung«. Der Name kommt daher, dass das Fleisch in der traditionellen Zubereitungsart lange mariniert und geschmort wird. In meinem Rezept verwende ich Kräuterseitlinge, die sich durch ihre bissfeste Textur auszeichnen. Sie sind in den meisten Supermärkten erhältlich. Man kann das Gericht auch noch authentischer mit Jackfrucht zubereiten. Nicht zuletzt schmeckt es auch mit Soja-Schnetzel sehr gut.



ARROZ CON LECHE

FÜR 6 PORTIONEN / ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN / KOCHZEIT: 30 MINUTEN

Für Milchreis hat jede Familie ihr eigenes Rezept. Aber ich denke, wir sind uns alle einig: Es gibt nichts Tröstlicheres als Milchreis. In meinem Rezept macht die Kokosmilch den Arroz con leche super reichhaltig und herrlich cremig.

300 g Rundkornreis
3 Zimtstangen
600 ml Kokosmilch
2 EL Ahornsirup
1 TL Zimtpulver
½ TL geriebene Muskatnuss
1 Prise Salz

1. In einen großen Topf 450 ml Wasser, Reis und Zimtstangen geben. Erhitzen und 10 Minuten kochen lassen. Zimtstangen herausnehmen.

2. Kokosmilch, Ahornsirup, Zimtpulver, Muskatnuss und Salz dazugeben. Gut umrühren, die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat und die Masse dick und cremig geworden ist.

3. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und mit einer Zimtstange garniert servieren.

TIPP

➤ Milchreis kann im Kühlschrank bis zu 3 Tage oder tiefgefroren 2 Monate aufbewahrt werden.







FRANZÖSISCHE ANTILLEN



ERDNUSS-PUNSCHE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN / KÜHLEN: 1 STUNDE

Erdnusspunsch ist ein sehr beliebtes Getränk in der Karibik, vor allem auf den Französischen Antillen, Jamaika und Trinidad. Lange Zeit war er den Männern vorbehalten, da er aufgrund seines hohen Proteingehaltes als Stärkungsmittel, aber vor allem als Aphrodisiakum angesehen wurde. Heute kann natürlich jeder ein Glas Erdnuss-Punsch genießen, ob mit oder ohne Alkohol.

120 g rohe Erdnüsse
(mit oder ohne Haut)
350 ml Kokosmilch
1 TL geriebene Muskatnuss
1 EL Vanilleextrakt
1 Prise Salz
100 ml süße Kokoscreme nach
Belieben (S. 78)
150 ml weißer Rum (optional)

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Erdnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und 10 Minuten rösten.
2. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Haut der Erdnüsse entfernen.
3. Erdnüsse in den Mixer geben, mit Kokosmilch, Muskatnuss, Vanilleextrakt, Salz, Kokoscreme und Rum (optional) mixen, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht.
4. Durch ein Sieb oder einen Pflanzenmilchbeutel filtern, in eine Flasche abfüllen und vor dem Genießen 1 Stunde kühl stellen.

TIPP

- Die Erdnüsse können Sie auch durch Erdnussbutter ersetzen.

HAITIANISCHER BUTTERKUCHEN

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN / KOCHZEIT: 45 MINUTEN / RUHEZEIT: 5 MINUTEN

Dies ist das Basisrezept für viele haitianische Kuchen: Man kann den Kuchen mit kandierten Früchten oder Nüssen nach Wahl garnieren oder mit einer Glasur überziehen. Ich mag ihn am liebsten ohne alles, mit einer guten Tasse Tee. Er gehört zur Tradition bei besonderen Anlässen, Geburtstagen, Hochzeiten, Taufen. Trotz seines köstlich buttrigen Geschmacks ist er dennoch leicht und fluffig.

120 ml Sojamilch
1 EL Apfelessig
150 ml Orangensaft
120 g pflanzliche Butter
(Zimmertemperatur)
120 g Rohrzucker
1 Schuss brauner Rum
1 EL Vanilleextrakt
1 TL Bittermandelextrakt
300 g Weizenmehl
½ TL Salz
2 TL Backpulver
Zesten von 1 Orange
Staubzucker zum Bestreuen

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine mittelgroße runde Springform mit Backpapier auslegen.
2. Sojamilch, Apfelessig und Orangensaft in einer Schüssel verquirlen und 5 Minuten stehen lassen, bis die Milch aufschäumt.
3. In einer Schüssel Butter und Zucker schaumig schlagen. Rum, Vanilleextrakt, Bittermandelextrakt und die Sojamilch-Mischung hinzufügen und gut verrühren.
4. In einer anderen Schüssel Mehl, Salz, Backpulver und Orangenesten mischen. Mehlmischung zur Butter hinzugeben und gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
5. Teig in die Springform füllen. Für etwa 45 Minuten in den Backofen schieben. Garprobe mit einem Holzstäbchen machen: Bleibt kein Teig mehr am Stäbchen hängen, ist der Kuchen fertig. Erst nach dem vollständigen Abkühlen aus der Form nehmen und mit Staubzucker bestreuen.

