

Rice and Beans

(Karibbean Reis und Bohnen)

Portionen: 8

Zutaten

- 2 EL Öl
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen, gehackte
- ½ fein gehackte Paprika
- 1 Bund frischer Thymian
- 3 Tassen gekochte rote Kidneybohnen oder 3 Dosen rote Kidneybohnen
- 2 Dosen Kokosmilch
- 2 Tassen Wasser oder Bohnenbrühe
- 3 Tassen Rohreis
- 2 TL Salz



Zubereitung

- In einem Topf das Öl und die Zwiebel erhitzen. Knoblauch, Paprika und Thymian zugeben.
- Füge die Bohnen hinzu.
- Die Bohnenbrühe und Kokosmilch hinzugeben.
- Füge dann den Reis hinzu und mit Salz würzen.
- Lasse die Flüssigkeit kochen.
- Bedecke den Topf. Senke die Hitze ab und koche den Reis, bis er fertig ist (ca. 20 min).

Frittierte Kochbananen

Portionen: 8

Zutaten

- Öl zum Braten
- 6 grüne Kochbananen:
- 2 TL Salz



Zubereitung

1. In einem Topf das Öl erhitzen.
2. Füge die Scheiben der Kochbananen hinzu und brate sie, bis sie golden sind.
3. Mit Salz würzen und serviere die Kochbananen mit dem Rice and Beans.
Guten Appetit!

Pico de Gallo con Palmito

(Tomatensalat mit Palmherzen)

Portionen: 8

Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 1 fein gehackte Zwiebel
- 8 gehackte große Tomaten in Würfel.
- 4 Dosen Palmherzen
- 1 Bund frische Koriander
- Saft von 2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Koriander schneiden.
2. Die Tomaten in Würfel schneiden.
3. Schneide die Palmherzen in Scheiben.
4. In eine Schüssel alle Zutaten mischen und das Olivenöl sowie den Zitronensaft zugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Pollo en salsa de piña y coco

(Hähnchenbrustfilets in Ananas und Kokos Soße)

Portionen: 6

Zutaten

- 2 EL Öl
- 6 Hähnchenbrustfilets
- 2 feines gehackte Zwiebeln
- ½ Ananas gehackt in Würfel oder 2 große Ananasdosen
- 1 Dose Kokosmilch
- ½ Tasse Kokosraspeln
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchen in der Pfanne mit Salz und Pfeffer kochen und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
3. Die Ananas in Würfel hacken.
4. In einem Kochtopf die Zwiebel bei schwacher Hitze kochen, um langsam zu mildern.
5. Füge die Kokosraspeln hinzu und erhitze diese, so dass die Kokosraspeln ein wenig geröstet werden.
6. Füge die Ananas hinzu und lasse es kochen.
7. Kokosmilch langsam zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
8. Füge die Sauce über das Huhn hinzu und anschließend servieren.



Tres Leches

(Dreimilch Kuchen)

Portionen: 12

Zutaten

- ½ Zitronenschale
- 1 ½ TL Zitronensaft
- 5 Eigelb und 5 Eiweiß (getrennt)
- 1 Tasse Mehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Salz
- 2 TL kaltes Wasser
- 1 Tasse Zucker
- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch
- 3 Dosen Kondensmilch
- 3 Becher Sahne 200mL (für die Mischung)
- 3 Becher Schlagsahne 200mL zum Schlagen

Zubereitung

1. Das Mehl dreimal sieben.
2. Füge die Zitronenschale, Zitronensaft und kaltes Wasser dem Eigelb hinzu. Schlagen bis dick und hell in Farbe.
3. In einer anderen Schüssel das Eiweiß bis zum schneebedeckten Punkt schlagen und füge dann den Zucker langsam hinzu, weiter schnell schlagen.
4. Dann mit Wickelbewegung füge das geschlagenen Eiweiß, geschlagene Eigelb und schließlich die Mischung von Mehl, Salz und Backpulver hinzu.
5. Auf einem Backblech die Kuchenmischung bei 180°C für 30 min backen.
6. Lass den Kuchen abkühlen.
7. Löcher mit einer Gabel in den Kuchen stechen.
8. Mische die gezuckerte Kondensmilch, Kondensmilch und 3 Becher Sahne.
9. Gieße die Mischung in den Kuchen.
10. Die Sahne schlagen und diese auf den Kuchen gießen.
11. Dekoriere den Kuchen und fertig zum Genießen!