

Birgit Kahle



Kubanisch kochen
Gerichte und ihre Geschichte



Unter Mitarbeit von
Cecila Pendás Gil

Verlag Die Werkstatt · Edition d i á

Inhalt

Die kubanische Küche

Einleitung	7
<i>Comida Criolla</i>	
Indianische Wurzeln / Afrikanische Einflüsse / Asiatische Einflüsse	9
<i>Viva la Revolución</i>	17
Die Mahlzeiten:	
<i>Desayuno / Almuerzo / Comida</i>	21
<i>Reina Caña</i> – Königin Zucker	23
<i>Ron de Cuba</i> – Kubanischer Rum	27

Typische Zutaten

Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte	31
Früchte	35

Rezepte

Suppen und Eintöpfe – <i>Sopas y Guisos</i>	39
Salate – <i>Ensaladas</i>	47
Gemüse – <i>Vegetales y Viandas</i>	53
Reis und Bohnen – <i>Arroz y Frijoles</i>	67
Geflügel – <i>Pollo y Aves</i>	77
Fisch und Meeresfrüchte – <i>Pescados</i>	85
Fleisch – <i>Carnes</i>	95
Eierspeisen – <i>Huevos</i>	105
Fettgebackenes – <i>Frituras</i>	111
Saucen – <i>Salsas</i>	115
Süßspeisen und Desserts – <i>Postres</i>	123
Nichtalkoholische Getränke – <i>Refrescos</i>	133
Alkoholische Getränke und Rumcocktails – <i>Cocteles de Ron</i>	141
Rezeptregister	149
Stichwortregister	155