

*stravel*

# DIE KARIBISCHE KÜCHE DER ABC-INSELN

Die Exotik der Karibik trifft auf Einflüsse aus Europa: Wer die Küche der ABC-Inseln – **Aruba, Bonaire und Curaçao** – in einem Satz beschreiben möchte, liegt damit goldrichtig. Die drei politisch zu den Niederlanden gehörenden Inseln in der Karibik sind nicht nur ein traumhaftes Urlaubsziel mit Bilderbuchstränden und Sonne an fast 365 Tagen im Jahr, sondern auch ein Paradies für Feinschmecker.

Ähnlich wie die kreolische Küche des Kulturraums Indischer Ozean, ist auch die karibische Küche der ABC-Inseln wie erzählte Geschichte: Aufgrund der ethnischen Vielfalt von mehr als neunzig Nationalitäten und der ereignisreichen Historie der Inseln, die immer wieder unter der Herrschaft wechselnder Kolonialmächte standen, sind Einflüssen mitunter aus Afrika, Indien, Spanien, Großbritannien, und insbesondere den Niederlanden zu finden. Diese Einflüsse – gemischt mit zahlreichen exotischen Zutaten sowie allerhand einheimischen Gewürzen und aromatischen Kräutern Südamerikas – machen die Küche der ABC-Inseln zu einem aufregenden kulinarischen Erlebnis.

**ES WARTET AUF SIE EINE WELT, GEFÜLLT MIT NEUEN GESCHMÄCKERN UND LUKULLISCHEN SENSATIONEN: ALSO BEGEBEN SIE SICH MIT UNS UND ALLEN SINNEN AUF EINE (KULINARISCHE) REISE AUF DIE ABC-INSELN!**



## PASTECHI – ARUBAS HERZHAFT GEFÜLLTE PASTETEN



Pastechi



### ZUTATEN:

#### Für den Teig:

- 4 Tassen Mehl
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Margarine/Butter
- 1 geschlagenes Ei
- 1 Tasse Wasser

#### Für die Füllung

##### (nach Belieben):

- Huhn, Rindfleisch oder Thunfisch
- und / oder Gemüse und Käse

Pastechi sind so etwas wie die arubanische Antwort auf lateinamerikanische Empanadas. Die lecker gefüllten und frittierten Teigtaschen sind ein beliebtes und traditionelles Frühstück auf der Insel, dürfen aber auch als Vorspeise bzw. Snack zwischendurch verzehrt werden.

### ZUBEREITUNG

#### TEIG:

Alle Zutaten – außer das Wasser – in eine große Schüssel geben und gut vermischen, das geht am besten mit den Händen. Dann das Wasser dann nach und nach hinzugeben. Sobald der Teig geschmeidig ist, kneten und wie Pizzateig kreisrund ausrollen. Einen Kaffeeunterteller zur Hilfe nehmen, damit aus dem ausgerollten Teig kleine, runde Fladen ausschneiden und zur Seite legen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist.

#### FÜLLUNG:

Lieblingszutaten abkochen bzw. anbraten, würzen und miteinander vermengen, dann abkühlen lassen.

Nun die zurechtgeschnittenen Teigkreise bereitlegen: jeweils ein bisschen der Füllung auf eine Hälfte des Teigkreises geben, dann die andere Hälfte darüberschlagen. Den Teig an den aufeinanderliegenden Kanten fest zusammendrücken, das geht gut mit einer Gabel. Vorgang mit jedem Fladen wiederholen.

Nun müssen die Pastechis noch frittiert werden: Dazu reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und braten, bis sie goldbraun sind. Lauwarm schmecken sie am besten!

stravel



Karni Stoba



Gebackene Kochbanane und Mangochutney

# KARNI STOBA – GESCHMORTES FLEISCH VON BONAIRE

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

- 750 g Fleisch nach Wahl (veg.: Süßkartoffel)
- 1 Zitrone oder Limette
- 2-3 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Würfel Fleischbrühe (veg.: Gemüsebrühe)
- 1 TL Mangochutney
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Picalilli-Würzauce (kann zur Not weggelassen werden)
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- Pfeffer
- Currypulver
- Kreuzkümmelpulver

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch mit Wasser und dem Saft einer ausgepressten Zitrone / Limette abwaschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika und Tomate klein schneiden. Fleisch und Gemüse zusammen mit Öl, Brühwürfel, Pfeffer, Curry- und Kreuzkümmelpulver, Mangochutney, Sojasauce und Picalilli-Würzauce in einen Schmortopf geben.

Alles gut miteinander vermischen und bei hoher Hitze einige Minuten lang aufkochen. Tomatenmark und Wasser hinzufügen und gut miteinander vermischen. Dann den Topf abdecken und bei geringer Wärmezufuhr möglichst lange schmoren lassen (30 Minuten bis 2 Stunden). Bei Bedarf ab und zu etwas heißes Wasser nachfüllen, bis das Fleisch gar und die Sauce angedickt ist.

**Dazu schmeckt weißer Reis, gebackene Kochbanane, gekochte Süßkartoffel, Salat und / oder Gemüse.**

# TERT DI PREIMU – PFLAUMEN- TARTE VON CURAÇAO



Tert di Preimu

## ZUTATEN:

### Für den Teig:

- 250 g Margarine
- 240 g Mehl
- 180 ml kalte Milch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver

### Für die Füllung

- 500 g entsteinte Pflaumen
- 480 ml Wasser
- 500 g brauner Zucker
- 3 TL Mehl
- ¼ TL Muskatnusspulver
- ¼ TL Nelkenpulver
- ¼ TL Zimtpulver

## ZUBEREITUNG

### TEIG:

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Margarine hinzugeben, die kalte Milch nach und nach dazuschütten und den Teig mit den Händen weich kneten.

Etwa  $\frac{3}{4}$  des Teiges in eine runde Tarteform von 20 cm Durchmesser geben und zurechtziehen, bis der Boden und die Seiten der Form komplett mit Teig bedeckt sind. Den restlichen Teig im Kühlschrank aufbewahren.

### FÜLLUNG:

Die entsteinten Pflaumen in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten erwärmen. Dann den braunen Zucker und das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren weiter erhitzen, bis die Masse eindickt.

Herd ausschalten, Muskatnuss-, Nelken- und Zimtpulver einrühren, Topf vom Herd nehmen und die Füllung gut abkühlen lassen.

Dann die Füllung gleichmäßig auf dem Teig in der Tarteform verteilen. Den restlichen Teig aus dem Kühlschrank holen, dünn ausrollen und in lange, schmale Streifen schneiden. Damit die Oberfläche der Tarte rasterförmig belegen. Nun die Tarte bei 200 Grad Celsius im Ofen für 45 bis 50 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.