

23.01.2016: Kreolische Küche



Überbackene Chayoten mit Jakobsmuscheln
Souskaï (kalte Mangosuppe)
Lammragout mit Wasabi-Kurkuma-Creme und Pistazien
Pouletschenkel mit Sauce Chien
Bananengratin
Jamspüree mit Safran
Tausend-Blätter-Kuchen mit Süsskartoffelcreme
Passionsfruchtpunsch

Überbackene Chayoten mit Jakobsmuscheln

Für 8 Personen

Zutaten

4 Chayoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Die Spitze von 1 Habanero-Chili
2 Zweige Koriandergrün
1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie
3 EL Olivenöl
16 Jakobsmuscheln
Salz und Pfeffer
Etwas frisch abgeriebener Ingwer
1 Prise Safran
Saft von 1 Limette
Saft von 1 Orange
1 EL Schnittlauchröllchen zum Garnieren

Zubereitung

Die Chayoten der Länge nach halbieren, den Samen entfernen und 20 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser garen. Die gegarten Früchte herausheben, etwas abkühlen lassen und mit einem Teelöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herauslösen, ohne die Schale zu beschädigen. Die Schalen zurückbehalten, das Fruchtfleisch würfeln. Die Schalotte, den Knoblauch, die Chilispitze und die Kräuter fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin rundherum anbraten. Die Muscheln aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Zwiebel, den Knoblauch, den Chili, die Kräuter und den Ingwer in die Pfanne geben und unter regelmässigem Rühren 15 Minuten sanft garen. Die Chayotenwürfel, den Safran sowie den Limetten- und Orangensaft unterrühren. Die Jakobsmuscheln zurück in die Pfanne geben und 2-3 Minuten in der Mischung ziehen lassen.

Die Jakobsmuscheln und die Chayotenwürfel gleichmässig in die ausgehöhlten Fruchtschalen einfüllen. Die Sauce noch etwas einkochen lassen und darüberziehen. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und heiss servieren.

Chayoten schmecken erfrischend, in etwa wie bissfeste Zucchini.

Souskaï (kalte Mangosuppe)

Für 4 Personen

Zutaten

3 grüne Mangos
1 Habanero-Chili
1 Zweig Koriandergrün
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronenessig
Salz und Pfeffer
1 Prise Puderzucker

Zubereitung

Die Mangos schälen, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Beiseite stellen.

Den Chili und das Koriandergrün fein hacken. In einer Schüssel das Öl und den Essig verrühren. Chili und Koriandergrün zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren.

Die Mangowürfel mit der Essig-Öl-Mischung vermengen, den Zucker zugeben und nochmals gründlich durchmischen. Vor dem Servieren für 3h in den Kühlschrank stellen.

War fein, aber keine Suppe. Auch nach fast 3h hat sich praktisch keine Flüssigkeit gebildet. Daher besser Mango noch feiner schneiden und als Salat servieren.

Pouletschenkel mit Sauce Chien

Für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
¼ Habanero Chili
4 grosse Pouletschenkel
Saft von 3 Limetten
2 EL Olivenöl

Für die Sauce Chien (einfache Menge)

6 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Zweige Petersilie
½ Habanero Chili
2 EL Olivenöl
Saft von 4 Limetten

Zubereitung Poulet

Am Vortag die Zwiebel, Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Chili und die Petersilie im Mixer zermahlen. Die Pouletschenkel in ein grosses, flaches Gefäss legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gemahlene Würzmischung, den Limettensaft, 1 EL Öl zugeben und alles gründlich vermengen. Die Pouletschenkel 24h im Kühlschrank marinieren.

Das Poulet aus der Marinade nehmen, die Marinade zurückbehalten. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Pouletschenkel einlegen und rundherum anbraten. Die Marinade zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Inzwischen den Backofengrill auf 250° vorheizen.

Die Pouletschenkel aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten grillieren, bis sie goldbraun sind. Zwischendurch immer wieder mit etwas Wasser benetzen. Mit Sauce Chien servieren.

Zubereitung Sauce Chien

Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Den Chili von den Samen befreien und fein hacken. In einer Schüssel das Öl, den Limettensaft und die restlichen Zutaten gründlich verrühren. Mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergiessen, die Sauce mit einem Küchentuch zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Lammragout mit Wasabi-Kurkuma-Creme und Pistazien

Zutaten

1kg Lammfleisch (Schulter oder Keule)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
¼ Chili
2 Karotten
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
30g Butter
3dl Fleischbrühe
2 EL Mehl
1 Eigelb
2 EL Crème fraîche
1 Prise gemahlene Kurkuma
20g Wasabi
Saft von 1 Zitrone
25g Pistazienkerne, grob gehackt

Zubereitung

Das Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und würfeln. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel behutsam anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch grob würfeln, den Chili hacken. Die Karotten längs halbieren und in lange Stücke schneiden. Die Zutaten in den Schmortopf zu dem Fleisch geben und kurz mitbraten. Den Thymian und den Lorbeer zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Wasser bedecken und 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In einem kleinen Topf die Butter zerlassen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen. Die Mehlschwitze etwas abkühlen lassen und dann mit der Fleischbrühe auffüllen. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Mehl gebunden hat.

Das Eigelb mit der Crème fraîche, der Kurkuma-Prise und dem Wasabi verrühren. Die Mischung abseits des Herds unter die Sauce rühren und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Das Lammfleisch auf einer Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und mit den Pistazienkernen garnieren.

Sehr feine Kombination. Die Wasabi-Schärfe war minimal, wahrscheinlich weil wir es auch ziemlich lange noch in der Wärme behalten haben.

Kochbananen-Gratin

Für 4 Personen

Zutaten

1kg ganz reife Kochbananen
20g Butter
25g Mehl
500ml Milch
1 Prise gemahlener Zimt
Salz und Pfeffer
50g geriebener Emmentaler

Zubereitung

Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beiseite stellen. Den Ofen auf 180° vorheizen.

Eine Béchamel zubereiten: in einem Topf die Butter aufschäumen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen. Die Milch zugiessen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis das Mehl gebunden hat. Mit dem Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Eine Gratinform mit Butter einfetten. Die Bananenscheiben einlegen und mit der Béchamel übergiessen. Darauf achten, dass die Sauce sämtliche Schichten der Bananenscheiben gut durchdringt. Mit dem Käse bestreuen und im Ofen 20-25 Minuten goldgelb backen.

War etwas trocken, aber in Kombination mit dem Lammragout gerade gut. Wenn als Hauptspeise, dann mehr Béchamel zugeben.

Jamspüree mit Safran

Für 4 Personen

Zutaten

1kg weisse Jams
250ml Milch
50g Butter
Einige Safranfäden
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Jamswurzel schälen, in grosse Würfel schneiden und in 1 Liter Salzwasser 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen.

Die Jamswürfel durch ein Passe-Vite drehen. Das Püree in einem Topf mit der Milch, der Butter und dem Safran gründlich verrühren. Auf kleiner Flamme behutsam erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Öl unterrühren. Heiss servieren.

War auch etwas trocken, aber in Kombination mit dem Lammragout gerade gut. Wenn als Hauptspeise, dann mehr Milch zugeben.

Tausend-Blätter-Kuchen mit Süsskartoffelcreme

Zutaten

1 rechteckiger Blätterteig
200g Süsskartoffeln
500ml Milch
300g feiner Zucker
2 Vanilleschoten
Abgeriebene Schale von 1 unbehandelter Zitrone
1 Zimtstange
6 Eigelbe
40g Mehl
2 EL gemahlene Mandeln
60g Butter
2 EL Puderzucker
Minzenblätter

Zubereitung

Den Ofen auf 180° vorheizen.

Den Blätterteig in 12 grosse Rechtecke schneiden, auf ein Backblech legen und mit der Gabel mehrmals einstechen. Ein zweites Blech daraufsetzen, damit der Teig beim Backen nicht aufgeht. Im Ofen 15 Minuten blind backen.

Die Süsskartoffeln schälen, würfeln und mit der Hälfte der Milch in einem Topf vermengen. 100g Zucker, das ausgekratzte Mark und die Schale einer Vanilleschote, die Zitronenschalen und die Zimtstange zugeben und 15-20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Abgiessen, Vanilleschote und Zimtstange entfernen und die Süsskartoffeln mit einer Gabel zerdrücken.

Die zweite Vanilleschote längs spalten, das Mark herauskratzen und mit der Schote in die restliche Milch geben. Zum Kochen bringen. Inzwischen die Eigelbe mit den verbliebenen 200g Zucker verschlagen. Das Süsskartoffelpüree, das Mehl und die gemahlten Mandeln unterziehen. Unter ständigem Schlagen die kochende Milch zugiessen und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Mischung zurück in den Topf geben und bei milder Hitze noch 2-3 Minuten garen. Zuletzt die Butter unterschlagen, bis die Crème glatt ist. Die Vanilleschote entfernen und die Crème erkalten lassen.

Vier Blätterteigböden nebeneinander legen und mit etwas Süsskartoffelcreme bestreichen. Einen zweiten Teigboden auflegen und ebenfalls mit der Creme bestreichen. Mit den restlichen Blätterteigböden bedecken und mit Puderzucker bestäuben. Mit Minze garnieren.

Im ursprünglichen Rezept hatte es mehr als doppelt soviel Mehl. Wir können uns nicht vorstellen, dass das geschmeckt hätte. Auch so hatte es zu viel Füllung (gebacken wurde ein feiner Kuchen daraus!). Doch das Dessert-Experiment hat sich trotzdem gelohnt!

Passionsfruchtpunsch

Für 8 Personen

Zutaten

500g Passionsfrüchte

150g Zucker

40cl weisser Rum

Eis

Zubereitung

Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslösen. Mit 2dl Wasser und dem Zucker im Mixer 2-3 Minuten pürieren. Die Mischung 3-4 Mal durch ein feines Sieb streichen, bis keine körnigen Rückstände mehr verblieben sind. Den Rum zugiessen und verrühren.

Den Punsch in einer fest verschlossenen Flasche kalt stellen und über zerstoßenem Eis servieren.