SARAH LARK

entführt Sie in die Karibik!

LÜBBE

Jamaica Fever

Zutaten für 1 Glas:

4 cl Jamaica Rum
2 cl Weinbrand
2 cl Maracujasirup
1 cl Zitronensaft
20 cl Ananassaft
Gecrushtes Eis

Zubereitung:

Das gecrushte Eis in einen Cocktail-Shaker geben. Alle Zutaten dazu geben und schütteln. Fertig!

Krabben-Kartoffel-Bällchen

Zutaten für 6 Personen:

250 g Kartoffeln, gekocht
20 g Butter
1 Eidotter
25 g Edamer Käse, gerieben
1 EL Petersilie, fein gehackt
1/2 Zwiebel, fein gehackt
250 g Krabben, geschält und grob gehackt
Mehl zum Rollen
25 g Semmelbrösel
1 kleines Ei, leicht geschlagen
Fritieröl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln zerdrücken und mit 10 g Butter, Eidotter, Käse und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der restlichen Butter die Zwiebel anbraten, aber nicht braun werden lassen.
Die Zwiebel und die Krabben unter die Kartoffelmasse heben und daraus etwa 1-2 cm große Bällchen formen.
Die Bällchen in Mehl rollen, in das geschlagene Ei tauchen und in den Semmelbröseln wälzen. Auf eine beschichtete Backfolie legen und kaltstellen. Das Fritieröl in der Friteuse oder einer tiefen Pfanne auf 195°C erhitzen und die Bällchen goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Kürbis-Suppe

Zutaten für 6 Personen:

800 g Kürbisfleisch
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Safran
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
500 g Tomaten
8 Garnelen, tiefgekühlt, vorgegart
Salz
2 Esslöffel Kokosraspel
Koriander, gehackt
Zucker
Muskat

Zubereitung:

Kürbis in Spalten teilen, putzen und schälen. Kürbisfleisch in nicht zu große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und in heißem Öl andünsten. Kürbis kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. In der Zwischenzeit Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Garnelen abbrausen, den schwarzen Darm entfernen und trocken tupfen. Suppe pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomaten und Garnelen darin erwärmen. Auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Koriander bestreut garnieren. Mit Baguette servieren.

Marinade für Grillfleisch

Rum Jerk

Zutaten für 6 Personen:

2 EL Knoblauchpulver
2 TL gemahlener Ingwer
2 TL gemahlenes Piment
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Muskatnuss
2 TL Salz
3 Lorbeerblätter, zerrieben
2 TL Cayennepfeffer
100 ml Limettensaft
1 mittlere Zwiebel, in Scheiben
225 ml brauner Rum
150 g dunkelbrauner Zucker

Zubereitung:

Knoblauchpulver, Ingwer, Piment, Zimt, Muskatnuss, Salz, Lorbeerblätter und Cayennepfeffer vermischen und in einem fest verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor Verwendung der Mischung Limettensaft, Zwiebel, Rum und Zucker hinzufügen. Das Fleisch für mindestens zwei Stunden in der Beize in den Kühlschrank stellen und während des Grillens immer wieder mit der Mischung bestreichen.

Festival

(Frittiertes Maisbrot)

Zutaten für 6 Personen:

1 Tasse Maismehl
3/4 Tasse Weizenmehl
1/4 Tasse brauner Zucker
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1 Ei
Wasser
ca. 2 Tassen Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Trockene Zutaten in eine Schüssel geben. Ei leicht verquirlt hinzugeben und beim Mixen soviel Wasser dazugeben, bis ein fester Teig entsteht. Teigstücke abreißen und formen (oval). Öl mehrere Zentimeter hoch in einer gusseisernen Pfanne auf 190° C erhitzen, Teig vorsichtig hineinlegen und goldbraun fritieren. Mit Küchenrolle abtupfen.

Run Dang

Zutaten für 6 Personen:

6 Fischfilets
(Makrele o.ä.) 800-1000 g
1 große Zwiebel (gehackt)
1 Chilischote
(entkernt, gehackt)
2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten (gehackt)
3 EL gepresster Limonensaft
3 Tassen Kokosmilch
2 TL Essig
Thymian getrocknet
Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Fischfilets mit Limonensaft übergießen. Die Kokosmilch jetzt aufkochen, bis sie leicht ölig wird. Knoblauch, Chilis und Zwiebeln dazugeben und 5-7 Minuten kochen. Anschließend Tomaten, Gewürze und Essig unterrühren. Den Fisch dazugeben und im geschlossenen Topf noch etwa 10 Minuten kochen, bis der Fisch leicht zerfällt.

Bread-Pudding

Zutaten für 6 Personen:

ein 1-Tag altes Weißbrot
1/4 Tasse zerlassene Butter
1/2 Tasse Zucker
3/4 TL gemahlener Zimt
1/4 TL gemahlener Muskat
1/4 Tasse Rum
1/3 Tasse Rosinen
1/2 Tasse gezuckerte Kondensmilch
4 Tassen Vollmilch
5 Eier (gut geschlagen)

Zubereitung:

Den Ofen auf etwa 180 Grad vorheizen. Eine quadratische Auflaufform mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen. Die Kruste vom Brot entfernen. Das Brot in kleine Portionen zerkrümeln. Brot-Krümel, Zucker, Zimt, Muskatnuss, Rum, Rosinen und die zerlassene Butter in einer Schüssel vermischen und alles in die Auflaufform geben. Danach die Kondensmilch, die Eier und die Vollmilch verrühren. Diese Mischung über die Brotmischung in der Auflaufform geben und in den Backofen stellen. Den Bread Pudding etwa 1 ¼ Stunden backen. Kalt oder warm servieren, pur, mit Eis oder Schlagsahne.

Brown Coffee

Zutaten für 4 Personen:

100 ml süße Sahne
Espressopulver
Brauner Rum
6 cl Rohrzuckersirup
Tia Maria
1 TL Vanillezucker
Kakaopulver zum Verzieren

Zubereitung:

Vier Tassen starken Espresso kochen und abkühlen lassen. Mit dem Rohrzuckersirup mischen. Süße Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Espresso, Rum und Tia Maria in einem Becher verrühren.
In 4 große, bauchige Gläser je 2 Eiswürfel geben, Espressomix aufgießen. Sahne auf den Drinks verteilen und mit Kakao bestäuben.