

La Réunion

Die Insel La Réunion liegt östlich von Afrika im indischen Ozean. In Saint Philippe, im regenreichen Südosten der Insel, wird seit Generationen Vanille angebaut.

Auch die beiden Brüder Harry und Louis Leichnig sind Vanillebauern. Sie haben von ihrem Vater gelernt, wie man den „Pfeffer“ der Konditoren und Dessertkünstler pflanzt und erntet. Die Vanille ist eine Kletterpflanze, die sich bis zu 60 m hoch in die Kronen der Bäume rankt. Mindestens drei Jahre müssen sie wachsen, bevor sie das erste Mal Früchte tragen.



Im Juli werden die ersten Schoten reif und können gepflückt werden. Im Rohzustand haben sie aber noch nicht das charakteristische Aroma, das sie für Feinschmecker so unglaublich verführerisch macht. Das bekommen sie erst durch einen Veredelungsprozeß. Es ist ein kompliziertes und teures Trocknungs- und Gärungsverfahren, das die Vanille zu einer Kostbarkeit macht. Sie wird so lange getrocknet, bis sie weich ist, ihre charakteristische dunkelbraune Farbe hat und von einem feinen kristallinen Überzug aus dem Hauptaromastoff Vanillin überzogen ist.

Ihre duftenden Schoten verkaufen die Leichnigs auf dem Markt – jeder an seinem eigenen Stand. Und dabei kann es schon einmal vorkommen, daß der eine Bruder dem anderen die Kunden abspenstig zu machen versucht.



Natürlich spielt die Vanille auch in der Küche von La Réunion eine bedeutende Rolle – und das nicht nur bei Süßspeisen: Harrys Frau Nathalie bereitet beispielsweise auch Huhn und Ente mit den delikaten Schoten zu. Am liebsten kocht sie in ihrer „kreolischen Küche“, auf traditionelle Weise über einem Holzfeuer. Dort werden viele ihrer Gerichte über sanfter Hitze geschmort. Auf der tropischen Insel Réunion hat man eben keine Eile.

Salade au choux de palmiste

Palmherzensalat

Da Palmherzen nicht ganz preiswert sind, eignet sich dieser Salat als Vorspeise für ein eher festliches Menü – am besten mit anderen Gerichten der kreolischen Küche von der Insel La Réunion.

Zutaten:

1 kg Palmherzen,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 EL Zitronensaft,
3-4 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl



Die Palmherzen in Stücke schneiden. Salz und Pfeffer in den Zitronensaft geben. Mit dem Öl zu einer Vinaigrette verrühren, die man über die Palmherzen gibt.

Tip:

- Erst das Salz in Zitronensaft oder Essig auflösen, dann das Öl für die Vinaigrette unterrühren.

Cari poisson

Kreolisches Fischragout

„Cari Poisson“ – da klingt Curry an, das in seinem indischen Heimatland „Kari“ genannt wird. Einflüsse Indiens sind überall dort spürbar, wo Inder eingewandert sind. Auf Réunion wie in Indien werden diese Würzmischungen individuell zusammengestellt, manchmal auch fertig gekauft.

Zutaten für 4-6 Portionen:

2 Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
1 nußgroßes Stück Ingwer,
2 Pimentsamen,
grobkörniges Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
4 Tomaten,
2-3 Zweige frischer Thymian (ersatzweise
1-2 TL getrockneter),
3 Lorbeerblätter,
1 kg Rotbarschfilet



Zwiebeln und Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Zwiebeln fein hacken, ebenso den Ingwer. Pimentsamen im Mörser zerdrücken und mit Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer zu einer Paste zerstampfen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem abschrecken, häuten. Samen entfernen, Tomatenfleisch grob hacken. Die Zwiebeln in dem Öl glasig schwitzen, Knoblauch-Ingwer

mit Tomaten, Thymian und Lorbeer dazugeben. Tomaten zerkochen lassen. Achten Sie darauf, daß diese würzige Mischung nicht anbrennt. Mit etwas Wasser ablöschen. Während die Tomaten verkochen, die Filets in Stücke schneiden. Man legt sie in die abgelöschte Sauce. Auf kleinster Flamme etwa 3-5 min mehr ziehen als sieden lassen, bis die Filets gar sind. Abschmecken und zu Reis servieren.



Tips:

- Diese sehr aromatische Zubereitung verträgt sich mit fast jeder Art Meeresfisch, Shrimps und *Gambas*. Sie müssen lediglich die Garzeit entsprechend anpassen. Achten Sie auch auf die richtige Wassermenge. Nicht zu viel, damit die Sauce nicht wässrig schmeckt – nicht zu wenig, damit die Sauce nicht anbrennt.
- Servieren Sie „*Cari Poisson*“ zu Safranreis mit Petersilie bestreut, mit fruchtigem Kokosnuß- oder Zitronenreis.

Poulet à la vanille

Vanille-Huhn

Bei diesem ungewöhnlichen Schmorgericht sollte die Vanille deutlich hervorschmecken. Besonders mit Pfeffer sollten sie vorsichtig würzen, damit er die Vanille unterstützt, nicht über-tönt. Ganz frischer, milder Knoblauch ist hier eigentlich Pflicht, getrockneter hat oft ein bei-ßendes Aroma.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Poularde mit ca. 1,5 kg (ersatzweise dieselbe Menge Hühnerschenkel oder -brust),
geschmacksneutrales Pflanzenöl,
2 mittelgroße Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
grobkörniges Salz,
frisch gemahlener weißer Pfeffer,
4 Vanilleschoten



Die Poularde außen und innen waschen, sorgfältig trocken tupfen. Den Gabelknochen, den sie an der Halsöffnung ertasten können, herausschneiden und die Poularde zerteilen (Brust, Rücken, Schenkel (ggf. halbiert), Flügel). In einer großen, schweren Pfanne in dem Öl auf mittlerer Hitze von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen. Währenddessen die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Knoblauchzehen im Mörser mit Salz und Pfeffer zu einer Paste zerstampfen. Vanilleschoten sehr sorgfältig ganz fein hacken. Die Zwiebeln in die Pfanne geben, auf schwacher Hitze glasig schwitzen. Die Knoblauchmischung dazugeben. Ebenso ein Viertel der Vanille. 1 min auf kleinster Flamme anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen, die Poularde wieder in die Pfanne geben, die restliche Vanille darüber streuen, abdecken und 30-45 min sanft schmoren lassen, bis die Hühner-teile gar sind. Wenn man mit einer Nadel in die Brust oder einen Schenkel sticht, sollte der austreten-de Fleischsaft klar sein. Abschmecken und mit körnig gekochtem Reis und dicken Bohnen auftragen.

Tip:

- Bei ungewöhnlichen Gewürzkombinationen wie Pfeffer-Knoblauch-Vanille sollten Sie stets nur beste Gewürze von feinem Aroma verwenden. Gerichte wie dieses leben vom harmonischen Gleichgewicht der einzelnen Komponenten.

Porc au chou de palmiste

Schweinefleisch mit Palmherzen

Die zarten, trotzdem knackigen Palmherzen sind Markstangen aus der Spitze von Palmen, die zwischen zehn und fünfzehn Jahre alt sind. Dieses exotische Gemüse mit seinem milden Eigengeschmack ist bei uns fast nur in Dosen erhältlich.

Zutaten:

1 kg Schweinegulasch,
geschmacksneutrales Pflanzenöl,
2 Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
grobkörniges Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 4 Tomaten,
2-3 Zweige frischer Thymian (ersatzweise
1-2 TL getrockneter),
1 TL Kurkuma,
300 g Palmherzen



Das Schweinefleisch in einer großen, schweren Pfanne in dem Öl von allen Seiten gut anbraten. Es sollte kein Wasser ziehen. Braten Sie es am besten in zwei bis drei Portionen an. Beiseite stellen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem abschrecken, häuten. Samen entfernen, Tomatenfleisch grob hacken. Die Zwiebeln in dem Öl glasig schwitzen, Knoblauchpaste, Tomaten, Thymian und Kurkuma dazugeben. Auf kleinster Flamme kurz anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen. Das Schweinefleisch zurück in die Pfanne geben. Deckel auflegen und auf kleiner Flamme 1½ h schmoren lassen, bis das Schweinefleisch gar ist, aber noch nicht zerfällt. In den letzten 15 min die Palmherzen unterrühren. Abschmecken und mit körnig gekochtem Reis auftragen.

Tip:

- Wenn Sie hierzulande Palmherzen verwenden, müssen Sie immer berücksichtigen, daß Dosenware bereits vorgegart ist und die Garzeit entsprechend reduzieren.

Rogail saucisses

Wurstragout

Nehmen Sie pikant gewürzte Würste, am besten aus einer Mischung von Schwein mit Rind oder Lamm. Zwiebeln, Knoblauchpaste, Tomaten und Thymian sind würzige Zutaten, die viele Fleischsorten begleiten können. Kurkuma verrät indischen Einfluß.

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 kg Würste,
 3 mittelgroße Zwiebeln,
 5 Knoblauchzehen,
 grobkörniges Salz,
 frisch gemahlener Pfeffer,
 5 mittelgroße Tomaten,
 2-3 Zweige frischer Thymian (ersatzweise
 1-2 TL getrockneter),
 1 TL Kurkuma



Die Würste in einen Topf mit Wasser geben und das Wasser auf etwa 80 °C erhitzen. Am Topfrand steigen dann feine Luftbläschen auf. Das Wasser sollte nicht kochen, die Würste könnten platzen. Die Siedezeit richtet sich nach dem Durchmesser der Würste. Dünne Würstchen ca. 10, dicke ca. 15 min sieden. Herausnehmen, beiseite stellen. Die lauwarmen Würstchen in Stücke schneiden. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, in kaltem abschrecken, häuten. Samen entfernen, Tomatenfleisch grob hacken. Die Zwiebeln in etwas Öl glasig schwitzen, Knoblauchpaste, Thymian, Tomaten und Kurkuma dazugeben. Kurz auf kleinster Flamme anschwitzen, Wurststücke und etwas Wasser zugeben. 10-15 min schwach kochen lassen, damit sich alle Aromen verbinden. Abschmecken und mit Bohnen und körnig gekochtem Reis auftragen.

Tip:

- Reste aus gekochtem Fleisch können ebenso zubereitet werden. Planen Sie beispielsweise bei Ihrem nächsten Tafelspitz eine entsprechende Menge Fleisch zusätzlich ein.

Fève à la creolienne

Kreolische Bohnen

Der intensive Geschmack frischer Dicker Bohnen harmoniert gut mit Knoblauch und Zwiebeln. Auch hier sollten Sie ganz frischen Knoblauch verwenden.

Zutaten für 4 Portionen:

900 g frische Dicke Bohnen,
2 mittelgroße Zwiebeln,
4 Knoblauchzehen,
grobkörniges Salz,
Pfeffer,
3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,
2-3 Zweige frischer Thymian (ersatzweise
1-2 TL getrockneter),
1 TL Kurkuma



Die Bohnen in wenig Salzwasser solange kochen (etwa 30-40 min), bis sie fast weich sind. Abgießen, enthülsen, Bohnenkerne beiseite stellen. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch mit Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstampfen. Die Zwiebeln in etwas Öl glasig schwitzen, Knoblauchpaste, Thymian und Kurkuma zugeben. Die Bohnen dazugeben, ganz wenig Wasser angießen und solange auf dem Feuer lassen, bis die Bohnen weich sind.

Tips:

- Rechnen Sie beim Einkauf von Dicken Bohnen in der Hülse mit 50-60 % Gewichtsverlust durch enthülsen. Die Hülsen sollten keine feuchten, fauligen Stellen aufweisen.
- Vorheriges Einweichen (8-10 h) kann die Kochzeit leicht verkürzen und hilft so, Energie zu sparen.

Sauce citron piment

Pikante Zitronensauce

Die *Combava* ist eine Zitrusfrucht ungeklärter Herkunft. Man vermutet, daß es sich um eine Mutation der Limette handeln könne. Limetten können Sie auch als Ersatz verwenden. Diese pikante Zitronensauce wird zu gegrilltem und gekochtem Fleisch oder Fisch serviert.

Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel,
2 Pimentsamen,
1 *Combava*,
4 Knoblauchzehen,
2-3 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,
Zitronensaft

Die Zwiebel abziehen und ganz fein hacken. Die Pimentsamen, ganz klein geschnittene *Combava* und Knoblauch im Mörser zerstampfen, das Öl dazu geben und mit Zitronensaft würzig abschmecken.

Rogail

Pikante Sauce mit Piment

Auch diese Sauce paßt gut zu gegrilltem und gekochtem Fleisch und Fisch.

Zutaten:

6 mittelgroße Tomaten,

3 Pimentkörner,

1 *Combava*,

Salz

Die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, Samen entfernen. Das Tomatenfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem Mörser erst den Piment, dann die ganz klein geschnittene *Combava* zerstampfen. Unter die Tomaten rühren. Salzen.

Gâteau à la patate douce

Kuchen aus Süßkartoffeln

Die Süßkartoffel oder Batate, die in der modernen Küche eher ein Schattendasein fristet, wurde von Kolumbus aus der Neuen Welt mitgebracht und erfreute sich in früheren Jahrhunderten großer Beliebtheit – sie war die einzige kulinarisch genutzte „Kartoffelsorte“. Mit der Kartoffel hat die Batate botanisch allerdings nichts zu tun. Sehr populär waren Süßkartoffeln in der napoleonischen Ära: Joséphine de Beauharnais pflanzte Bataten in ihrem Garten in Malmaison. Bald darauf, so erzählt man sich, ließen die Schönen von Paris bei sehr privaten Dinern für ihre Liebhaber Süßkartoffeln auftragen, die die Liebesglut so recht entfachen sollten.

Zutaten für 6-8 Portionen:

1,5 kg Süßkartoffeln,
1 Vanilleschote,
3 Eier (Größe XL),
200 g Zucker,
200 g weiche Butter,
3 EL dunkler Rum

Die Süßkartoffeln waschen, in ausreichend Wasser aufsetzen und so lange kochen, bis man mit einem kleinen Messer ohne Widerstand hineinstecken kann. Die exakte Kochzeit hängt von der Größe ab. Rechnen Sie etwa 20-30 min Abgießen, einige Minuten ohne Deckel stehen lassen, damit das Restwasser verdunstet. Schälen und mit einem Kartoffelstampfer zu Brei stampfen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, Mark auskratzen. In einer anderen Schüssel Eier und Zucker schaumig schlagen. Der Zucker muß sich ganz auflösen. Nach und nach die weiche Butter, den Rum und das Mark unter den lauwarmen Süßkartoffelbrei heben und diesen in eine gut schließende, gefettete und am Boden mit Backtrennpapier ausgelegte Springform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 45-60 min backen, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein. Bräunt der Kuchen außen zu schnell, sollten Sie ihn mit Alufolie abdecken.



Tips:

- Noch verführerischer schmeckt diese kreolische Spezialität, wenn Sie die Vanilleschote zwei Wochen vor dem Backtag in den Zucker legen, den Sie für den Kuchen verwenden möchten. Das Vanillearoma steckt nämlich vor allem in der Schotenhaut.
- Stechen Sie nicht zu häufig in Kartoffeln oder Bataten, um eine Garprobe zu machen. Sonst saugen sie sich zu sehr mit Wasser voll.