

# Travel

## DIE ABWECHSLUNGS- REICHE KREOLISCHE KÜCHE

der Inseln im Indischen Ozean ist aufgrund der ethnischen Vielfalt und der ereignisreichen Historie geprägt von **EINFLÜSSEN AUS FRANKREICH, GROSSBRITANNIEN, CHINA, AFRIKA UND INDIEN**. Diese Einflüsse – gemischt mit zahlreichen exotischen Zutaten sowie allerhand einheimischen Gewürzen und aromatischen Kräutern – machen die Küche des Kulturraums Indischer Ozean zu einem aufregenden kulinarischen Erlebnis.



Maledivisches Curry

Grundlage der Gerichte sind **REIS, FANGFRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE** – alternativ werden Rindfleisch oder Geflügel zubereitet. Jede Menge schmackhaftes **GEMÜSE UND FRISCHES OBST DÜRFEN BEI DEN REZEPTEN ALLERDINGS NIEMALS FEHLEN**: Mangos, Papayas, Passions- oder Jackfrüchte sowie zahllose, bei uns unbekannte Früchte bringen nicht nur eine Portion Farbe, sondern auch **REICHLICH GESCHMACK UND VITAMINE** auf den Teller. Abgerundet wird die Vielfalt an Zutaten mit aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, verschiedensten Curry-Mischungen und feurigen Chilis. Eine wichtige Rolle spielt auch die Kokosnuss, deren Fleisch und Milch zur Zubereitung vieler Gerichte verwendet werden.

**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 IN DEN INDISCHEN OZEAN!**

# LA RÉUNION – RHUM ARRANGÉ À LA VANILLE

**Vollmundiger Rum und intensive Vanille – diese aromatische Spirituose kombiniert gekonnt die beiden Verkaufsschlager der Insel im Indischen Ozean.**

Hat man alle Zutaten zusammen, ist der Drink ganz leicht in einer größeren Menge vorzubereiten und kann dann über den ganzen Sommer mit Freunden genossen werden. **Da kommt sofort Urlaubsfeeling auf!**



## ZUTATEN:

- 1 Liter Rum
- 4 große Vanilleschoten
- 5 Stangen Zitronengras
- 7 Nelken
- 3 Sternanis
- 6 Lorbeerblätter

## ZUBEREITUNG

Alle Gewürze in den Rum geben und die Mischung an einem dunklen, kühlen Ort für mindestens sechs Wochen ziehen lassen. Schmeckt hervorragend pur und auf Eis oder in einem Cocktail oder Longdrink! Auch als Digestif oder flüssiges Dessert eignet er sich aufgrund seiner Süße wunderbar.



# DHAL PURI – MAURITISCHES STREETFOOD

## ZUTATEN (FÜR 10 STÜCK):

- 600 g gelbe Linsen
- 1 kg Mehl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Bockshornklee
- 1/2 TL Kurkumapulver
- Öl
- Salz

## ZUBEREITUNG

Wasser zum Kochen bringen, währenddessen Linsen waschen und schließlich für 30 Minuten mit dem Kurkuma im Wasser kochen. Am Ende eine Prise Salz dazu geben. Die Linsen abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Die Linsen mit Kreuzkümmel und Bockshornklee pürieren.

Mehl und etwas Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde formen und nach und nach das aufgefangene Linsenwasser hinzugeben. Gut kneten, bis ein geschmeidiger Teig daraus wird. Dann den Teig abgedeckt für 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig anschließend zu zehn kleinen Bällchen (etwa Golfballgröße) formen. In jedes Bällchen eine kleine Vertiefung drücken, einen Teelöffel des Linsenpürees hineingeben, dann das Loch wieder verschließen.

Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und jedes Bällchen zu einem dünnen Fladen ausrollen.

Eine flache Pfanne leicht einölen und stark erhitzen, dann jeden einzelnen Dhal Puri auf beiden Seiten für circa zwei Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Vor dem Wenden nochmals mit mehr Öl bestreichen.

Die Dhal Puri werden auf Mauritius in der Regel als schneller Snack unterwegs aus der Hand gegessen. Dazu passen Gemüse- oder Obst-Chutneys, alternativ kann man die Fladen auch als Beilage zu einem typischen Curry des Indischen Ozeans genießen.



Kokos-Chapathi



Mango-Chutney

# MALEDIVISCHES CURRY MIT KOKOS-CHAPATHI

## ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN):

### Für das Curry:

- 400 g Fischfilet  
(alt. Hähnchenbrustfilet oder Aubergine)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- etwas frischer Ingwer
- etwas frische Chili  
(alt. Pulver oder Flocken)
- eine Tomate
- Jeweils 10 g Korianderpulver, Currypulver, Kurkumapulver, Garam Masala (ind. Gewürzmischung\*)
- Jeweils 5 g Kreuzkümmelpulver und frische Pandanblätter  
(alt. tiefgekühlt\*)
- 2 frische Curryblätter  
(alt. getrocknet\*)
- 200 ml Kokosmilch
- etwas frischer Koriander  
(zur Garnitur)
- Rapsöl zum Anbraten

### Für die Kokos-Chapathi (Fladenbrot):

- 480 g Mehl
- 180 g Kokosraspeln
- 420 ml Wasser
- 1,5 TL Salz

\*im Asia-Shop

## ZUBEREITUNG

### Curry:

Das Fischfilet (bzw. Alternative) würfeln und zur Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein schneiden oder hacken. Die Tomate ebenfalls in Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und alle zuvor geschnittenen Zutaten hineingeben, kurz darauf die übrigen Gewürze und Blätter ergänzen. Sobald alles vermengt ist, die Fischwürfel (bzw. Alternative) hinzufügen und von allen Seiten anbraten. Wenn der Fisch bzw. das Geflügel gar ist, die Kokosmilch hineingießen. Je nach gewünschter Konsistenz das Curry nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Soße abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry lässt sich gut vorbereiten und kann bei geringer Hitze weiterköcheln. Währenddessen können als Beilage die Chapathi zubereitet werden.

### Kokos-Chapathi:

Mehl, Salz und Kokosraspeln in einer großen Schüssel mischen. Wasser nach und nach hinzufügen und die Masse mit den Händen vermengen, sodass ein gleichmäßiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Fingern klebt. Die Teigmasse in vier Portionen aufteilen und jede davon auf einer mit etwas Mehl bedeckten Arbeitsfläche kreisrund pfannengroß ausrollen. Die Fladenbrote in einer Pfanne bei mittlerer Hitze backen, bis sich das Brot stellenweise knusprig braun färbt.

**Curry in kleinen Schüsseln anrichten und mit etwas frischem Koriander garnieren. Zusätzlich passen dazu Reis und ein fruchtig-pikantes Mango-Chutney.**

# GATO BANNANN – SEYCHELLISCHER BANANENKUCHEN

## ZUTATEN:

- 125 g weiche Butter
- 150 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel  
Vanille-Extrakt /-Paste
- 4 reife Bananen
- 190 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 60 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad vorheizen und eine Kuchenform leicht einfetten. Die Bananen zerstampfen, glattrühren und zusammen mit dem Vanille-Extrakt in einer großen Schüssel vermischen.

Die Butter mit dem Zucker in einer separaten Schüssel schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Milch, Eier und Salz hinzufügen und die Mischung für weitere 10 Minuten rühren. Dann die Bananenpaste hinzufügen und alles zusammenmischen.

Die fertige Mischung in die gefettete Kuchenform geben und für 45 Minuten im Ofen backen.

**Dazu schmeckt eine Kugel Vanilleeis.**

