

## Sauce Aioli - Knoblauchmayonnaise

Man nimmt (je nach gewünschter Menge) 1 - 4 Eigelb und gibt anfangs tropfenweise Pflanzenöl/Sonnenblumenöl (evtl. etwas Olivenöl) dazu und vermischt Ei und Öl am besten mit einem Pürierstab oder aber mit einem Schneebesen. Öl und Eigelb müssen ungefähr gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt das Eigelb. Grundsätzlich muss das Öl mit dem Eigelb vermischt sein, bevor weiteres Öl hinzugefügt wird. Später, wenn die Mayonnaise steif wird, kann schneller Öl dazugegeben werden. Wenn sie sehr steif werden soll, muss viel Öl darunter gemischt werden. Sie wird durch Salz, Pfeffer, Dijon-Senf, (Weiß)-Weinessig oder Zitronensaft und vor allem viel frischen, gepressten oder mit dem Pürierstab während des Schlagens der Mayonnaise zerkleinerten Knoblauch abgeschmeckt. Dazu werden z. B. Kräcker gereicht (als Beigabe zum Aperitif). Sie eignet sich auch sehr gut zur Fleischfondue als Sauce.

## Tapenade - Oliven-Kapernpaste

### Zutaten:

70g schwarze Oliven (ohne Kerne gewogen), 1/2 Tube Sardellenpaste oder 35g Sardellenfilets, 1 - 2 Esslöffel Kapern, Knoblauchzehen (Menge nach Geschmack), 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel scharfer Senf (moutarde de Dijon), evtl. 1 Esslöffel Marc (Tresterschnaps)

Mit einem elektrischen Mixer, besser noch einem Pürierstab alle Zutaten (gleichzeitig) miteinander vermischen und zur Paste aufschlagen. Dazu werden z. B. Kräcker oder Brotchips gereicht (als Beigabe zum Aperitif).

## Achards de légumes – Kreolische Gemüsevorspeise

Für 6 – 8 Personen: 250g Möhren, 250g Kohl, 250g grüne Bohnen, 7 Pfefferschoten, 50g Ingwer, 1 große Zwiebel, 1 gepresste Zitrone, 1 Esslöffel Curcuma, Salz

Gemüse putzen und fein schneiden bzw. raspeln. Die Körner aus den Pfefferschoten entfernen und sie in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse 1 Minute blanchieren und abtropfen lassen. Das Öl erhitzen, die gehackten Zwiebeln anbraten, dann Ingwer, Curcuma und das Gemüse hinzufügen. 1 – 2 Minuten stark erhitzen und den Zitronensaft dazugeben. Dieses Gericht kann als (warme) Vorspeise serviert werden.

## Rougail Morue (Kabeljau)

### Zutaten für 6 Personen

600g frischer Kabeljau, 2 Dosen Tomaten (gehackt), 300g Zwiebeln (gehackt), 3 Knoblauchzehen, ca. 30g Ingwer (gehackt), 1 Messerspitze grüner Piment, Salz, Pfeffer, Schnittlauch zum Dekorieren.

### Zubereitung:

10-12 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, darin den in kleine Stücke geteilten Kabeljau 5 Minuten anbraten und aufpassen, dass er nicht hart wird. Anschließend die fein gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten sorgfältig vermischen. Danach die Mischung aus Knoblauch, Ingwer und Piment dazugeben und 1 Minute unter ständigem Rühren vermischen. Schließlich die Tomaten einrühren und das Ganze 5 Minuten lang vorsichtig köcheln lassen. Abschmecken und servieren.

## Rougail Saucisse (mit nicht gebrühten Bratwürsten)

### Zutaten für 6 Personen:

9 normal große rohe Bratwürste, 300g Zwiebeln, 2 Dosen Tomaten (gehackt), 3 Knoblauchzehen, ca. 30g Ingwer (gehackt), 1 Messerspitze grüner Piment, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Die Bratwürste 5 Minuten lang brühen, nachdem sie mit einer Gabel eingestochen worden sind. Abtropfen lassen. Die Bratwürste in 5 bis 6 Stücke schneiden und mit Öl anbraten. Zwiebeln, Salz und Pfeffer dazu geben und anbraten. Danach die Mischung aus Knoblauch, Ingwer und Piment dazugeben und 1 Minute unter ständigem Rühren vermischen. Schließlich die Tomaten einrühren und das Ganze 5 Minuten lang vorsichtig köcheln lassen. Abschmecken und servieren.

## Kreolischer Obstsalat

Zutaten in variablen Mengen, aber alles aus frischen, reifen Früchten, die klein geschnitten werden: Ananas, reife Mango, Papaya, Physalis, Kiwi, Litschis, Banane, Kokosraspel, Zitronensaft oder Limettensaft, weißer Rum, Orangenlikör, brauner Rohrzucker.

Die Früchte werden geschält und in kleine Streifen, Stücke oder Würfel geschnitten. Dann werden sie mit braunem Rohrzucker (und Kokosraspeln) bestreut. Zum Abschluss wird alles mit weißem Rum (z. B. Saint James aus Martinique), Orangenlikör und Zitronensaft/Limettensaft übergossen und abgeschmeckt. Gut ziehen lassen und nicht unbedingt gekühlt servieren, damit sich die Aromen entfalten können.

**Bon appétit!**