



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Curried Chickpeas - Jamaica

Ich liebe karibische Küche. Wir haben im Garten schon zwei Kochkurse zu der typischen Landesküche gemacht. Die Karibische Küche ist ein einzigartiger Mix aus den verschiedenen Einflüssen ihrer Geschichte. Von den Ureinwohnern, den Einflüssen der verschiedenen Kolonialherren, über die Traditionen der Nachkommen der aus Afrika stammenden Sklaven bis hin zu den asiatischen Wanderarbeitern ist ein ganz einzigartiger Mix entstanden. Vor allem letztere – die asiatischen Wanderarbeiter – haben das Thema Würze und Schärfe nochmal verstärkt. Curry ist heute in Jamaica ein ganz typisches Nationalgericht und es gibt viele Suppen und Eintöpfe, die unter dem Namen Curry bekannt sind.

Typisch für den Ursprung aus der indischen Tradition werden die Gewürze in Öl angeröstet. Man kann karibisches Curry-Pulver-Mischungen kaufen. Diese enthalten im Vergleich zu den typisch indischen meistens mehr Schärfe und Zutaten wie getrockneter Thymian. Ohne den geht fast nichts auf den Inseln. Eine weitere typische Zutat ist der dunkelbraune, nach Karamell und Molasse schmeckende Muscovado Zucker. Den findet ihr in gut sortierten Bio- oder Feinkostläden. Wahlweise könnt ihr auch Palmzucker verwenden. „In Deutschland verkaufter „brauner Zucker“ ist meistens nur gefärbt und gibt nicht den notwendigen Geschmack. Falls ihr nicht anderes findet, nehmt echten Roh-Rohrzucker.

Curried Chickpeas ist ein Gericht, das auf allen Listen „was du in der Karibik unbedingt essen musst“ auftauchen. Googelt es mal. Die Rezepte sind alle leicht unterschiedlich. Oft werden die Kichererbsen mit Spinat oder seiner karibischen Schwester, dem Collalou, gemacht. Ich habe mich für eine Variante mit Okra entschieden. Ich stehe aktuell stark unter dem Einfluss einiger Bücher über die typische Küche schwarzer Menschen in den USA. Wer sich einlesen will: High on the Hog von Jessica b. Harris, oder Black Food von Terry Bryant). Februar ist Black History Month und da lese ich immer thematisch. Die Okra zählt zu den Gemüsen, die von den Sklaven aus Afrika mitgebracht wurde. Sie symbolisiert in besonderem Maß die Wurzeln der Schwarzen Bevölkerung. Für mich sind daher Curried Chickpeas mit Okra eines der Gerichte, die ganz besonders die karibische Tradition aufzeigen.

Viele Menschen haben Angst vor Okra. Man hat gehört, dass sie „schleimig“ ist. Das ist sie auch – aber bei richtiger Zubereitung fällt das nicht auf. Wir schneiden sie für dieses Gericht in Scheiben und kochen sie mit. Der „Schleim“ dickt die Soße an und verkocht sich vollständig. Das Gericht war bei unserem Kochkurs dann eins der beliebtesten. Frische Okra findet ihr in gut sortierten Asia Märkten. Immer frisch oder TK verwenden. Es gibt sie auch vorgekocht in Gläsern – aber das ist eher zum Abgewöhnen....

In der Karibik wird eigentlich immer Reis dazu gegessen. Wer will, kann auch Brot servieren. Frische Scheiben Avocado und wer mag gehackter Koriander runden das ganze auch noch ab.



xenia's
vegan
punk food 



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Zutaten ca. 4 Portionen

3 Zwiebeln
2 Rote Paprika
3 cm Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 Chili (Habanero oder Scotch Bonnet, wer sich traut)
1 TL getr. Thymian
2 TL Curry Pulver
½ TL Piment (gemahlen)
½ TL Kurkuma
1-2 TL Muscovado Zucker
3 Fleischtomaten
200ml Kokosmilch
12 Okraschoten
1 Dose Kichererbsen
Salz und Pfeffer



1. Die Zwiebeln und die Paprika würfeln. Inger, Chili und Knoblauch ganz fein hacken. Die Tomaten würfeln. Die Okraschoten in ca. 0,3-0,5 breite Ringe schneiden. Die Kichererbsen abgießen.
2. Zwiebeln in Öl langsam anrösten. Lässt euch etwas Zeit, sie zu bräunen. Dann die Paprika hinzu und ebenfalls etwas anrösten.
3. Knoblauch, Chili, Ingwer und alle Gewürze in den Topf geben und rösten. Das intensiviert den Geschmack. Ggf. etwas Öl zugeben, damit nichts anbrennt.
4. Tomaten und Kokosmilch dazu und aufkochen.
5. Die Okra und die Kichererbsen in die Soße geben und mit geschlossenem Deckel die Okra gar köcheln. Das geht relativ schnell.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

