

Die Küche der Bahamas – Eine Rezept-Auswahl –

Rice and Peas (Reis und Bohnen)

Zutaten für 8 Portionen:

1 Tasse getrocknete Kidneybohnen, über Nacht eingeweicht
4 Tassen Kokosmilch
1 Knoblauchzehe, gepresst, 2 Schalotten
1 Zweig frischer Thymian, fein gehackt
3 Tassen ungekochter Reis, 2 ½ Tassen Wasser, 2 TL Salz, 1 TL Zucker

Eingeweichte Bohnen abtropfen lassen und mit der Kokosmilch in einen mittelgroßen Topf geben. Bei mittlerer Hitze ungefähr eine Stunde zugedeckt kochen, bis die Bohnen zart aber nicht matschig sind. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und zugedeckt etwa 15 Min. kochen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat.



Reis mit Bohnen (links auf dem Teller), © Renate Heuck

Fischfilets in Tomatensoße

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fischfilets a 200 g (Seelachs, Rotbarsch oder Red Snapper)
Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
¼ l Tomatensaft
1 TL Zucker
1 TL gemahlener Koriander
3 - 4 Spritzer Tabasco
Saft einer Limette
2 EL Schmand



© Susanne Rickert

Fischfilets waschen, trockentupfen und salzen. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in einer Pfanne im Öl anbraten. Alle anderen Zutaten, außer dem Fisch dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, immer wieder umrühren. Fischfilets in die Soße geben und ca. 6 Min. garen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Rumkuchen

Zutaten:

200 g Butter, 8 Eier

300 g Zucker, Puderzucker

Schale und Saft von 2 Limonen

12 EL Rum

120 g Maismehl, 300 g Weizenmehl, 2 EL

Backpulver

Butter und Zucker schaumig rühren, Eier nach einander unterrühren. 6 EL Rum, Saft und Limonenschale einrühren. Mehlsorten

und Backpulver mischen und unterheben.

Springform (28 cm) fetten, Teig einfüllen,

bei 160° ca. 30 Min. backen. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen, mit dem restlichen Rum beträufeln. Nach ca. 10 Min. mit Puderzucker bestäuben.



© Susanne Rickert

Mehr Rezepte finden Sie in unserem Arbeitsbuch „Ideen und Informationen“.

Dieses können Sie unter folgender Adresse bestellen:

MVG Medienproduktion

Postfach 10 15 45 • 52015 Aachen

Tel. 0241 – 479 86-300 • Fax: 0241 – 479 86-745

E-Mail: bestellung@eine-welt-shop.de

Shop: www.eine-welt-shop.de