

Aus der Küche Surinams

Vorspeisen

Bara (vegetarisch) für 4-6 Personen

1 kg Weizenvollkornmehl	1 TI Backpulver
500g Mungbohnenmehl (fein)	1 TI Natron
6 Knoblauchzehen	1 Ei Öl
1 ½ TI Salz	etwas Wasser
½ tl Kurkuma	400g Blattspinat
½ scharfe Chilischote	1l geschmacksneutrales Öl zum Frittieren
2 TI gemahlene Kreuzkümmel	

Mungbohnenmehl mit etwas Wasser über Nacht einweichen.
Knoblauch schälen und zerdrücken, Chilischoten ohne Kerne klein würfeln.
Das eingeweichte Mungbohnenmehl abtropfen lassen.
Aus Mungbohnenmehl, Mehl, Backpulver, Natron, Knoblauch, Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Blattspinat einen geschmeidigen Teig herstellen.
Am Ende einen Ei Öl einkneten.
Den Teig ca. 2 Std. ruhen lassen.
Öl erhitzen. Kleine flache, runde Kuchen mit einem Loch in der Mitte formen und im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Goegerie (vegetarisch) für 4 Personen

500g Kichererbsen (aus der Dose)	1 scharfe Chilischote
1 Zwiebel	1 TI gemahlener Kreuzkümmel
4 Knoblauchzehen	Salz, Öl

Knoblauch und Chilischote feinhacken, Zwiebel klein würfeln, Kichererbsen abtropfen.
Öl in einer Pfanne erhitzen Knoblauch, Chili und Zwiebel anschwitzen, die Kichererbsen dazugeben. 8-10 Min. unter ständigem rühren braten.
Mit Salz und Kümmel abschmecken.

Fleischbällchen Masala für 4 Personen

500g gemischtes Hackfleisch	2 TI Instantbrühe
2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	1 Ei
25 ml Milch	5 TI Öl
1½ TI Zwiebel gewürfelt	1 TI Masalagewürz
1 TI gehackte grüne Chilischote	2 Tomaten gewürfelt
2 Knoblauchzehen zerdrückt	200 ml Wasser

Brot in Milch einweichen und zum Hackfleisch geben. Mit 1 TI Zwiebel, Chili, Knoblauch, Instantbrühe und Ei verkneten.
Bällchen formen und in einer Pfanne im heißen Öl braten.
Aus der Pfanne nehmen und im Bratensatz ½ TI, Masala und Tomaten anschwitzen.
Mit Wasser ablöschen und die Hackbällchen dazugeben.
15 Min köcheln lassen.

Frikadel Djawa für 4 Personen (15-20 Stück)

2 Cassavas (Maniok) gekocht	1 gehackte Zwiebel
125g gemischtes Hackfleisch	2 zerdrückte Knoblauchzehen
½ gehackte grüne Chilischote	2 Eier verrührt
1TI Salz	Öl
1TI Tomatenmark	

Cassava zerstampfen. Hackfleisch mit Chili, Salz und Tomatenmark vermischen. Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Hackfleisch hinzufügen. Krümmelig braten und etwas abkühlen lassen.

Die Fleischmasse und Eier mit der Cassava gut verkneten. Bällchen formen und in Öl braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Suppen

Bananensuppe (vegetarisch) für 4 Personen

4-5 Kochbananen	2 Tomaten
400 ml Kokosmilch	1 Zweig Selleriegrün
1 ½ l Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
1 Ei	3 Gewürznelken

Gemüsebrühe mit zerkleinerter Zwiebel, gehacktem Selleriegrün, Nelken und gewürfelten Tomaten aufkochen.

Bananen grob raspeln mit Kokosmilch und Ei verkneten. Bällchen formen und in die kochende Brühe geben.

Suppe weiter köcheln bis die Bällchen gar, aber noch bissfest sind.

Brafoe (vegetarisch) für 6 Personen

250g Cassava (Maniok)	4 Knoblauchzehen
150g Süßkartoffeln	2 kleine scharfe Chilischoten
1 grüne Kochbanane	15 Pimentkörner
1 Handvoll Spinatblätter	1 Ei Tomatenmark
6 Okraschoten	2l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel	Öl, Salz

Cassava und Süßkartoffeln schälen und in 3cm große Würfel schneiden.

Kochbanane halbieren, die eine Hälfte raspeln, die andere würfeln. Okras halbieren. Knoblauch und Zwiebel grob würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Tomatenmark, Piment, Cassava, Süßkartoffeln und gewürfelte Banane dazugeben. Gut verrühren und ca. 2 Min anbraten. Geraspelte Banane hinzufügen, nochmals 1 Min braten.

Gemüsebrühe angießen und ca. 90 Min köcheln lassen.

Nach 60 Min. Okraschoten und Chili dazugeben.

5 Min. vor Ende der Kochzeit Spinat dazugeben.

Erdnusssuppe (vegetarisch) für 4 Personen

350g ungesalzene Erdnüsse
2 El Erdnussöl
¼ TI gemahlener Ingwer
¼ TI Sambal Ulek
Pfeffer, Salz

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mahlen, um so den für die Suppe notwendigen Pindakaas herzustellen.

2 Bund Suppengrün
2 gehäutete Tomaten
200g gewürfelte Möhren
Selleriegrün
4 Pimentkörner
1 gewürfelte Zwiebel
1 Chilischote
3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
2l Wasser

Aus den Zutaten eine Gemüsebrühe kochen (ca. 1 Std köcheln), anschließend abseihen. Brühe nochmal aufkochen. Den Pindakaas mit etwas Brühe glatt rühren. Unter rühren in die Brühe geben, bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine dicke Suppe entsteht.

Janang Baning (vegetarisch) für 4 Personen

1,5 l Wasser
1 kleine Zwiebel
200g Bohnen
½ kleiner Spitzkohl
100g Mungobohnensprossen
2 Tomaten
Salz, Öl

Gemüse in grobe Stücke schneiden, in Öl anbraten. Wasser angießen und aufkochen. Ca. 30 Min. köcheln lassen.
Zum Ende die Sprossen dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Salate

Pikanter Gurkensalat für 4 Personen

2 Salatgurken
1 El Rohrzucker
0,75 ml Weißweinessig
0,25 ml Wasser
2 El Sambal Ulek
2 TI Knoblauchpulver

Essig, Wasser und Zucker verrühren. Sambal Ulek und Knoblauchpulver dazugeben und verrühren. 1 Std. ziehen lassen.

Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, Salatsoße dazugeben.
½ Std. marinieren lassen und öfters umrühren.

Kartoffelsalat mit roten Beten für 4 Personen

250g gekochtes Hühnerfleisch (optimal)	4 süß-saure Gurken
1 kleines Glas rote Bete süß-sauer	1 Zwiebel
6 kalte, gekochte Kartoffeln	Mayonnaise
1 säuerlicher Apfel geschält	Pfeffer, Salz
2 TI Silberzwiebeln	Gemischte Kräuter

Rote Bete, Kartoffeln, Silberzwiebeln, Gurken, Zwiebel, Apfel und Hühnerfleisch würfeln.
Mayonnaise mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Über die Salatzutaten geben und vermischen.

Cassavasalat (vegetarisch) für 4 Personen

3 Cassavas (Maniok)	Saft einer Zitrone
1 TI Öl	1 Gurke
½ Zwiebel gewürfelt	2 rote Zwiebeln gewürfelt
1 Chilischote gewürfelt	Weißweinessig
1 Stange Staudensellerie gewürfelt	6 Ei Mayonnaise
150g grüne Bohnen in kleinen Stücken	1 rote Paprikaschote gewürfelt
250g Kürbis	4 saure Gurken gewürfelt
1 Ei Zucker	Salz, Pfeffer

Cassava schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Öl erhitzen und die Würfel der ½ Zwiebel und die Chilischoten anbraten, dann den Sellerie hinzufügen. Die grünen Bohnen kochen. Alle Zutaten abkühlen lassen und vermischen.
Kürbis schälen und reiben, mit Zucker und Zitronensaft mischen.
Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
Rote Zwiebel salzen und mit Essig verrühren, 30 Min. ziehen lassen.
Kürbis und Zwiebeln abtropfen lassen.
Alle Zutaten vermischen und die Mayonnaise unterheben.

Süßkartoffelsalat (vegetarisch) für 6 Personen

150g Kürbis	5 gewürfelte Schalotten
1 TI Instant Gemüsebrühe	1 rote Paprikaschote gewürfelt
100g grüne Bohnen	8 Ei Mayonnaise
1 Ei Öl	4 hart gekochte Eier, gewürfelt
½ gewürfelte Zwiebel	Pfeffer, Salz
1kg gekochte Süßkartoffeln	

Kürbis schälen, würfeln und in wenig Wasser mit der Brühe bissfest kochen. Die Bohnen und die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl braten. Mit 2 Ei Wasser ablöschen etwas Brühe dazugeben, etwas köcheln. Kürbis, Süßkartoffeln und Bohnen abkühlen lassen.
Mit den restlichen Zutaten vermischen und Mayonnaise unterheben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse

Boullanger (vegetarisch) für 4 Personen

2 mittelgroße Auberginen
3 Eier
2 Knoblauchzehen gehackt

Salz, Pfeffer
Speisestärke
Öl zum frittieren, etwas Wasser

Auberginen in Daumendicke Scheiben schneiden.

Eier mit etwas Wasser, Salz Pfeffer und Knoblauch verquirlen.

Speisestärke auf einen flachen Teller geben.

Öl stark erhitzen.

Auberginenscheiben durch die Eimischung und die Speisestärke ziehen und in dem heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschmorter Kürbis (vegetarisch) für 4 Personen

1kg Kürbis
2 Knoblauchzehen
1 Tomate
1 ½ Zwiebeln

2 TI Instant Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
5 EI Öl

Kürbis schälen. Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Kürbis würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomate hinzufügen kurz braten lassen.

Kürbis, Salz, Pfeffer und Brühe hinzufügen und mit Deckel 10 Min schmoren lassen.

Gründlich verrühren und ohne Deckel schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Mit Pfeffer abschmecken

Braune Bohnen mit Reis (vegetarisch) für 4 Personen

1 Dose braune Bohnen (850g)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten

1 Paprikaschote
1 TI Garam Masala
Öl
300g Reis

Zwiebel, Paprika, Tomaten und Knoblauch würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten, Tomate und Paprika dazugeben und mitbraten, mit Garam Masala würzen.

Bei geringer Hitze schmoren bis die Tomaten zerfallen sind. Bohnen mit Flüssigkeit dazugeben und erhitzen.

Reis kochen und mit den Bohnen servieren.

Hauptgerichte mit Fleisch

Pom für 4 Personen

1kg Taro (Wasserkastanie) gerieben	100ml Öl
2 Ei Senfgurke gewürfelt	125g Butter
200ml Orangensaft	1 große Zwiebel gewürfelt
1 Hähnchen	2 große Tomaten gewürfelt
Salz	1 scharfe Chilischote
Pfeffer	1l Wasser
Muskatnuss	

Geriebene Taro mit Senfgurke und Orangensaft mischen.

Hähnchen zerteilen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss eine ½ Std. marinieren.

Öl erhitzen, Hälfte der Butter dazugeben und die Hähnchenteile nach ein andern darin anbraten. Wenn sich Bratensatz gebildet hat, das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Pfanne säubern.

Nochmals Öl und restliche Butter erhitzen, darin Zwiebel und Tomaten anbraten. Die Hähnchenteile wieder in die Pfanne geben und das Wasser, Chili hinzufügen. 10 Min köcheln lassen.

Eine Auflaufform buttern, die Hälfte der geriebenen Taro einfüllen, darauf die Hähnchenteile (mit Soße), abschließen mit Taro.

Bei 200 Grad ca. 1 ½ Std. überbacken.

Mit Reis servieren.

Surinamisches Hähnchen für 4 Personen

60g Rohrzucker	2 TI Knoblauchpulver
35g Paprikapulver	1 TI Cayennepfeffer
35g Meersalz	2 EI gemahlener Pfeffer
2 TI Zwiebelpulver	

Alle Zutaten gründlich mit den Fingern zu Barbecue rub vermischen.

4 Hähnchenschenkel	4 EI Sojasauce
6 EI Barbecue rub	1 Zitrone

Hähnchenschenkel mit Zitronensaft begießen und dann mit Wasser abspülen und einige Löcher ins Fleisch stechen. Mit Barbecue rub und dann mit der Sojasauce einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Std. marinieren lassen.

Bei 180 Grad im Backofen grillen oder braten.

Nasi Goreng auf surinamische Art für 4 Personen

500g Langkornreis (am Vortag gekocht)	1 TI weißer und schwarzer Pfeffer
400g Hähnchenbrustfilet	1 TI geriebener Ingwer
2 dünne Bratwürste	2 El Kecap Asin
1 große Zwiebel	2 El Instant Brühe
5 Knoblauchzehen	4 El Öl
3 Stangen Sellerie	½ Wasser

Hähnchenbrustfilet mit 1El Brühe, 1 Knoblauchzehe und einer Stange Sellerie in Wasser 25 Min kochen, dann kleinschneiden.

Würstchen kleinschneiden und zum Fleisch geben.

Zwiebeln und Sellerie würfeln, Knoblauch pressen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, Huhn und Wurst hinzufügen.

Dann die übrigen Zutaten, Gewürze und eine ½ Tasse Wasser dazugeben und unterrühren 3 Min braten. Die Hälfte der Mischung aus der Pfanne (WOK) nehmen, den Reis hineingeben.

Wenn der Reis eine gleichmäßige braune Farbe hat, die rechtliche Fleischmischung wieder dazugeben und gründlich verrühren.

TIP: Statt Hähnchen kann auch Tofu und vegetarische Würste verwendet werden.

Bami Goreng für 4 Personen

300g Hähnchenbrust	etwas Shrimps Paste
Salz	1 fein gewürfelte Zwiebel
4 zerdrückte Knoblauchzehen	2 cm Galantwurzel
1 TI gemahlener Koriander	3 Lorbeerblätter
1 TI gemahlener Kreuzkümmel	250g Chinakohl
6 El scharfe Sojasauce	4 Frühlingszwiebeln mit Grün gewürfelt
6 El Öl	Wasser
500g chinesische Nudeln	

Hähnchenbrust würfeln und mit Knoblauch, Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Sojasauce marinieren.

Nudeln kochen und abschrecken bis sie kalt sind. Öl erhitzen, Shrimps Paste und Hähnchen hineingeben, bis das Fleisch braun ist.

Zwiebel, Galantwurzel und Lorbeerblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Öfters umrühren und nach Bedarf Wasser dazugeben.

Wenn das Fleisch gar ist, den Kohl und nach und nach die Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebeln hineingeben.

Dessert

Baka bana (ausgebackene Bananen) für 4 Personen

3 große Kochbananen (reif)	1 TI Zucker
100g Weizenmehl	1 Prise Salz
1 TI Backpulver	neutrales Öl zum ausbacken
175 ml Wasser	

Aus den Zutaten einen Teig herstellen, Bananen in lange, dünne Scheiben schneiden und durch den Teig ziehen. Die Scheiben einzeln im heißen Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm servieren.

Lapis (Kokospudding) für 8 Personen

1l Kokosmilch	20Eßl weißer Farinzucker
10 Eßl Maisstärke	1 Tasse Wasser

Kokosmilch langsam erwärmen, Zucker und Maisstärke mit dem Wasser verrühren. In die kochende Kokosmilch geben und 2-3 Min köcheln lassen. In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kuchen

Blokmout (Kokoskuchen) 1 Kastenform

400g Weizenmehl	2 TI Backpulver
200g Zucker	½ Eßl Zimt
125g Butter	½ Eßl Rosenwasser
1 Kokosnuss (incl. Wasser) oder 500g Kokosraspeln plus Wasser	½ Eßl Vanillearoma

Kokosnuss öffnen und das Wasser auffangen, Fruchtfleisch reiben. Aus der geriebenen Kokosnuss, dem Wasser und den restlichen Zutaten einen glatten Teig herstellen. In die gefettete Kastenform geben und bei 175 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Min hellbraun backen.

Wenn Kokosraspeln verwendet werden soviel Wasser hinzugeben, dass ein zähfließender Teig entsteht.

Getränke

Ginga biri (Ingwerbier/ Ginger Ale) 2 Liter

200g frischer Ingwer (geschält und gerieben)
2 l Wasser
150g weißer Zucker

10- 15 Nelken
1 Eßl Zitronensäure
1 Eßl Mandelessenz oder Mandelaroma

Wasser mit Zucker zum kochen bringen, den Ingwer dazu geben und ca. 10-15 Min kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Nelken, Zitronensäure und Mandelessenz unterrühren. Abkühlen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Im Kühlschrank aufbewahren.

Mangogetränk für 4 Personen

4 Mangos
3 Eßl Zucker

½ l Wasser
3 Eßl Zitronensaft

Mangos schälen und pürieren. Mit Wasser, Zucker und Zitronensaft vermischen und kühl stellen. Mit Eiswürfeln servieren.