



# kochkurs

Ziehen Sie eine Schürze an, setzen Sie eine Kochmütze auf und nehmen Sie an einem mauritischen Kochkurs teil, bei dem Sie die Geheimnisse unserer Gerichte erfahren werden.

Unsere Köche werden Ihnen leckere lokale Gerichte beibringen, damit Sie Ihre Freunde und Familie daheim damit beeindrucken können.

# TRADITIONELLES MAURITISCHES CURRY MIT HUHN

Vegetarische Variante: Hähnchen durch Aubergine ersetzen

Für 2 Personen

## ZUTATEN

500 g Hähnchenschenkel, entbeint

50 g Zwiebeln

50 g passierte Tomaten

2 TL Safranpulver

1 TL Korianderpulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

1 TL Ingwerpaste

1/2 TL Knoblauchpaste

1 frische Chili

4/5 Curryblätter

4 TL Öl

Thymian, Petersilie, Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Marinieren Sie das Hühnerfleisch: Masala-Gewürzmischung aus Safran, Kreuzkümmel, Koriander und 1 Tasse Wasser machen. Alle Hähnchenteile gut bestreichen. 1 Stunde beiseitestellen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile etwa 5 Minuten bis sie goldbraun sind, anbraten.
- Fügen Sie die fein gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer, dann die Tomaten, die Curryblätter, Thymian, Chili und die restliche Marinade hinzu.
- Schnell umrühren, salzen und pfeffern und 10 Minuten in einer geschlossenen Pfanne köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist.
- Die Curryblätter können durch 1 TL aller Gewürze ersetzt werden.

# FISCH VINDALOO

Vegetarische Variante: Hähnchen  
durch Aubergine ersetzen

Für 2 Personen

## ZUTATEN

500 g Thunfisch oder fester  
Fisch, in mittelgroße Würfel  
geschnitten

1 Esslöffel Senfkörner

2 TL Senfpaste

1 Esslöffel Safranpulver

4 Knoblauchzehen, gehackt

2 mittelgroße Zwiebeln, in  
Scheiben geschnitten

2 mittelgroße grüne  
Chilischoten, der Länge nach  
in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer

1/4 Tasse weißer Essig Öl

## ZUBEREITUNG

- Den Fisch 1 Stunde vorher in Safranpulver, Salz und Pfeffer marinieren.
- Öl in Frittierpfanne erhitzen, Fisch goldbraun braten.
- Lassen Sie überschüssiges Öl vom Fisch ab und legen Sie ihn auf ein Papiertuch.
- Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chilis 2 Minuten darin anbraten.
- Fügen Sie Senfkörner und die Paste sowie den Essig hinzu und rühren Sie 1 Minute lang weiter.
- Geben Sie die gebratenen Fischstücke hinzu und braten Sie einige Minuten bei schwacher Hitze weiter.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

# FLAMBIERTE BANANE

## ZUTATEN

2 Bananen, geschält und längs geschnitten

20g Butter

30ml mauritischer Rum

## FÜRS KARAMELL

100g brauner Zucker

50 ml Wasser

1 Orange

## ZUBEREITUNG

- Verwenden Sie eine mittelgroße beschichtete Bratpfanne über mittlerer Hitze, geben Sie Zucker, Wasser und Orangensaft hinein und lassen Sie den Zucker schmelzen, bis er karamellisiert ist. Stellen Sie die das Karamell zur Seite.
- Erhitzen Sie die Bratpfanne und geben Sie Butter hinzu, bis sie geschmolzen ist, dann geben Sie die Bananen und das Karamell hinzu; Braten Sie alles für 1-2 Minuten.
- Geben Sie den Rum in Pfanne, entzünden Sie ihn und flambieren Sie alles für 3 Sekunden, bis die Flamme erlischt.

# MANIOK-PFANNKUCHEN

## ZUTATEN

300g Maniok-Mehl

50g glutenfreies Mehl

4 Eier

100g weißer Zucker

50g Öl oder geschmolzene Butter

500ml Vollmilch

## ZUBEREITUNG

- Eier, Zucker, Milch, Öl in eine Schüssel geben und das Mehl zu einem glatten Teig verquirlen. 10-15 min ruhen lassen.
- Verwenden Sie eine mittelgroße Bratpfanne oder Crêpe-Pfanne über mittlerer Hitze, wischen Sie sie vorsichtig mit etwas Öl aus. Wenn heiß genug, 1 Messlöffel der Teigmischung in die Pfanne geben und Pfannkuchen 1 Min. auf jeder Seite backen, bis sie goldbraun sind. Pfannkuchen warm halten.
- Mit Zucker, Honig oder Schokoladensauce servieren.