Kulinarische Reise

DAS BESTE AUS ALLER WELT

5 exklusive Rezepte

VON STERNEKÖCHIN SYBILLE SCHÖNBERGER

Kulinarische *Reise*

Einleitung

Menüplan: Interkontinentales 5-Gänge-Menü

Kulinarische Highlights aus aller Welt

Wo aus Essen Kunst wird:
die georgische Küche

Zwischen Genuss und Überfluss:
die Küche Sichuans

Traditionell bunt:
die kreolische Küche der Karibik

So reich und vielfältig wie kaum eine andere:
die peruanische Landesküche

Kulinarische Kompositionen aus dem Orient:
die Küche Marokkos

Fazit

Einleitung

**„Mit dem guten Geschmack ist es ganz einfach:
Man nehme von allem nur das Beste.“**

Oscar Wilde

Unsere Erde bietet eine unfassbare Vielfalt an Lebensmitteln und dennoch landen auf den meisten Tellern immer die gewohnten Speisen. Wenn man bedenkt, dass der Mensch sich traditionell von regional verfügbaren Zutaten ernährt und kulturelle Einflüsse sich auch auf die Landesküchen ausprägen, ist das auch nicht verwunderlich. Der Vorteil, der sich daraus ergibt, ist eine unfassbare kulinarische Vielfalt auf der ganzen Welt. Von dieser Vielfalt möchten wir Gebrauch machen: Gemeinsam mit der Sterneköchin Sybille Schönberger begeben wir uns auf eine kulinarische Weltreise, lernen Zutaten aus aufregenden Ländern und Regionen dieser Erde kennen und erfahren, welche Traditionen hinter den verschiedenen Kochkünsten stecken.

KULINARISCHE REISE

Sybille Schönberger ist selbst eine begeisterte Weltenbummlerin. Als Köchin liebt sie es, auf ihren Reisen die Kulinarik der bereisten Regionen zu entdecken und sich für neue Kreationen inspirieren zu lassen. So hat sie eine tiefe Liebe zur peruanischen Küche entwickelt, sich in der Karibik den Bauch mit kreolischen Spezialitäten vollgeschlagen und die Raffinesse des scharfen Sichuan-Pfeffers für ihre Gerichte entdeckt.

Von den feinen Kompositionen Marokkos träumt sie bis heute und das bunte, gesellige Treiben einer georgischen Festtafel will sie sich nicht nehmen lassen.

Menüplan: Interkontinentales 5-Gänge-Menü

Das exklusive Dinner-Menü verbindet die besten Zutaten und Traditionen aus fünf exotischen Ländern, die Sie so sicher noch nie kombiniert haben! Die Mengenangaben der Rezepte beziehen sich auf vier Personen. Laden Sie mehr Gäste zu Ihrem interkontinentalen Dinner ein, können Sie die Mengen ganz einfach anpassen. Sind Ihnen fünf Gänge zu viel, ist das Menü natürlich variabel – die einzelnen Gerichte schmecken auch einzeln oder beispielsweise als kombiniertes 3-Gänge-Menü hervorragend.

Freuen Sie sich auf außergewöhnliche Geschmackserlebnisse!

1. Gang
Georgische Vorspeise

Salat vom Staudensellerie mit Walnüssen, roten Trauben und in Rosmarinhonig glasierter Ziegenkäse

S. 15

2. Gang
Suppe aus Sichuan

Scharfe Garnelensuppe mit Dim Sum

S. 23

3. Gang
Karibischer Hauptgang

Geflügelkroketten mit roter Mojo

S. 32

4. Gang
Peruanisches Zwischengericht

Ceviche

S. 41

5. Gang
Marokkanisches Dessert

Exotische Früchte mit Kardamomquark und Mandelgebäck

S. 50

Wo aus Essen *Kunst* wird

Das Land im Kaukasus ist bereits früh in die Viehzucht und Landwirtschaft eingestiegen, weshalb die georgische Küche eine der ältesten weltweit darstellt.

Aufgrund der Gebirgslage und der dadurch unterschiedlichen Klimabedingungen bietet die Natur reichliche Lebensmittel, die von den Georgiern in der Küche gern und geschickt verwendet werden. Das ist mitunter ein Grund, weshalb die georgische Küche als vielfältigste Küche des Kaukasus betrachtet wird.

Was macht die georgische Küche aus?

Ganze neun Monate können Georgier von frischen Lebensmitteln des eigenen Anbaus profitieren und zehren. Dazu gehören verschiedenstes Obst wie Trauben, Beeren, Zitrusfrüchte sowie Melonen, aber auch Mais, Weizen, Pilze und (Wal)Nüsse. Vor allem Letzteres findet in der georgischen Küche eine einzigartige Anwendung: Im Gegensatz zu anderen Ländern verwendet die georgische Küche Walnüsse als Hauptbestandteil vieler Speisen, statt nur als Beilage.

Ein besonderes Gut der georgischen Küche sind ihre Kräuter, die ebenfalls alle lokal angebaut werden. Basilikum, Estragon, Bohnenkraut, Dill und Thymian sind unter anderem gern verwendete Gewürze, doch georgischer Koriander – weitaus milder als die chinesische Variante – darf für Georgier in keinem Gericht fehlen. Kräuter haben einen hohen Wert für die georgische Esskultur. Manchmal werden sie sogar pur gebündelt als Beilage serviert.

DIE GEORGISCHE KÜCHE

Georgien liegt an der Schnittstelle von Asien und Europa an wichtigen Handelsrouten, sodass die Küche von vielen Einflüssen bereichert wurde.

Unter anderem finden sich persische, griechische, arabische, osmanische, chinesische und russische Einflüsse in den Gerichten der Georgier. Im Land unterscheiden sich heutzutage die Vorlieben der Speisen im Osten und Westen. Während Westgeorgier ihr Schweinefleisch gerne würzig-scharf anbraten und dazu Mais genießen, bevorzugt die Bevölkerung im Osten mildes, gekochtes Rind- oder Lammfleisch mit Weizenprodukten – in jedem Fall steht ein reich gefüllter Topf auf dem Herd.

Wissenswertes

Doch so unterschiedlich die bevorzugten Gerichte sind, so einig sind sich die Georgier in ihrer Esskultur: Die Supra, eine Festtafel der Superlative, ist georgische Tradition und wird nicht nur bei feierlichen Anlässen abgehalten. Aufgetischt werden zahlreiche Gerichte, immer in übermäßiger Menge, sodass der Tisch meist auch nach dem Essen noch üppig gefüllt ist.

Angerichtet wird alles rund um das selbstgebackene (Mais)Brot, das ein Grundelement der georgischen Küche darstellt und auch heute oft noch in runden Lehmöfen (Tone oder Tandur) gebacken wird. Die Georgier sind sehr gastfreundlich und schätzen das Essen – eine Supra ist dementsprechend fröhlich, gesellig, laut und originell.

Warum Georgien, Frau Schönberger?

Georgien ist ein Land, welches sich auf meiner Reiseagenda mit Lichtgeschwindigkeit unter die ersten 10 Plätze katapultiert hat! Die meisten Reiseführer berichten über eine sehr vielversprechende Esskultur: bunt, fröhlich, bodenständig, familiär und ehrlich.

Genauso, wie ich mir ein perfektes Essen vorstelle. Es wird von großen Tafeln berichtet mit allerlei leckeren Speisen, wie luftgetrocknetes Rindfleisch, Mirabellensauce, Walnusspaste, Käsebrot und Walnüssen mit Traubensaftkuvertüre (das muss ich unbedingt probieren!). Auch gibt es einen sogenannten Tamada, einen Tischmeister (das wäre quasi mein Job). Er geleitet die Speisenden, die natürlich auch gleichzeitig die Trinkenden sind, durch die Supra. Er stößt Trinksprüche an und sorgt für gute Stimmung! Die Trinksprüche haben einen ganz besonders hohen Stellenwert während der Supras. Der Tamada spricht einen Trinkspruch aus. Die Gesellschaft wiederholt ihn und dann erst trinken alle gemeinsam.

Wer des Trinkens überdrüssig ist, lässt einfach sein volles Glas stehen. Und das ist keineswegs unhöflich, sondern eher ein klares Zeichen dafür, dass der Trinkende genug hat.

Ich liebe es, meine Familie und meine Freunde zu einem entspannten und genussreichen Essen einzuladen. Damit eine möglichst große Vielfalt an Speisen entsteht, bitte ich meine Gäste eine kleine Speise mitzubringen. Diese werden mit Wasser und Wein auf meinem großen Tisch verteilt. So können alle über den Abend sitzen bleiben, ohne dass jemand Zeit abseits der Gesellschaft in der Küche verbringen muss. Gesellige Gespräche sowie das untereinander Hin- und Herreichen von Speisen und Getränken lassen eine familiäre Atmosphäre entstehen. Das ist für mich ein gutes Essen.

Und da dies in Georgien wohl in Perfektion zelebriert wird, freue ich mich auf zahlreiche Trinksprüche in familiärer Atmosphäre. Auf den mir seltsam erscheinenden Trank gegen den Kater am Morgen kann ich gerne verzichten. Da sträuben sich mir die Nackenhaare. Chaschi, das ist eine kräftige Brühe aus Pansen und reichlich Knoblauch. Aber gut, probieren würde ich sie sicherlich einmal.

REZEPT: GEORGISCHE VORSPEISE

Salat vom Staudensellerie mit Walnüssen, roten Trauben und in Rosmarinhonig glasierter *Ziegenkäse*

ZUM ANFANG

Salat vom Staudensellerie mit Walnüssen, roten Trauben und in Rosmarinhonig glasierter Ziegenkäse

ZUTATEN

200 g Staudensellerie hellgrün mit zarten Blättern

50 g geputzter gelber Friséesalat

1 Birne in Spalten geschnitten

Für die Marinade

50 g grob gehackte und geröstete Walnüsse

1 Schalotte in feinen Würfeln

½ TLDijon Senf

50 ml Sonnenblumenöl

10 ml Walnussöl

40 ml Gemüsebrühe

30 ml weißer Balsamicoessig

150 g rote kernlose Trauben halbiert

Salz / Pfeffer / Zucker

Glasierter Ziegenkäse

4 Ziegenkäsetaler

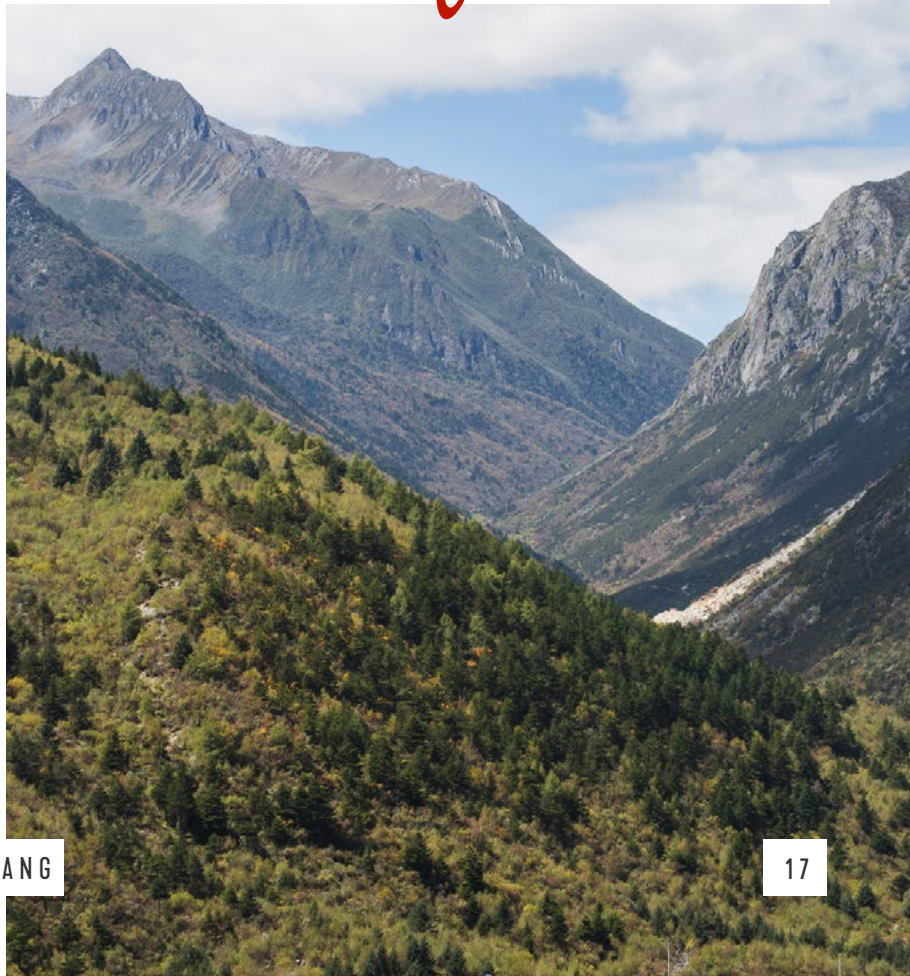
½ TLfein geschnittener frischer Rosmarin

2 ELBienenhonig

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer die für den glasierten Ziegenkäse) behutsam miteinander verrühren und kräftig abschmecken!
2. Kurz vor dem Anrichten den Sellerie, die Birnenspalten und den Friséesalat marinieren.
3. Den Honig in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Ziegenkäsetaler und den Rosmarin dazugeben, vorsichtig wenden und an den Salat legen.

Zwischen Genuss und Überfluss



Chinas Esskultur wird in vier große Küchen unterteilt, da die Regionen des Landes durch unterschiedliche lokale Lebensmittel geprägt sind.

Im Südwesten Chinas, in der Region Sichuan, fließen zahlreiche Flüsse, weshalb Sichuan mit viel Süßwasser und fruchtbaren Böden, ideale Bedingungen für viele Pflanzen und die Viehzucht bietet.

Was definiert Sichuans Kulinarik?

Die Küche Sichuans ist besonders fleischlastig, wobei die heimische Schweinezucht das beliebteste Fleisch liefert. Aber nicht nur für die Sichuaner – die Region produziert ein Drittel des Schweinefleischs in ganz China. Neben Fleisch verwendet die Küche Sichuans viel lokales Gemüse, wie Kohl und Bambussprossen, welches meist eingelegt serviert wird.

Die Hauptbeilage der Küche Sichuans ist Reis. Kaum ein Gericht wird ohne das beliebte Korn serviert, was wohl an der hohen Konzentration des lokalen Reisanbaus liegt. Selbst der Beinamen der Provinz „Reiskammer des Landes“ deutet auf die Reisvorliebe der Sichuaner hin. Weniger bekannt aus westlicher Sicht ist die Tatsache, dass Reis in China vorwiegend in südlichen Regionen verzehrt wird. Im Norden Chinas sind die bevorzugte Beilage Hirse- und Weizenprodukte.

Darüber hinaus ist die Küche Sichuans für ihre feurige Würze bekannt – beinahe eine Untertreibung, wenn man beachtet, dass Sichuan als die schärfste Küche Chinas gilt.

DIE KÜCHE SICHUANS

Allen Gewürzen voran wird der Sichuan-Pfeffer, ein heimischer Bergpfeffer, in vielen regionalen Fisch- und Fleischgerichten verwendet. Der Sichuan-Pfeffer stammt von Zitruspflanzen ab und zählt zu den schärfsten Gewürzen der Welt.

Er verleiht Gerichten dadurch eine feine Zitrusnote und betäubt den Mund gleichzeitig durch seine lähmende Schärfe. Aber auch Chili, meist in getrockneter Form oder als hausgemachtes Chiliöl, findet in Rezepten der Sichuaner großen Anklang.

Wissenswertes

Speisen werden in der Küche Sichuans meist durch Schnellbraten zubereitet, doch auch das Dämpfen – vor allem von Gemüse – ist eine beliebte Kochmethode in Sichuan. Wer also einen Wok und einen Dämpfeinsatz nutzt, der ist von einem köstlichen sichuanischen Gericht nicht weit entfernt.

Warum Sichuan, Frau Schönberger?

Sichuan-Pfeffer kann mit seiner beißenden Schärfe betäuben und soll immunisierend wirken. Laut einer Legende schenkten sich Liebende ein Beutelchen dieser wertvollen Kostbarkeit.

Sichuan ist mir schon seit vielen Jahren ein Begriff. Meine Chefin Doris Katharina Hessler im Restaurant Hessler in Maintal Dörnigheim verwendete mit Vorliebe den Sichuan-Pfeffer. Er verleiht Soßen eine spitze Schärfe und ein leichtes Zitrusaroma. Frau Hessler kochte sehr gerne asiatische Gerichte und dies färbte auf mich ab.

Die asiatische Küche ist reich an verschiedensten Aromen. Und sehr scharf! In Sichuan so sagt man, wird so scharf gegessen, weil sich so die Schwüle, die durch die hohe Luftfeuchtigkeit entsteht, besser ertragen lässt. Es ist wohl so, dass man nur von sich behaupten kann, man sei schon mal in Sichuan gewesen, wenn man den Feuertopf probiert hat. Er ist unfassbar scharf. Er wird aus Zutaten gekocht, die in den Bergen Sichuans wachsen. Ich esse ja auch sehr gerne scharf – naja, wohl eher pikant – aber das ist auch mir zu scharf. Wobei meine Geschmackspapillen auch einfach das scharfe Essen nicht gewohnt sind.

DIE KÜCHE SICHUANS

Hätte ich von Kindesbeinen an scharfes Essen bekommen, wäre dies sicherlich anders. In China ist es so, dass auch schon die Kleinsten scharfe Nahrung bekommen – nicht um sie zu ärgern, sondern weil das einfach in der Kultur so verankert ist. Ähnlich wie bei uns der Karottenbrei. Nun gut, es gibt ja so vieles mehr in der Region Sichuan, die übrigens als Weltkulturerbe ausgezeichnet ist, als nur den Feuertopf.

Sichuan ist das Gebiet des Überflusses und hat vielleicht deshalb so eine vielseitige Küche – und das nicht nur in der Zusammenstellung der Zutaten. In China versteht man auf wie in kaum einem anderen Land in den unterschiedlichsten Garmethoden. Braten, dämpfen, beizen, räuchern, lufttrocknen und fermentieren – alles wird angewendet und es wird viel Zeit und Liebe zum Produkt in die Zubereitung eines Gerichtes gesteckt. Oft wird für Speisen das 5-Gewürze-Pulver verwendet. Es besteht aus Sternanis, Sichuan-Pfeffer, Zimtkassie, Fenchel und Gewürznelken. Der Gedanke an Schweinebauch, mariniert mit diesem Gewürz, dazu eine sanfte Chilisauce, Koriander und eingelegter Bambus lassen mir das Wasser im Munde zusammenlaufen! Mit Mut zu Neuem freue ich mich auf eine Reise in das landschaftlich und kulinarisch aufregende Sichuan.

SUPPENREZEPT

Scharfe Garnelensuppe mit *Dim Sum*

ZUM ANFANG

Scharfe Garnelensuppe mit Dim Sum

ZUTATEN

Dim Sum

1 kg 16/20er (16 bis 20 Stück auf ein Kilogramm) Black Tiger Riesengarnelen in der Schale mit Kopf und aufgetaut

20 g Ingwerwurzeln fein geschnitten

2 Knoblauchzehen fein geschnitten

2 EL Sojasauce

1 TLHonig

4 EL Reisessig

18 TK-Wan Tan Blätter

1 Stange Frühlingslauch fein geschnitten

1 Bund Koriander fein geschnitten

Scharfe Chili fein geschnitten (nach Belieben)

Öl (für das Papier)

Backpapier

Scharfe Garnelensuppe

Garnelenschalen

400 ml Gemüsefond

50 g Tomatenmark

8 Garnelen geschält und entdarmt

100 g Chinakohl in feine Streifen geschnitten

1 Rote Zwiebel in dünne Streifen geschnitten

150 g Shiitake Pilze oder Steinchampignons

100 g Kaiserschoten in feine Streifen geschnitten

50 g gesalzene Erdnüsse

2 Stangen Frühlingslauch in 2 cm Stücke geschnitten

100 g Cocktailtomaten geviertelt

1 TL5 Gewürze Pulver

Abrieb und Saft von einer Zitrone

¼ TLgeriebener Ingwer

1 Knoblauchzehe fein geschnitten

ZUM ANFANG

www.shutterstock.com · 1156183

Scharfe Garnelensuppe mit Dim Sum

ZUTATEN

1 Limonen Blatt

4 EL grob geschnittener frischer Koriander

Chili und Szechuan Pfeffer nach belieben

Salz

Sesamöl zum Anbraten

Kapuziner Kresse und rote und grüne Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen schälen und die Schalen samt Kopf für die Suppe zur Seite stellen. Durch leichtes Ziehen am Darm diesen entfernen. Die Hälfte der Garnelen fein würfeln und die andere Hälfte ebenfalls für die Suppe zur Seite stellen. Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, Honig und Reisessig verrühren und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. In dieser Zeit wird die Suppe zubereitet. Die Garnelenschalen in wenig Sesamöl anbraten, das Tomatenmark dazugeben und gut verteilen. Mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb passieren.
3. Die Garnelen kurz und scharf in Öl anbraten, das Gemüse mit den Erdnüssen dazugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Bitte darauf achten, dass der Topf / die Pfanne groß genug ist damit die Hitze nicht zu schnell verloren geht. Koriandersamen, Chili, Szechuan Pfeffer, 5 Gewürze Pulver, Limonen Blatt und Ingwer dazugeben und kurz mit schwitzen.

ZUM ANFANG

www.shutterstock.com · 1156183

Scharfe Garnelensuppe mit Dim Sum

Mit dem Garnelenfond aufgießen, einmal aufwallen lassen. Frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen.

4. Weiter geht es mit den Dim Sum. Die Wan Tan Blätter auftauen, dabei mit einem feuchten Tuch abdecken. Den Koriander und den Frühlingslauch mit der Garnelenmasse vermengen.

5. Jeweils 1-2 TLFüllung in die Mitte der Teigblätter geben. Die Teigränder über die Füllung nach oben falten, dabei leicht andrücken.

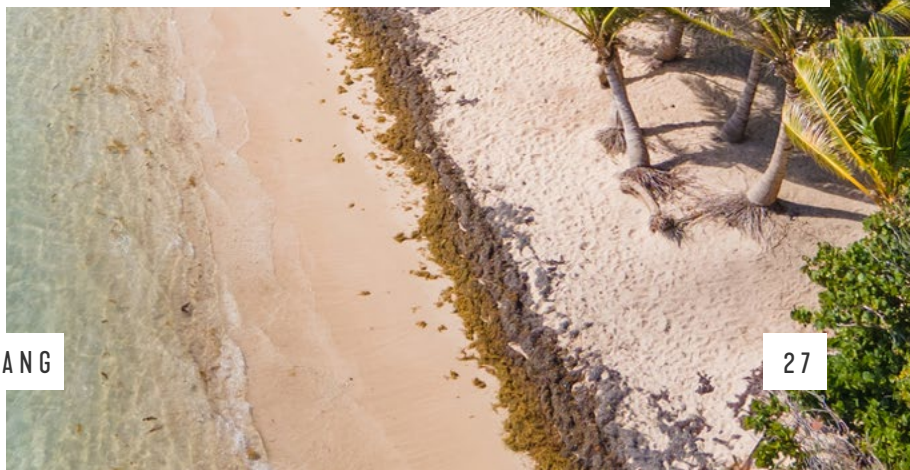
6. Backpapier zuschneiden, Löcher einstechen und in ein Bambuskörbchen (etwa Ø 23 cm) legen. Das Papier dünn mit Öl bepinseln. Die Hälfte der Teigtaschen draufsetzen.

7. Das Körbchen schließen und auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser stellen. Die Teigtaschen ca. 10 Minuten dämpfen. Das Garnelenfleisch darf noch etwas glasig sein. Nun die restlichen Teigtaschen dämpfen und in der Suppe servieren. Zuerst kommt die Suppe in den Teller und dann die Dim Sum draufgesetzt.

ZUM ANFANG

www.shutterstock.com · 1156183

Traditionell *bunt*



Die kreolische Küche hat sich geografisch weit ausgebreitet und wird dementsprechend verschieden interpretiert.

Oftmals wird die kreolische Küche mit New Orleans, im Süden der USA, verbunden. Für andere ist die kreolische Küche auf den Inseln der Südsee beheimatet. Die Ursprünge der kreolischen Küche werden allerdings der Karibik zugeordnet.

Was zeichnet die karibisch-kreolische Küche aus?

Die karibisch-kreolische Küche zeichnet sich durch intensive Aromatik, tiefe Geschmacksnoten und farbenfrohe Gerichte aus. Geprägt ist die Küche der Karibik von lokalen Zutaten, die dank des subtropischen bis tropischen Klimas meist im Übermaß vorhanden sind. Die karibischen Inseln haben eine große Nord-Süd-Ausdehnung und verfügen somit über jeweils eigene Naturschätze – weshalb die Gerichte oftmals denselben Namen tragen, und dabei vollkommen unterschiedlich schmecken. Gemüse, Wurzelpflanzen und Hülsenfrüchte sind oft verwendetet Zutaten in der kreolischen Küche.

Besonders gängig sind dabei Bohnen, Kichererbsen, Maniok, Yams, Okraschoten, Auberginen und Süßkartoffeln – die populärste Beilage ist Reis. Fleisch landet in der Karibik ebenfalls auf den Tellern, meist Huhn vom Grill oder im Eintopf gekocht. Mitunter die beliebtesten Zutaten stammen allerdings aus dem Meer: Red Snapper, Flunder und Catfish sind oft zubereitete Fischarten, Meeresfrüchte reichen von hummerartigen Schalentieren bis Garnelen und Austern. Süßer wird es mit den exotischen Früchten des Regenwalds, wie Mango, Guave, Papaya und der allseits beliebten Kochbanane.

DIE KREOLISCHE KÜCHE DER KARIBIK

In einem unterscheiden sich die Gerichte der Karibik allerdings kein bisschen: Eine ausgeprägte Verwendung von Gewürzen ist in der kreolischen Küche ein Muss. Allen voran feurige Chilisorten wie Habanero und Scotch Bonnet und bunteste Pfeffervariationen für eine warme Schärfe.

Aber auch Gewürze wie Thymian, Zitronengras, Paprika, Zimt, Muskatnuss, Knoblauch und Kreuzkümmel tauchen in den Speisen regelmäßig auf. Typisch karibisch ist außerdem die Verwendung von Limetten, Vanille und Kokosnuss in allerlei Gerichten.

Wissenswertes

Die karibisch-kreolische Küche deutet auf die koloniale Vergangenheit und das Sklaventum der Inseln hin. So finden sich Zubereitungsarten wie die Mehlschwitze, die in Frankreich erfunden wurde oder Methoden zum Haltbarmachen von Lebensmitteln, wie gepökeltes Fleisch oder getrockneter Fisch, die auf die Armut der Menschen hindeuten, immer noch in der karibischen Küche. Sie ist geprägt durch spanische, französische und afrikanische Einflüsse, was die Küche heutzutage umso vielfältiger, bunter und freudiger macht.

Warum die Karibik, Frau Schönberger?

Die karibisch-kreolische Küche vereint einige Küchen der Welt, z.B. spanische und afrikanische Speisen. Die Rezepte wirken erst einmal etwas einfach und unspektakulär.

Oft wird alles zusammengemischt und es ist nicht unbedingt ästhetisch angerichtet. Aber – und darin besteht die Kunst des Kochens – die Kombination der Aromen sucht seinesgleichen! Lamm, Zimt und Okraschoten mit Chili sind ein Hochgenuss für jeden Gaumen.

Außerdem ist die kreolische Küche mutig in der Würzung der Speisen und das macht sie so bekömmlich. Ich muss gestehen, dass Nelken nicht in meiner täglichen Küche vorkommen und ich erinnere mich, dass mein Vater sie gerne mal gegen Zahnschmerzen verwendete, doch die Kreolen wissen, wie Nelken, Zimt, Anis und Koriander ein Gericht zu etwas Besonderem werden lassen.

Der Gedanke an die Karibik lässt in mir ein wohliges Gefühl aufsteigen und ich schwelge in Erinnerungen. Ich hatte das Glück, mit meinen Kindern nach Kuba zu reisen. Welch ein aufregender Trip! Nach gut 11 Stunden landeten wir auf Kuba in Varadero. Strand, Sonne, leckeres Essen und Erholung! Wir hatten

einen Bärenhunger und stürzten uns auf die Leckereien vor Ort. Das Nationalgericht Congris tat es uns besonders an: Rote Bohnen gemischt mit Reis – so einfach es doch klingt, so genial schmeckt das Gericht und ist dabei noch sehr nahrhaft!

Aber auch sauer eingelegter Fisch, Schalentiere im Überfluss, Paprikasalat mit reichlich Zwiebeln, gelben Reis, frittierte Bananen, Süßkartoffeln, Maniok und unfassbar viel Fleisch (vor allem Hähnchen) standen auf unserem Menüplan. Meine Jungs liebten die köstlich karibisch marinierten Chicken Wings. Wir aßen uns in den ersten Tagen durch diverse landestypische Gerichte. Mir hatten es besonders die Kroketten/Croquetas gefüllt mit Hühnchenfleisch und knuspriges Spanferkel mit Paprikasauce (Mojo) angetan.

Ein besonderes Highlight war ein Guarapo auf dem Weg nach Havanna. Hierfür wird Zuckerrohr frisch gepresst mit gecrashtem Eis gemischt. Als Erfrischungsgetränk ein absoluter Genuss.

REZEPT: KARIBISCHER HAUPTGANG

Geflügelkroketten mit roter *Mojo*

ZUM ANFANG

Geflügelkroketten mit roter Mojo

ZUTATEN

1 Bio Huhn

3 Liter Gemüsebrühe

1 große Zwiebel in grobe Würfel geschnitten

Salz

Pfeffer

4 Zehen Knoblauch in feine Würfelchen geschnitten

2 Zwiebeln fein gewürfelt

3 EL Öl

3 Tomaten (geschälte, entkernt) fein gewürfelt

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten

1 Bund Petersilie fein geschnitten

1 TLfrischer Thymian

700 g Mehl

2 Eier

Paniermehl

1 Liter Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

1. Das Huhn in der Gemüsebrühe mit Zwiebeln garen.
2. Danach das Huhn herausnehmen, von Haut und Knochen trennen und mit einer Gabel zerkleinern
3. Von der Brühe 2 l durchsieben und für den Teig zurückstellen.
4. In einer Pfanne mit wenig Öl die Zwiebelwürfelchen anschwitzen. Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Thymian dazugeben. Kurz durchschwitzen und das gezupfte Huhn untermengen.
5. Die Masse in eine Schüssel zum Auskühlen geben.

ZUM ANFANG

Jetzt noch Schnittlauch und Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die 2 l durchgesiebte Brühe zum Kochen bringen und unter STÄNDIGEM Rühren nach und nach das Mehl hinzufügen, rühren, bis sich der Teig vom Topf löst, in dieser Konsistenz noch 10 min. weiterkochen und rühren!
7. Den Teig etwas abkühlen lassen.
8. Hände einölen, ca. 1 EL Teig in der Hand plätten, ca. 1 EL Füllung darauf, und zurollen/ kleben, bis alles verbraucht ist, panieren (also erst im Ei und dann im Paniermehl wälzen) und goldgelb frittieren.

ZUTATEN

Rote mojo

2 rote Paprika

2 Chilischote(n), getrocknete

1/2 Knolle Knoblauch

1 TLSalz

200 ml Öl, neutrales

30 ml Essig (Weißweinessig)

½ TLKreuzkümmel (Cumin)

½ TLPaprikapulver, scharfes

1 Prise Safranpulver

ZUBEREITUNG

1. Paprikaschoten grillen, enthäuten, in kleine Stücke schneiden.
2. Die Chilischoten mit kochendem Wasser begießen und 1 Std. quellen lassen.
3. Dann die Kerne entfernen und die Schoten in Ringe schneiden.
4. Knoblauch schälen und die Zehen grob zerteilen.
5. Chili, Knoblauchzehen, Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Safranpulver und 30 ml Essig in den Mixer geben bzw. mit dem Mixstab bearbeiten, bis eine homogene (einheitliche) Masse entstanden ist.
6. Dann unter ständigem Weitermixen das Öl einfließen lassen. Nach Geschmack mit mehr Essig auffüllen.

So reich und vielfältig wie kaum *eine andere*

Die peruanische Küche lässt sich nicht auf einen Nenner herunterbrechen, sie ist so vielschichtig wie das Land selbst – denn Peru ist im wahrsten Sinne des Wortes in drei Landschaftsschichten unterteilt.

Die Küche Perus bedient sich an den Zutaten, die das Land und vor allem die jeweilige Region zu bieten hat.

Was ist das Besondere an der peruanischen Küche?

Im Westen ist die Costa, die kulinarisch von dem fischreichen Humboldt-Strom geprägt ist. Das planktonhaltige Gewässer bietet zahlreichen Fischarten, Muscheln und Krebstieren einen idealen Lebensraum und den Bewohnern der Costa somit allerlei frische Lebensmittel.

Zentraler im Land und viele Meter über dem Meer liegt in der Sierra das Andenhochland. Auf bis zu 4.000 Metern ü. M. betreiben die Peruaner Land- und Viehwirtschaft. Aufgrund der Nähe zum Äquator herrscht auch in der Höhe noch tropisches Klima, das den Anbau von Oliven, Avocados, Bananen, Artischocken und vielem weiteren Obst und Gemüse ermöglicht. Eine echte Besonderheit sind die Terrassen der Berghänge, an welchen je nach Mikroklima unterschiedliche Mais- und 4.000 verschiedene Kartoffelsorten angebaut werden.

Viele Landwirte und private Haushalte züchten Meerschweinchen und Alpakas, die in der Andenregion zum Speiseplan gehören, ähnlich wie Schwein und Rind in der deutschen Küche.

DIE PERUANISCHE LANDESKÜCHE

Der Osten Perus, die Selva, ist geprägt durch den Amazonas-Regenwald, der eine der größten Biodiversitäten weltweit aufweist: von tropischen Früchten, Wurzelgemüse, Süßwasserfischen bis zu scharfen Gewürzen.

Wissenswertes

Doch die Vielfalt der lokalen Lebensmittel ist nicht der einzige Grund, weshalb die peruanische Küche achtmal in Folge mit dem World Travel Award als beste kulinarische Destination ausgezeichnet wurde. Durch eine weit zurückreichende, multikulturelle Vergangenheit brachten Einwanderer aus Spanien, China, Japan und Afrika Einflüsse ihrer regionalen Kulturen in die Küche Perus, die sich im heutigen kulinarischen Peru widerspiegeln. Und selbst traditionelle Methoden und Gerichte der Ureinwohner, den Inkas, leben in der peruanischen Küche weiter.

Warum Peru, Frau Schönberger?

Peru hat die weltbeste Küche und steht an erster Stelle meiner Reiseagenda. Ich werde hauptsächlich wegen des Essens nach Peru reisen. Aber was macht denn eigentlich die peruanische Küche zur besten der Welt?

Dadurch, dass in Peru drei verschiedene Klimazonen vereint sind, können in den einzelnen Klimazonen unterschiedliche Früchte und Gemüsesorten angebaut werden. So wird eine unglaubliche Vielfalt geboten. Es ist vor allem eine sehr bunte Vielfalt! Kartoffeln und Mais sehen aus, als hätte ein Künstler während der Ernte mit seinem Farbeimer und einem Pinsel den Kartoffeln und dem Mais einen bunten Anstrich verpasst. Rosa, orange, grün, weiß, lila und rot – welch eine Farbenpracht. Die Kartoffel ist ein fester Bestandteil der peruanischen Küche und in einer Vielzahl von Gerichten zu finden. Ich bin der Kartoffel größter Fan! Mir ist es sogar schon passiert, dass ich die für Kartoffelklöße vorgekochten Salzkartoffeln unbewusst weg genascht hatte und als ich dann mit dem Zubereiten der Klöße beginnen wollte, fehlte leider die Hälfte und ich musste noch einmal Salzkartoffel aufstellen. Mir gefällt besonders die Vielfalt der Maissorten gut. Wir kennen hier in Deutschland ja eigentlich nur den gelben Mais. Immer gelb und immer die gleiche Größe. In Peru gibt es ihn nicht nur sehr bunt, sondern auch in verschiedenen Größen. Alleine die Vorstellung der

DIE PERUANISCHE LANDESKÜCHE

Gerichte mit eigentlich ja nur zwei Zutaten lässt mein Koch-Hirn völlig durchdrehen. Aus gelben Kartoffeln z. B. wird ein Stampf hergestellt. Dieser wird mit Olivenöl und Salz gewürzt. Der Stampf wird mit einer Hackmasse aus Hühnchen oder Fisch gefüllt. Dazu gibt es bunte, meist etwas schärfere Saucen.

Auch eine sehr beliebte Pflanze ist der Quinoa. Das Besondere an ihr ist, dass sie in einer Höhe von 4200m noch gedeiht. Die Pflanze ist besonders anspruchslos und wird in den Anden seit rund 5000 Jahren angebaut. Rund um den Machu Picchu gibt es eine Menge Gerichte mit Quinoa. Er wird vor allem mit buntem Gemüse und einer Menge an Kräutern, wie Petersilie, Schnittlauch und Koriander gegessen.

Mein Lieblingsgericht aus Peru ist Ceviche. Hauptzutat ist roher Weißfisch wie Steinbutt, Kabeljau, Zander, Wolfsbarsch oder Goldbarsch. Meist werden 3 Fischsorten kombiniert. Limetten, Tomaten, rote Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Chili, Weißweinessig, Olivenöl, Mais und Süßkartoffeln kommen dazu. Der Fisch wird mit Limettensaft Salz und Pfeffer mariniert. So denaturiert der Fisch und ist nicht mehr roh. Die restlichen Zutaten werden klein geschnitten und mit Essig und Öl mariniert. Nach ca. 15 Minuten ist der Fisch verzehrfertig und kann mit den restlichen Zutaten vermengt werden. Jetzt habe ich richtig Lust auf Ceviche! Es ist ein sehr schnelles, einfaches und aromenreiches Gericht! Ich mag es am liebsten mit geröstetem buntem Mais und einer Maiscreme. Peru, wir kommen!

REZEPT

Peruanisches Zwischengericht: *Ceviche*

ZUM ANFANG

Peruanisches Zwischengericht: *Ceviche*

ZUTATEN

400 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten (Sushi Qualität) in feine Scheiben geschnitten

Saft von einer Zitrone

50 g gerösteter Mais

150 g Flageolet-Bohnen aus der Dose gut abgespült

1 EL fein geschnittene Petersilie

½ rote Zwiebel in feine Streifen geschnitten

100 g gemischte Blattsalate

Salz

Chili nach belieben

Wenig Knoblauch sehr fein geschnitten

4 EL kaltgepresstes feines Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Lachs, Zitronensaft, Petersilie, Bohnen, rote Zwiebel, Salz, Chili und Knoblauch sanft vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Auf einer Platte anrichten und in die Mitte den gemischten Blattsalat setzen. Mit etwas Marinade beträufeln und das feine Öl darüber geben.
3. Zum Schluss mit gerösteten Maiskörnern garnieren.

Kulinarische Kompositionen aus dem *Orient*

Die marokkanische Küche genießt oft den Ruf als beste arabische Küche – und das zu Recht.

Bereits vor der Zubereitung der Speisen ist die Küche ein echtes Erlebnis: Herrliche Düfte, Zutaten in reichlicher Fülle und in den buntesten Farben warten darauf, zu harmonischen Gerichten verarbeitet zu werden. Denn die Küche Marokkos versteht es, raffiniert aus fruchtigen und pikanten Lebensmitteln aufregende Symphonien zu schaffen.

Durch was besticht die marokkanische Küche?

Die Kombinationen der unterschiedlichen Geschmäcker runden die Marokkaner durch ihre Gewürze ab. In fast jedem Gericht wird die heimische Gewürzmischung Ras-el-Hanout verwendet, die aus 35 Zutaten mit süßen, scharfen und bitteren Aromen besteht. Hauptbestandteile, und gleichzeitig die liebsten Gewürze der marokkanischen Küche, sind: Kreuzkümmel, Zimt, Muskat, Anis, Chili, Pfeffer, Ingwer, Piment, Kardamom und Nelke. Daneben dürfen frischer Koriander, glatte Petersilie und der teuer gehandelte Safran nicht fehlen.

In der marokkanischen Küche wird üppig, heiß und ausgefallen gekocht. Rind, Lamm, Hammel und Kaninchen werden gerne mit lokalen Früchten wie Datteln, Feigen, Quitten und Pflaumen serviert. Dazu gibt es regional und saisonal verfügbares Gemüse wie Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Zucchini, Kürbis und Kohl. Zu den Hauptbestandteilen der Küche gehört Couscous, dieser wird in Marokko nicht gekocht, sondern traditionell in einem Sieb über einem würzigen Eintopf gedämpft.

Die Tajine zählt zu den gängigsten Kochutensilien – während oft auch die darin zubereiteten Gerichte Tajine genannt werden, gilt die Bezeichnung eigentlich dem kegelförmigen Topf selbst.

Wissenswertes

Marokko erlebte im Laufe der Zeit viele kulturelle Einwirkungen: Kolonialmächte, Einwanderer und Nomaden mischten das Land auf, was noch heute spürbar ist. Einflüsse von Berbern, Andalusiern, Franzosen und Osmanen haben die Küche geprägt. Die marokkanische Küche bereitet einzigartige Geschmackserlebnisse. Sie ist aufregend, abwechslungsreich und farbenfroh – fast so wie das Land selbst.

Die Tajine ist heutzutage meist aus Hartkeramik hergestellt, sodass die Speisen im Backofen oder auf dem Herd geschmort werden können. In der Tajine garen die Zutaten besonders schonend, wodurch sich intensive Aromen entfalten und ausgesprochen zartes Fleisch zubereitet werden kann.

Warum Marokko, Frau Schönberger?

Marokko ist für mich das Schlaraffenland schlechthin! Marokko hat eine der weltbesten Küchen und wenn ich mir die traditionellen Speisen und Lebensmittel anschaue: zu Recht!

Der Orient zieht sich von Marokko bis nach Afghanistan. Ich stelle mir ein Berberzelt am Strand vor, ausgelegt mit prachtvollen Teppichen und wundervoll verzierten Kissen. Inmitten des Zeltes stehen die leckersten Speisen. Es duftet nach Kreuzkümmel, Rosenwasser, Anis und Minze. Auch wenn mir der gekochte Ziegenkopf etwas gewöhnungsbedürftig vorkommt – er gehört genauso dazu, wie eine große Platte Couscous und die Tajine. Die Tajine ist ähnlich wie unser Römertopf, nur ist der Deckel rund, konisch geformt und meist bunt verziert. Der Tajinetopf wird mit buntem Gemüse, Gewürzen wie Ras-el-Hanout gewürzt und mit etwas Wasser angegossen. Deckel drauf und ab in den Ofen. Ich liebe diese Ofengerichte, weil die Küche relativ sauber bleibt. Mir wird ein frischer Minztee gereicht und ich werde gebeten mich auf den Teppich zu setzen. Ich sehe weder Besteck noch Teller. Gegessen wird mit der rechten Hand.

Im Vordergrund stehen die Speisen und das gesellige Beisammensein und nicht etwa die guten Kristallgläser und das Silberbesteck. Kein überflüssiger Schnick und Schnack. Die Gerichte sind sehr vielseitig und bunt. Kichererbsen Eintopf, Linsensuppe, vegetarischer Auberginensalat, Karottensalat mit Kreuzkümmel, noch warmes Brot aus dem Holzofen, Lamm mit Datteln, Hähnchen mit Feigen, M'hencha schneckenförmiger Kuchen aus Filouteig, Gebäck mit Mandelmousse gefüllt, Orangensalat, Pistazienkonfekt, bunte Früchte wie Kaktusfeigen, Granatapfel und Baghrir (Grießpfannkuchen mit einer Honigbuttermischung). Letzteres sieht aus wie kleine aneinandergereiht Honigwaben. Sie bestehen aus Mehl, Weizengrieß, Hefe, Backpulver Salz, Zucker und Wasser. Da mich meine Kinder zur Pfannkuchen-Königin kürten, muss ich diese unbedingt probieren. Ach herrje, ich verliere mich im marokkanischen Schlaraffenland! Ich bereue es, vor knapp 13 Jahren bei einer Schiffsreise in Marokko nicht an Land gegangen zu sein (mich plagte die Seeuntauglichkeit). Ich gebe zu, meine Vorstellung ist etwas romantisch geschildert, doch nur ein Mü von der Realität entfernt. Auch finde ich die kleinen Garküchen am Strand ganz besonders reizend. Dort gibt es gegrillte Sardinen mit Zwiebeln und Koriander. Da ich Taucherin bin, freue ich mich schon jetzt nach einem ausgiebigen Tauchgang auf ein Dekobier an solch einer Garküche. Das kann nur schön sein!

REZEPT: MAROKKANISCHER DESSERTTRAUM IM GLAS

Exotische Früchte mit Kardamomquark und *Mandelgebäck*

ZUM ANFANG

Exotische Früchte mit Kardamomquark und *Mandelgebäck*

ZUTATEN

250 g frische orientalische Früchte klein geschnitten (Kaktusfeigen, Mango, Orangen, Granatapfel, Trauben)

400 g Quark

¼ TLgemahlener Kardamom

80 g Zucker

Abrieb und Saft von einer Zitrone

100 g Mandelgebäck grob zerkleinert

Minzblätter zur Deko

40 g kandierte Pistazien

ZUBEREITUNG

1. Quark mit Kardamom, Zucker, Zitronenabrieb und Saft verrühren.
2. Die Zutaten in einem Glas abwechselnd schichten.
3. Mit einem Minzblatt und kandierten Pistazien garnieren.

ZUM ANFANG

Fazit

Neue Kulturen zu entdecken ist immer aufregend und erweitert den Horizont – nicht zuletzt den kulinarischen. Und wer wünscht sich nicht etwas mehr Vielfalt auf dem Speiseplan oder genießt von Zeit zu Zeit ein neues Gericht.

Bei der Fülle an Lebensmitteln, Kombinationen und Zubereitungsmethoden, die es auf der ganzen Welt gibt, ist es auch nicht schwer, etwas Abwechslung in das private Geschmackserlebnis zu integrieren. Um nicht von der unfassbaren Vielzahl an Möglichkeiten überwältigt zu werden, starten Sie doch einfach mit dem geschmackvollen Dinner-Menü von Sybille Schönberger. Haben Sie sich einmal in die weltweite Kulinarik eingefunden, werden Sie kaum noch genug bekommen können: von der fröhlichen georgischen Esskultur, von den feurigen Speisen aus Sichuan, von karibisch-kreolischen Fischgerichten, von den Künsten der peruanischen Küche, die aus einfachen Lebensmitteln wahre Delikatessen zaubert und von den raffinierten Geschmackskompositionen der marokkanischen Landesküche.

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Weltreise, die Ihre Sinne verzaubert!

Wenz ist eine Marke
der K – Mail Order GmbH & Co. KG
Verantwortlich für den Inhalt:
K - Mail Order GmbH & Co. KG
Sachsenstraße 23
D-75177 Pforzheim

WENZ

Cover ..... Adobe Stock / 9dreamstudio
Seite 2 ..... Stocksy / Pietro Karras
Seite 3-5 ..... Stocksy / Susan Brooks-Dammann
Seite 6-7 ..... Unsplash
Seite 6 & 16 ..... Lena Burmann
Seite 9 ..... Stocksy / Julia K
Seite 10-12 & 14 ..... Adobe Stock / vaaseenaa
Seite 15 ..... Lena Burmann
Seite 17 & 21 ..... Stocksy / zheng long
Seite 18 ..... Stocksy / Bo Bo
Seite 19-20 & 22 ..... Adobe Stock / smakhalov
Seite 23 ..... Adobe Stock / 9dreamstudio
Seite 24-26 ..... Stocksy / Pietro Karras
Seite 27-27 & 31 ..... Stocksy / Susan Brooks-Dammann
Seite 34-37 ..... Unsplash
Seite 38-39 ..... Adobe Stock / Vladimir Gerasimov
Seite 41 ..... Lena Burmann
Seite 41-42 ..... Stocksy / Julia K
Seite 43-45 & 48 ..... Adobe Stock / vaaseenaa
Seite 46-48 ..... Adobe Stock / New Africa
Seite 50 ..... Lena Burmann
Seite 53 ..... Stocksy / zheng long
Seite 51 ..... Stocksy / Bo Bo
Seite 52- ..... Adobe Stock / smakhalov

Bilder können von Originalrezept etwas abweichen.