

Zu Tisch: La Martinique - Frankreich

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-la-martinique-frankreich

Die Rezepte der Sendung

Kokossorbet

Zutaten

- 400 ml Kokosmilch
- 200 g gezuckerte Kondensmilch / lait concentré
- 20 g Kokosblütenzucker

Sehr gut verrühren, bis sich Zucker und Kondensmilch aufgelöst haben.

- 1 TL Muskatnuss
- 2 TL Zimt
- 1 geriebene Limettenschale hinzufügen
- 1 Vanilleschote auskratzen und hinzufügen

Alles gut verrühren und dann in die Eismaschine...

Tartare de daurade fraîche/Fisch-Tartar

Fisch-Tartar macht man nur mit ganz frischem Fisch.

Zutaten (4 Personen)

- 0,75 kg Fischfilet (Schwertfisch, Barsch oder anderen Fisch mit festem Fleisch)
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1/4 Chadèque oder Pomelo oder Pampelmuse
- 1 Kumquat (kann man auch weglassen)
- 1/2 Orange
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Olivenöl

Früchte kleinschneiden, Zitrone auspressen

Fischfilet kleinschneiden, mit Gewürzen, Öl und Früchten vermischen. Kaltstellen.

Vor dem Servieren den Zitronensaft untermischen.

Portionen in ein kleines Glas pressen und auf den Servierteller umstülpen. Einen Löffel Frischkäse daneben und das Pesto darüber verteilen, dekorieren.



Tartare de Daurade fraîche - Fisch-Tartar

© Timm Lange

Pesto Moringa/ Moringa Pesto

Das Grün des Moringa-Pestos ist eine unglaubliche Farbe! Wer keinen Zugang zu Moringa-Blättern hat, kann andere grüne und würzig schmeckende Blätter verwenden: Löwenzahn, Basilikum etc.

Auch die Glückskastanienkerne lassen sich durch andere Zutaten ersetzen, zum Beispiel Pinienkerne oder Nüsse.

Zutaten

- 150 g Moringa-Blätter (oder andere grüne, würzige Blätter, z.B. Basilikum, Löwenzahn)
- 1 Knoblauchknolle
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Mildes Chili
- 100 g Glückskastanienkerne (oder Pinienkerne, Nüsse)

Alle Zutaten im Mixer vermischen, so viel Öl hinzufügen, dass eine sämige Pestomasse entsteht.



Moringa-Pesto.
© Timm Lange

Mille feuilles de banane jaune aux bacons et romarin/Kochbananen mit Speck

Kochbananen sind nicht so süß wie Frucht-Bananen, aber einen leicht süßlichen Geschmack haben auch sie. Ein wunderbarer Kontrast zum Speck!

Zutaten (4 Personen)

- 5 Kochbananen
- 3 Nelken
- 1 Blatt Nelkenpfeffer *
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Maniokmehl
- 100 g Bananenmehl
- 50 g Kokosraspeln
- 1 Ei
- 4 Speckscheiben
- Rosmarin Öl zum Frittieren

Die Bananen schälen und längs in Scheiben schneiden, dann mit Nelken, Nelkenpfeffer und Knoblauch etwa 10 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Das Ei verquirlen und in einen Teller geben, ebenso Mehl und Kokosraspeln.

Die Bananenscheiben zunächst im Ei, danach in den beiden Mehlsorten und am Ende in den Kokosraspeln wälzen und frittieren. Auf einem Papiertuch oder Sieb abtropfen lassen.

Speck und Rosmarinzweige braten.

Bananen und Speck auf die Servierteller schichten.

* Nelkenpfefferblätter sind auch online nicht verfügbar. Alternativ Nelkenpfeffer (Piment) in handelsüblicher Kugelform in das Kochwasser geben.

Accras de légumes/ Gemüsebällchen

Gemüsebällchen lassen sich mit verschiedenen würzigen Gemüsesorten herstellen, vor allem Wurzelgemüse oder anderes Gemüse, das man reiben kann. Blattgemüse eignet sich nicht.

Zutaten (4 Personen)

- 150 g Möhren
- 150 g Kürbis
- 150 g Yamswurzel
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- Thymian,
- Petersilie
- 1. milde Chili
- 1. scharfe Chili
- 2 Blätter Jamaika-Thymian (oder frischer Oregano)
- Salz, Pfeffer
- 80 g Maniokmehl
- 80 g Bananenmehl
- 30 cl Kokosmilch
- 2 Eier
- 1 TL Natron

Möhren, Kürbis und Yams reiben, Zwiebeln kleinschneiden, mit den übrigen Zutaten vermengen.

Unzerschnittene scharfe Chili und Jamaika-Thymian eine Minute in heißem Wasser kochen. Wasser abkühlen lassen, Chili entfernen. Eier unter die Gemüse-Masse mischen und so viel von dem lauwarmen Würzwasser, dass eine leicht klebrige Masse entsteht hinzugeben.

Bällchen formen und frittieren.

Sauce Tamarin/Tamarindensauce

Zutaten

- 10 Tamarinden (oder Tamarindenpaste)

- Salz, Pfeffer, Thymian
- 2 Zwiebeln
- 150 g süß-saure Gemüsepickles
- 50 g Honig

Tamarinden schälen, kurz in den Blitz-Mixer, Masse durch ein Sieb streichen.

Zwiebeln anbraten, Gewürze, Pickles und Gewürze dazu, dann die Tamarindenmasse und Honig.

Etwas eindicken (einköcheln) lassen.

Smoothie du matin/ Morgensmoothie

Ein Power-Drink für jeden Tag. Theoretisch kann man mit verschiedenen Obstsorten experimentieren, gehaltvoll wird der Smoothie durch das Maniokmehl.

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 süße Bananen
- 1 Saft von einer Orange
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Maniokmehl
- 1 TL Blütenpollen

Alles in den Mixer...



Morgensmoothie
© Timm Lange

Chocolat/Schokocreme

Dieses Rezept macht garantiert glücklich! Probiert es aus...

Zutaten (4 Personen)

- 500 ml Kokosmilch
- 100 g dunkle, milde Schokolade in Tafeln oder reines Kakaopulver (Backkakao)
- 3 Zimtblätter (man kann auch nur geriebenen Zimt verwenden)
- 1 Zimtstange (oder einen 1 TL gemahlener Zimt)
- 1 geriebene Limettenschale

Kokosmilch in einem Topf erwärmen, Zimtblätter hineinlegen, die Schokolade in Stücke brechen oder reiben und dazugeben. Die Zimtstange dazugeben (oder den Zimt reiben).

Köcheln lassen, bis die Milch ein bisschen eindickt.

Man kann die Schokocreme warm essen, dazu ein süßes Brötchen eintunken.

Wenn man sie in den Kühlschrank stellt, wird sie ein bisschen fester und kann als Nachtisch gegessen werden.

Vor dem Servieren einen TL geriebene Limettenschalen darüberstreuen.

Gegrillter Fisch

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 kleine Grillfische (zum Beispiel Dorade oder Tilapia)
- 2 Zedrat-Zitronen (oder Zitronen)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 milde Chili
- Grobes Salz
- 2 Blätter Bois d'inde/Nelkenpfeffer (Piment) oder Nelkenpfeffer gemahlen
- 4 Blätter Jamaika-Thymian (oder Oregano)

Den Fisch säubern, schräg einritzen und marinieren: Mit Zitronensaft übergießen, Knoblauchzehen zerquetschen und den Fisch damit einreiben, Salz, Nelkenpfeffer und milde Chili hinzufügen. Nach einer halben Stunde wenden.

Nach einer Stunde abtupfen und mit Jamaika-Thymian (oder Oregano) und etwas Öl in Alufolie einpacken und grillen.

Dazu serviert man:

Sauce Chien/Kreolische Sosse

Die klassische Gewürzsoße der Insel Martinique wird zu Fischgerichten, aber auch zu Fleisch oder Gemüse gereicht.

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Thymian
- 3 Milde Chili
- 5 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 50 ml Öl
- 200 ml Wasser
- 1 scharfe Chilischote

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie klein schneiden, Knoblauch pressen, Thymian und die übrigen Gewürze dazugeben, dann das Öl.

Das Wasser zum Kochen bringen und über die Mischung gießen. Eine scharfe Chilischote unzerschnitten hineintunken. Einige Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Sauce zum gegrillten Fisch servieren.



Sauce Chien - Kreolische Sosse
© Timm Lange