

Kuba, kulinarische Ferienstimmung

active-&-live-
Abonnenten erhalten
unter Angabe des
Kennwortes
«active & live»
20 Prozent Rabatt.

Kuba, die Perle der Karibik, ist ein Land der Gegensätze. Die Einheimischen begegnen der Armut mit einer Mischung aus Gelassenheit und Erfindungsreichtum. Die chaotisch anmutende Überlebenskunst spiegelt sich nicht zuletzt in der kubanischen Küche, welche im Vergleich zu anderen Kochkulturen eine bescheidene Vielfalt an Produkten und Zutaten aufweist und trotzdem schmackhaft und vielseitig ist. Die Kreativität der einheimischen Köche hat die beiden Autoren zu neuen kubanischen Rezepten inspiriert auf der Grundlage von traditionellen Gerichten. Dabei haben sie sich strikt an Produkte und Zutaten gehalten, die auf der Karibikinsel verfügbar sind. «Kuba» ist mehr als ein Kochbuch. Es lädt ein, in den farbenfrohen kubanischen All-

tag einzutauchen. Ein Kochbuch mit rund 40 neuen, innovativen Rezepten, eingeteilt in drei geografische respektive kulinarische Regionen. Sie erhalten einen Einblick in die kubanische Kochkultur und viel Wissenswertes über Land und Leute.

Die Autoren

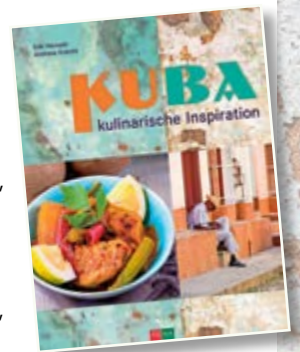
Der morbide Charme abbröckelnder Hausfassaden hat Edit Horvath zu grossflächigen Acrylbildern inspiriert, die dem Buch zusätzlich Farbtupfer geben. Andreas Knecht, Manager, Unternehmensberater, Feinschmecker, Hochseesegler, war bereits im Teenageralter als freier Journalist für diverse Printmedien unterwegs. Nach einem Wirtschaftsinformatikstudium war er viele Jahre als Projekt-

leiter und Prozessmanager tätig. Heute arbeitet er als Dozent, Sachbuchautor und Schriftsteller. Edit Horvath wurde in Ungarn geboren. Die biomedizinische Analytikerin arbeitet heute als Kunstmalerin und Fotografin und ist zudem eine leidenschaftliche Köchin.

Bestellung

Kuba, kulinarische Ferienstimmung,

FONA Verlag AG,
Aarauerstr. 25,
5600 Lenzburg 1,
oder E-Mail
vertrieb@fona.ch,
Fr. 29,90



SOPA DE MAIS TIERNO / ZUCKERMAISSUPPE

Vorspeise Westkuba

Zutaten (für 4 Personen)

20 g	Butter
1 kleine	Zwiebel, klein gewürfelt
1 EL	Zucker
2	erntefrische Zuckermaiskolben
1 l	Gemüsebrühe
1 dl	Rahm
	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
	Sprossen, für die Garnitur

Zubereitung

Hüllblätter und Barthaare bei den Zuckermaiskolben entfernen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Zucker zugeben und schwach karamellisieren, Gemüsebrühe und Zuckermais zugeben, etwa 15 Minuten köcheln lassen, pürieren.

Suppe mit Rahm aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maiscremesuppe anrichten. Mit Sprossen garnieren.



© ALLE FOTOS: ANDREAS KNECHT, EDIT HORVATH

CURRY DE POLLO CON PLÁTANO Y ENSALADA DE ZANAHORIA PICANTE / POULETCURRY MIT BANANEN UND SCHARFEM KAROTTENSALAT

Hauptspeise Zentralkuba

Zutaten (für 2 Personen)

	Olivenöl
250 g	Pouletbrust, gewürfelt
1 kleine	rote Zwiebel, in Ringen
2	Frühlingszwiebeln mit Röhrrchen, in Scheiben/ Röllchen
1	Zucchini, in feinen Scheiben
1 dl	Gemüsebrühe
½ dl	Weisswein
1 dl	Kokosmilch
	Salz
1 TL	Paprika, mild
1 TL	Curry
1	Banane, in Scheiben

Karottensalat

	wenig Olivenöl
2	Knoblauchzehen, längs halbiert

½	rote Chilischote, entkernt, klein gewürfelt
	Salz
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Zucker
2 EL	gehackte Petersilie
2 EL	gehackter Koriander
½	Zitrone, Saft
2	Karotten, grob gerieben
2 EL	gehackte Erdnüsse

Zubereitung

Pouletfleisch in wenig Olivenöl anbraten, Zwiebeln und Zucchini 5 Minuten mitdünsten, Gemüsebrühe, Weisswein und Kokosmilch zugeben, mit Salz, Paprika und Curry würzen, bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Bananen zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für den Salat den Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten, Chilischote



beigeben, Salz, Kreuzkümmel und Zucker unterrühren, abkühlen lassen. Petersilie, Koriander und Zitronensaft unterrühren. Sauce mit Karotten mischen. 2 Stunden kühl stellen. Erdnüsse in der Bratpfanne rösten, über den Karottensalat streuen.

PESCADO A LA SANTA BARBARA FISCH NACH SANTA-BARBARA-ART

Hauptspeise Ostkuba

Zutaten (für 2 Personen)

4 EL	Olivenöl
2	Doraden, geschuppt, ausgenommen
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL	Annattopulver oder Safran
½ TL	Senfpulver
	Salz
1	kleine Zwiebel, klein gewürfelt
2	rote Peperoni, entkernt, in Streifen
1	Chilischote, entkernt, in feinen Ringen
2 dl	Kokosmilch
	wenig Erdnussbutter
1 Bund	Koriander, Blättchen abgezupft und grob geschnitten

1	Zitrone, in feinen Scheiben, entkernt
---	---------------------------------------

Zubereitung

Fisch innen und aussen waschen und trocknen. Haut mehrmals diagonal einschneiden, aber nicht durchschneiden.

Knoblauch, Annatto- und Senfpulver sowie Salz mischen und die Fische damit einreiben.

Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen, Fische beidseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen.

Zwiebeln, Peperoni und Chili in Fischpfanne andünsten, Kokosmilch und Erdnussbutter zugeben, aufkochen.

Fische in die Pfanne legen, weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, einmal wenden. Mit grob geschnitte-



nem Koriander bestreuen und mit Limettenscheiben garnieren.