



## Xenia kocht

**Rundown** etwa für 4-6 Personen

Rundown ist ein typisches, karibisches Gericht. Eine Art Gemüse-Eintopf. Voller Gewürze, scharf und duftend. Es gibt traditionelle Rundown auch mit Fisch oder Fleisch – solltet ihr also mal in der Karibik sein: immer nachfragen. .-)

Für mein Lieblingsrezept verwende ich für die Karibik typische Gemüse. Cassava und Süßkartoffel. Cassava ist heute in Asia-Märkten oder auch gut sortierten Supermärkten frisch zu bekommen. Die frischen Wurzeln sehen aus wie ein Baumstamm. Die Schale ist meistens gewachst. Ich wähle mittelgroße Wurzeln, da sie zart sind. Die sehr grossen sind oft in der Mitte holzig. Wer es sich einfach machen will: viele Asia Märkte haben bereits geputzte und geschälte frische Cassava in der Tiefkühlabteilung.

Stärkehaltige Nahrung macht satt und befriedigt – die karibische Kombination mit Schärfe und Gewürzen macht das Essen leichter, besser verdaulich. Und Schärfe – für den deutschen Gaumen erstmal vielleicht ungewohnt – sorgt ebenfalls für Glückgefühle. Typisch wären die sehr scharfen Scotch Bonnet Chilis. Das ist eine der schärfsten Chilis der Welt.

Wer sich da erstmal nicht rantraut nimmt mildere Chilis oder einfach weniger davon. Beim Verarbeiten von Chili immer Handschuhe tragen! Wer es schärfer mag, hackt die Chili, kocht sie mit und lässt sie im Essen. Wer es milder mag pikst die

Chili nur ein paarmal an und kocht sie als Ganzes mit. Und entfernt sie vor dem Essen. Scharfes Essen macht glücklich, weil dabei Endorphine ausgeschüttet werden. Das sind körpereigene Stoffe, die uns Glücksgefühle vermitteln. Chili ist sozusagen eine legale Droge. Wie scharf man essen „kann“ ist reine Gewohnheit. Je häufiger man scharf isst – desto schärfer geht.



CASSAVA

Okra ist ebenfalls sehr typisch. An der Okra scheiden sich die Geister. Gekocht werden vor allem die grossen Früchte „schleimig“. Ich mag Okra als kleine, knackige Früchte und nicht zu Tode gekocht. Auch das – Segnung der modernen Technik – gibt es als TK Produkt im Asia-Markt. Wer keine Okra mag, nimmt grüne Bohnen.



OKRA

Das, was wir heute unter Karibischem Essen verstehen ist eine Mischung aus Afrikanischen, Europäischen, Indischen und Chinesischen Einflüssen. Alles angepasst an die Zutaten, die verfügbar waren. Gekocht werden viele Schmorgerichte und Eintöpfe – zumeist serviert mit Reis. Das Rundown kann also für sich einfach als Eintopf gegessen werden, oder mit Reis serviert werden. Reis oder Brot nehmen außerdem auch die Schärfe – also als Beilage für Scharf-Anfänger geeignet.



RUNDOWN MIT CASSAVA UND BOHNEN





## Xenia kocht

### Zutaten

1 Aubergine  
2-3 Paprikas  
2 grosse Süßkartoffeln  
1 kleine Cassava  
¼ Weißkohl  
Handvoll grüne Bohnen oder Okra  
1-2 Scotch Bonnet Chilis  
2-3 Zwiebeln  
3-4 Knoblauchzehen  
4 Frühlingszwiebeln  
3 grosse Zweige Thymian  
1 Dose Kokosmilch  
1 EL Chinese 5 Spice  
Salz, schwarzer Pfeffer



1. Alle Gemüse putzen und grob würfeln. Separat in kleinen Schüsseln bereit stellen.
2. Zwiebeln fein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch mit einer Reibe zu einer feinen Paste reiben.
3. Chili nach Geschmack zubereiten. Also fein würfeln oder nur die ganze Chili ein paarmal einpiksen.
4. Zwiebeln, Chili und Thymian in Öl anbraten, Knoblauch, Cassava und Auberginen Würfel zugeben, Kokosmilch aufgiessen und bei geschlossenem Deckel ewa 5-7 Minuten köcheln.
5. Alle weiteren Gemüse zugeben und ggf. etwas Wasser giessen. Wiederum bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln.
6. Jetzt 5 Spice Powder zufügen und bei offenem Deckel einreduzieren. Die Sauce sollte dick und cremig sein. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.
7. Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebel bestreuen.

