

Elisabeth Veit



Kanarisch kochen
Gerichte und ihre Geschichte



Verlag Die Werkstatt · Edition d i á

Inhalt

Die kanarische Küche

Die Inseln der Glückseligkeit	7
Die Küchen der Kanarischen Inseln	35
Typische Zutaten zwischen Lanzarote und El Hierro	43
Gewürze	43
Kräuter	49
Unverzichtbare Zutaten	53
Gofio	60

Rezepte

Mojos – Würzige Saucen	63
Tapas	67
Zwischengerichte und Salate	93
Suppen und Eintöpfe	103
Gemüse, Kartoffeln, vegetarische Köstlichkeiten	119
Fisch und Meeresfrüchte	129
Fleisch und Geflügel	147
Desserts	169
Gebäck und Kuchen	181
Erfrischungsgetränke, Drinks, Punsche	191
Rezeptregister	199
Stichwortregister	205