

MENSCHEN

Die gebürtige Dominikanerin **Aris Guzman** bringt uns mit pflanzlichen Gerichten aus der Karibik zum Schwelgen! Mit seinen gut bürgerlichen Rezepten beweist **Alex Villena**, dass veganes Essen auch für Genießer top ist. Und **Stefanie Anich & Julia Platzer** werden immer wieder aufs Neue kreativ, wenn es um leckeres und gesundes Veggie-Food geht

DER ZAUBER DER KARIBIK FÜR ZUHAUSE

Aris Guzman, gebürtige Dominikanerin, ist in der Schweiz für ihre authentischen karibischen Gerichte bekannt. Ihr veganes Kochbuch bringt den Sehnsuchtsort nun auch in die heimische Küche

Cheesecake mit Kochbananen und einer Prise Meersalz, Safranreis mit Zuckermais und Ananas oder Malanga-Kürbis-Ragout im Bananenblatt – schlägt man das Kochbuch von Aris Guzman auf, zieht einen das karibische Flair auf den Seiten sofort in seinen Bann. Und das liegt nicht nur an all den Gewürzen und exotischen Zutaten, die es zu entdecken gibt. Auch die spezielle Bildsprache fasziniert: „Wir haben nur bei natürlichem Licht fotografiert, weil ich wollte, dass man das Licht in den Bildern fühlen kann. Sowie wenn man einem Tag am Strand ist und alles um einem herum leuchtet. Das war nicht immer einfach, aber es hat sich auf jeden Fall gelohnt.“ Besonders ist bei Aris Guzman auch der Umgang mit den eigenen kulinarischen Wurzeln. Die gebürtige Dominikanerin, die seit vielen Jahren als Köchin in der Schweiz arbeitet und dort regelmäßig mit Pop-up-Restaurants begeistert, setzt auf unverfälschte, echte Karibikküche. Im Gegensatz zur karibischen Mainstream-Esskultur kocht sie aber rein pflanzlich. „Ich versuche so authentisch wie möglich zu bleiben, was Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsarten betrifft. Und möchte dabei zeigen, dass es auch ohne Fleisch geht.“ Für Aris machen vor allem frische Zutaten, die extrem gut gewürzt sind, das Herzstück der karibischen Küche aus. „Für fast jedes Gericht werden viele Gewürze wie Zimt, Piment, Curry, Achiote oder Chilis sowie Marinaden verwendet. Das gibt am Ende einen unverwechselbaren Geschmack.“ So etwa in den Kichererbsen-Küchlein rechts. Das passende Getränk dazu? Die erfrischende Ananas-Guarapo auf Seite 82. Viel Spaß!

Carmen Mailbeck

Fotos: Aris Guzman; Nora Dal'Caro (4); PR

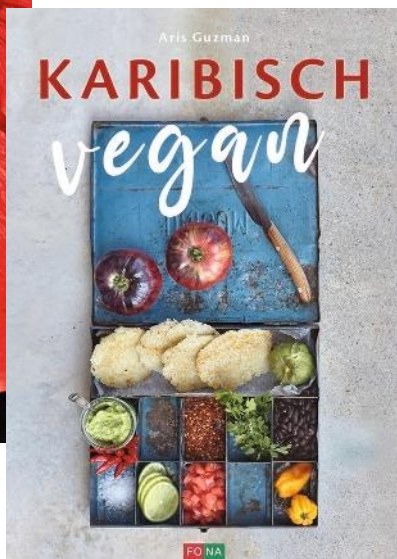



Kochkunst zum Träumen

Seit zehn Jahren lebt die Schweizerin Aris Guzman vegan. In ihrem Kochstil verbindet sie die dominikanische Esskultur mit rein pflanzlichen Zutaten. Klingt gut!

Karibisch vegan

Das Kochbuch begeistert mit tollen Bildern und ganz besonderem Soulfood (28 Euro, FONA Verlag)





**SAHEENA –
TRINIDADISCHE
KICHERERBSEN-
KÜCHLEIN**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

120 g Blattspinat
225 g Kichererbsenmehl
225 g Weißmehl
½ EL Currypulver
1 TL Vollrohrzucker
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Meersalz
20 g frische Hefe
1 kleine Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
Öl zum Frittieren


Spinat blanchieren oder im Dampf zusammenfallen lassen, abgießen, gut ausdrücken, fein hacken.

Kichererbsen- und Weißmehl, Currypulver, Zucker, Kreuzkümmel und Salz mischen. Hefe in 500 ml Wasser auflösen und unter die Mehlmischung rühren.

Spinat, Zwiebel und Knoblauch unterrühren. Hefeteig 30 Minuten, aber nicht länger als 60 Minuten aufgehen lassen.

Teig mit zwei Esslöffeln portionieren und im heißen Öl portionsweise frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

 Köstlich zu den Kichererbsen-Küchlein:
ein saftiges, leicht scharfes Mango-Chutney

GUARAPO DE PIÑA – FERMENTIERTES ANANAS-GETRÄNK

ZUTATEN FÜR 1.0 L

Schale von 1 Bio-Ananas

90 g Vollrohrzucker

Ananasschale mit heißem Wasser gut abspülen. Zusammen mit einem Liter Wasser und Rohrzucker in einen Glas- oder Keramikbehälter mit Deckel füllen.

Mindestens einen Tag bei Raumtemperatur stehen lassen, damit der Inhalt fermentieren kann. Ananasschalen entfernen. Durch ein Sieb passieren und in einem sauberen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Kalt servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Fermentierzeit: 24 Stunden



In diesem erfrischenden Getränk setzt die Hefe der Ananasrinde die Gärung in Gang. Cool!



Deftige Verwandte der Banane: Gegerart
erinnern Kochbananen an Kartoffeln



PATACON MIT KICHERERBSEN UND AUBERGINEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Auberginen

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Karotten, gewürfelt

600 g gekochte Kichererbsen

1 TL Achiotepaste

2 Zweige Rosmarin,

Nadeln abgestreift

4 Kochbananen

Rapsöl zum Braten

Meersalz

wenig Minze und Koriander,

Blättchen abgestreift, gehackt

Auberginen längs in Scheiben schneiden und salzen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und Auberginen anbraten. Beiseitestellen.

Restliches Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Zwiebel und Karotten zugeben, 2–3 Minuten dünsten. Kichererbsen, Achiotepaste und Rosmarin unterrühren, bei schwacher Hitze 20–30 Minuten kochen. Sollte Flüssigkeit verdampfen, etwas Wasser hinzugießen. Gebratene Auberginen in die Pfanne geben, zugedeckt erwärmen.

Kochbananen schälen und längs halbieren, in einer Bratpfanne mit Rapsöl beidseitig goldgelb braten. Bananen mit einer Pfanne flach drücken und nochmals auf beiden Seiten braten, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Bananen anrichten, Kichererbsen-Auberginen-Mischung darauf verteilen, mit Kräutern garnieren.

Tipp: Dazu passen ein Ranch-Dip und ein frischer Tomatensalat.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten