

HEIDI KÖSTER & CLAUS HILTNER

PACIFIC

Das Reisekochbuch rund um den Pazifik

Von Hongkong bis Ecuador, von Yap bis L.A.

FOOD

G|U

INHALT

- 6 Vorwort der Autoren:
Pazifische Welten
- 8 Typisch pazifisch kochen
- 10 CHILE**
14 Rätselhafte Osterinsel
16 Rezepte
- 32 ECUADOR**
36 Menü im Urwald
38 Rezepte
- 54 KOLUMBIEN**
58 Zeitreise in Mompóx
60 Rezepte
- 76 PANAMA**
81 Bei den Indios von
San Blas
82 Rezepte
- 96 LOS ANGELES**
101 Big Splash in Hollywood
102 Rezepte
- 116 COOK ISLANDS**
120 Auf der Coral Route
122 Rezepte
- 132 TONGA**
136 Fakaleiti
138 Rezepte
- 154 SAMOA**
158 Fa'a Samoa – Leben
ohne Stress und Wände
160 Rezepte
- 176 AUSTRALIEN
UND NEUSEELAND**
181 Game fishing in Tutukaka
182 Rezepte
- 200 SINGAPUR**
204 Im Schmelztiegel
206 Rezepte
- 232 HONGKONG**
237 Hauptsache, rot!
238 Rezepte
- 260 YAP**
264 Zu groß für den Geldbeutel
266 Rezepte
- 282 HAWAII**
287 Tiki und Hula in Waikiki
288 Rezepte
- 306 SAN FRANCISCO**
310 California Dreamin'
312 Rezepte
- 322 Gewürze, Pasten, Dips
- 324 Glossar
- 327 Register
- 336 Impressum
- * Im Glossar sind alle Zutaten erklärt,
die in den Zutatenlisten mit einem
Sternchen gekennzeichnet sind.





Stille Wasser sind tief, sagt man. Der Stille Ozean ist nicht nur das, sondern außerdem weit, vielfältig, spannend, lebendig, kulturell und kulinarisch enorm reichhaltig. Nur still zeigt er sich keineswegs immer.





Was es hier wohl an Genussgeheimnissen zu entdecken gibt? Auch unterwegs ist Heidi Köster immer auf der Suche nach kulinarischen Inspirationen. Von ihr stammen die Rezepte und Reisefotos in diesem Buch. Die Texte sind das Gemeinschaftswerk beider Autoren.



PAZIFISCHE WELTEN

Knapp dreizehn Flugstunden trennen Los Angeles vom neuseeländischen Auckland. Die meisten Passagiere überqueren den Pazifik größtenteils im Schlaf, ohne zu ahnen, was für landschaftliche Schönheiten gerade unter ihnen vorüberziehen – dabei hat sicher jeder schon mal von der Südsee geträumt. Wir waren neugierig und wollten diesen so oft in Vergessenheit geratenen Raum zwischen Asien und Amerika kennenlernen.

So entstand der Plan für eine Reise in Etappen entlang des pazifischen Feuerrings. Eine Kette aktiver Vulkane umschließt diese einzigartige Welt, die von Feuer und Wasser geformt wird. Wir bereisten den Stillen Ozean in vierzehn Stationen: Von den Gletschern Patagoniens aus durchqueren wir Süd- und Mittelamerika in Richtung Norden, um von Los Angeles aus in die Weiten des Pazifiks zu starten. Nach dem Besuch mehrerer kleiner Inselstaaten – den Cook Islands, Tonga und Samoa – erreichten wir Neuseeland, Australien und schließlich Asien. Über Hongkong verliehen wir den asiatischen Kontinent, um wieder in

die Inselwelt Mikronesiens einzutauchen. Nachdem wir Hawaii kennengelernt hatten, schloss sich der Kreis in San Francisco.

Auf unserer Reise suchten wir immer den Kontakt zu den Menschen, denn wir wollten wissen, was ihre jeweilige Heimat ausmacht. Die kulinarische Seite interessierte uns dabei besonders: Nicht nur, weil wir gutes Essen lieben, sondern auch, weil Kochen mehr ist als Genuss. Es kann Türen öffnen und zum Verstehen beitragen. Zu unserer Überraschung stellten wir immer wieder fest, wie viele Gemeinsamkeiten selbst weit entfernte Orte haben und wie rege der Austausch ist.

Unsere Eindrücke hielten wir mit Zeichenstift, Fotoapparat und Kugelschreiber fest. Obwohl wir

beim mehrfachen Überqueren der Datumsgrenze manchmal das Gefühl für die Zeit verloren, ließen wir eines niemals aus den Augen: unsere Idee, diese vielgestaltige Welt mit der Sprache des Kochens und der des Zeichnens zu beschreiben. Einen Anspruch auf Vollständigkeit erheben wir dabei nicht. Uns geht es vielmehr darum, Verbindungslinien sichtbar zu machen und zu zeigen, wie kreativ die einzelnen Küchen mit ihren Zutaten und kulinarischen Einflüssen spielen. Genau darauf wollen wir Lust machen: auf Entdeckungsreisen in die Welt pazifischer Genüsse. Dafür ist es noch nicht einmal nötig, in ein Flugzeug zu steigen, denn mit diesen Rezepten funktioniert das selbst am eigenen Herd.

Das Zeichnen auf Reisen verlangt Claus Hiltner gelegentlich Improvisationstalent ab, und so dienen ihm nicht selten sogar Werbeseiten aus Tageszeitungen als Zeichenblock. Zu diesem Buch hat er alle Illustrationen beigesteuert.





MARACUJAHUHN

Die Hafenmetropole Guayaquil liegt im Tiefland von Ecuador. Hier spült der Río Guayas mit seinem braunen, langsam dahinfließenden Wasser gewaltige Mengen an fruchtbarem Boden aus dem Hochland an und lagert sie rund um das Mündungsdelta ab. Die Lage nahe am Äquator und das Klima machen dieses Gebiet ideal für den Anbau von Gemüse und Tropenfrüchten. Kein Wunder, dass die Ecuadorianer mit diesem paradiesischen Reichtum gerne auch in der Küche experimentieren! Dieses fruchtige Geflügelgericht hat uns besonders gut gefallen.





Ruderregatta bei Avarua: Ganze Clans räkeln sich am Strand, Kinder planschen, und aus den Lautsprechern tönen die Klänge der Ukulele. Welcher Zwölfer gewinnt, bekommen wir nicht mit, und es scheint auch nicht so wichtig zu sein wie das Picknick. Nach so viel Grillduft steht uns der Sinn nach Fleisch. Dieses Lamm kommt uns gerade recht!

LAMMFLEISCH

MIT KOKOS



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

SCHMORZEIT: CA. 2 STD. 30 MIN.

PRO PORTION CA. 465 KCAL

800 g Lammfleisch (Schulter,
ohne Knochen)
2 Zwiebeln
15 g Ingwer
3 Tomaten
4 Zweige frischer Majoran
1 Zweig Rosmarin
1 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
125 ml trockener Rotwein
125 ml Lammfond
1 getrocknete Chilischote
5 EL frisch geriebene Kokosnuss
(ersatzweise 3 EL Kokosraspel)
150 g Joghurt
Salz
Cayennepfeffer
1 EL Aceto balsamico bianco
½ Bund Koriandergrün

1 / Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Majoran und Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 / Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise bei großer Hitze in 3–4 Min. von allen Seiten braun anbraten. Zwiebeln und Ingwer dazugeben und in 1–2 Min. goldbraun braten. Tomatenwürfel, Kreuzkümmel und Tomatenmark einrühren, Wein und Lammfond angießen. Majoran und Rosmarin in die Pfanne geben. Die Chilischote entkernen und dazubröseln. Alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Std. 30 Min. schmoren lassen, bis das Fleisch so weich ist, dass es sich mühelos mit einem Kochlöffel zerteilen lässt.

3 / Geriebene Kokosnuss oder Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellgelb rösten und 5 Min. vor Ende der Garzeit zusammen mit dem Joghurt in die Sauce rühren. Ab jetzt sollte es nicht mehr kochen, damit der Joghurt nicht ausflockt. Das Gericht mit Salz, Cayennepfeffer und Aceto balsamico bianco abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und über das Lammfleisch streuen.

GELBES FISCH-MASALA

MIT TAMARINDE



- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 400 g festes weißfleischiges Fischfilet (z. B. Kabeljau-Loins, Zacksenbarsch, Pollack) | 1 TL Dillsamen |
| 1 TL Salz | 2 Pandanusblätter* |
| 1 TL gemahlene Kurkuma | 5 Zweige frische Curryblätter (nach Belieben; Asienladen) |
| 2 Knoblauchzehen | 5 Kirschtomaten |
| 1 kleine Zwiebel | ¼ Ananas (ca. 350 g) |
| 20 g Ingwer | 4 EL ungeröstete Erdnusskerne (Asienladen) |
| 1 Stängel Zitronengras* | 220 ml Kokoswasser (s. S. 8) |
| 3 getrocknete Chilischoten | 1 EL Tamarindenpaste* |
| ½ Zimtstange | 1 EL Öl |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 15 g Koriandergrün |
| 1 EL Kreuzkümmelsamen | 2 EL Joghurt |
| 1 EL Fenchelsamen | 1 ½ EL Fischsauce* |
| 2 EL Korianderkörner | |
| 1 TL Bockshornkleesamen | |

FÜR 2 PERSONEN
 ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MIN.
 PRO PORTION CA. 645 KCAL

1 / Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Fischwürfel in einer Schüssel mit 1 TL Salz und der Kurkuma mischen und abgedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.

2 / In der Zwischenzeit Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. Vom Zitronengras die äußeren Hüllblätter entfernen und das saftige untere Drittel fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Pürierstab zu einer glatten Würzpaste verarbeiten.

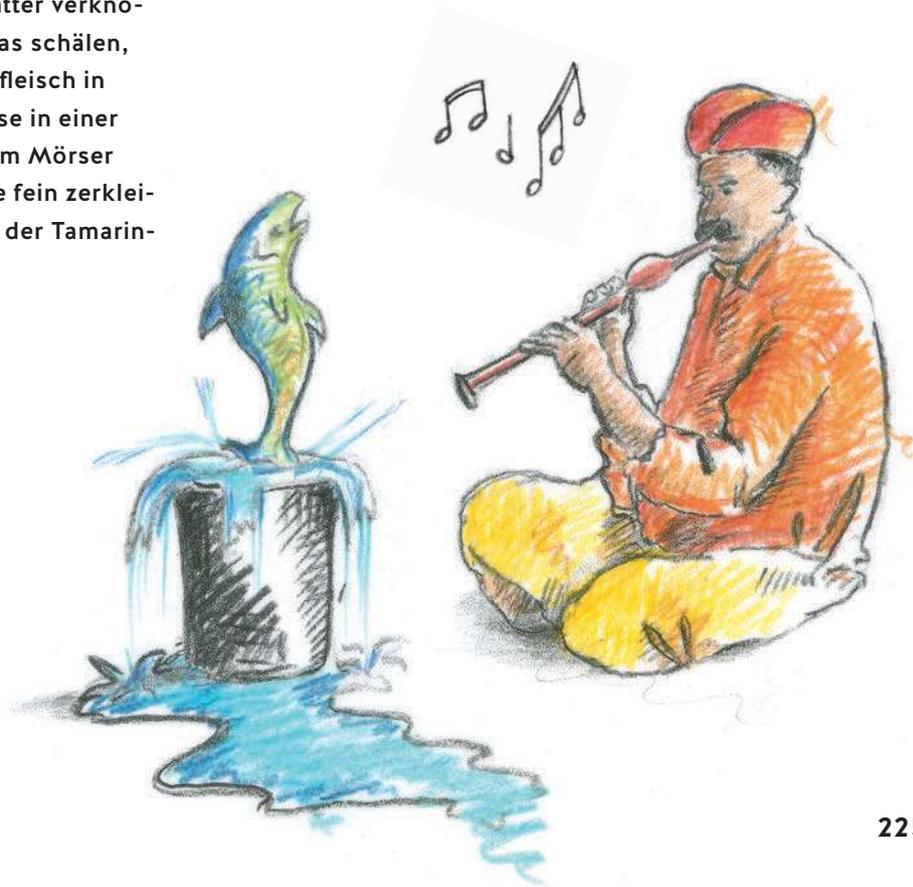
3 / Die Chilischoten entkernen und zerbröseln, die Zimtstange etwas zerkleinern. Beides mit Pfefferkörnern, Kreuzkümmel, Fenchel, Koriander, Bockshornklee und Dillsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann mörsern oder in einer Gewürzmühle mahlen. Das Pulver unter die Würzpaste mischen.

4 / Die Pandanus- und Curryblätter waschen und trocken tupfen. Die Pandanusblätter verknoten. Die Tomaten waschen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Im Mörser die Hälfte der Nüsse grob, die andere fein zerkleinern. 2 EL von dem Kokoswasser mit der Tamarindenpaste verrühren.

5 / Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Würzpaste darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten, bis sie duftet. Die Pandanus- und Curryblätter dazugeben und 2–3 Min. mitbraten.

6 / Unter Rühren nach und nach Kokoswasser und die Tamarindenmischung angießen, die feinkleinerten Erdnüsse und die Tomaten dazugeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

7 / Inzwischen das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Fisch und Ananasstücke in das Masala geben und in 3–5 Min. bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und den Joghurt einrühren. Die Flüssigkeit darf jetzt nicht mehr kochen, weil sonst der Joghurt ausflockt. Mit Fischsauce abschmecken. Zum Servieren das Masala mit den übrigen Erdnüssen und dem Koriander bestreuen.





KROSSES RINDFLEISCH

MIT ORANGE UND PEKANNÜSSEN



Von den Hügeln rund um die Stadt bieten sich fantastische Rundblicke. Und dann finden wir auch noch in einer kleinen Garküche dieses wunderbare Rindfleischgericht. Perfekt!

FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MIN.
PRO PORTION CA. 930 KCAL

1 Ei | 3 EL Maisstärke | 1 EL helle Sojasauce | 2 TL Fünf-Gewürze-Pulver* | 350 g Rindfleisch (Hüfte) | 90 g Pekannusskerne | 10 g Ingwer | 1 getrocknete Chilischote | 1 Bio-Zitrone | 2 Orangen | 1 EL Honig | 1 TL Chinkiang-Essig* | 2 EL helle Sojasauce | 1 Kaffir-Limettenblatt | AUSSERDEM: Öl zum Braten

1 / Das Ei mit Maisstärke, Sojasauce und Fünf-Gewürze-Pulver verquirlen. Das Rindfleisch in Streifen schneiden und gut mit dem gewürzten Ei vermischen.

2 / In einem Wok oder einer hohen Pfanne ca. 1 cm hoch Öl erhitzen, bis an einem Holzstäbchen sofort viele kleine Bläschen aufsteigen. Die Rind-

fleischstreifen darin portionsweise in 2–3 Min. knusprig braun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Die Pekannüsse im Öl ca. 1 Min. rösten, ebenfalls entfetten.

3 / Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und zerbröseln. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Orangen auspressen. Den Orangensaft mit der Zitronenschale offen bei großer Hitze auf ein Drittel einkochen. Ingwer, Chili, Honig, Essig und Sojasauce unterrühren, die Zitronenschale entfernen und alles in 10–12 Min. sirupartig einköcheln.

4 / Fleisch und Pekannüsse unterrühren. Das Limettenblatt ohne Mittelrippe in feine Streifen schneiden und über das Fleisch streuen.



RINDFLEISCH

MIT SCHWARZEN BOHNEN



Die Würze fermentierter schwarzer Bohnen ist aus der kantonesischen Küche nicht wegzudenken. Es gibt sie, auch unter den Namen Douchi, im Asienladen im Beutel zu kaufen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.
PRO PORTION CA. 485 KCAL

1 EL chines. fermentierte schwarze Bohnen (Asienladen) | 2 EL Geflügelfond (ersatzweise Hühnerbrühe) | 1 EL helle Sojasauce | 1 EL Austernsauce* | 1 EL geröstetes Sesamöl* | ½ TL brauner Zucker | 3 Knoblauchzehen | 1 getrocknete Chilischote | 1 Möhre | 1 Stange Staudensellerie | 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g) | 350 g Rindfleisch (Hüfte) | 3 Stängel Koriander | 1 EL Öl

1 / Die Bohnen kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Fond oder Brühe, Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl und Zucker mischen.

2 / Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und zerbröseln. Die Möhre putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen, falls nötig entfädeln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

3 / Das Rindfleisch von Sehnen und Fett befreien, dann in Streifen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4 / Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. goldgelb anbraten. Chilis, Möhre, Sellerie und Zwiebel 1-2 Min. mitbraten. Das Fleisch dazugeben und bei großer Hitze 2-3 Min. braten. Die Würzmischung angeben und alles noch 1-2 Min. pfannenrühren. Mit dem Koriander bestreut servieren.





AHI POKE

MARINIERTER THUNFISCH



Typisch für die neue pazifische Küche ist die Verschmelzung verschiedener Einflüsse. Hier treffen japanische Zutaten auf ein traditionelles hawaiianisches Gericht. Prima übrigens auch mit Wasabi statt rosa Pfeffer: Mischen Sie dann Tomaten- und Gurkenwürfel sowie Fliegenfischrogen (Tobiko) unter.

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MIN. | MARINIERZEIT:

CA. 2 STD. | PRO PORTION CA. 230 KCAL

300 g Thunfisch (Sushi-Qualität) | 3 Frühlingszwiebeln
1 TL rosa Pfefferbeeren (Schinus) | 15 g Koriandergrün
4 Macadamianüsse | 3 EL helle Sojasauce | 2 TL geröstetes Sesamöl*

1 / Den Thunfisch von Sehnen und festen Fasern befreien, dann waschen, trocken tupfen und

in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Die rosa Pfefferbeeren im Mörser grob zerstoßen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Macadamianüsse im Mörser zerstoßen.

2 / Alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel mischen und abgedeckt ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

MAUI COCONUT SHRIMPS

IM KNUSPERMANTEL



An Hawaiis Foodtrucks werden überall Garnelen angeboten: geschmort, gebraten, gegrillt, ganz pur oder mit den verschiedensten Spezialsaucen. Im knusprigen Kokosmantel frittiert, schmecken die Meerestiere als Snack oder Vorspeise.

FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE | ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 20 MIN. | PRO PORTION CA. 495 KCAL

400 g rohe, geschälte Garnelen mit Schwanz
60 g Mehl | 1 Prise Cayennepfeffer | 1 ½ TL pazifisches
Gewürzpulver (s. S. 322) | 2 Eiweiß (M) | 125 g Kokos-
raspel | 60 g Panko* (asiat. Semmelbrösel)
AUSSERDEM: 1 Limette zum Servieren | Öl zum
Frittieren

1 / Die Garnelen abrausen und trocken tupfen.
Falls nötig, am Rücken einschneiden und den
Darmfaden entfernen.

2 / Auf einem flachen Teller das Mehl mit Ca-
yennepfeffer und Gewürzpulver mischen. Die Eiwei-
ße in einer Schüssel sehr steif schlagen. Auf einem
Teller Kokosraspel und Panko mischen, dabei sehr
grobes Panko etwas zerreiben.

3 / Die Limette in Spalten schneiden. In einem
Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand ca. 1 cm
hoch Öl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen
Holzstäbchen sofort kleine Bläschen aufsteigen.

4 / Die Garnelen portionsweise erst im gewürz-
ten Mehl wenden, dann durch das Eiweiß ziehen
und zuletzt in der Kokos-Panko-Mischung wälzen.
Die panierten Garnelen portionsweise im heißen Öl
in 4-5 Min. goldbraun frittieren, dabei zwischen-
durch wenden. Herausnehmen und auf einer dicken
Lage Küchenpapier abtropfen lassen. Die Garnelen
sofort mit den Limettenspalten servieren.





Im Atlas ist der Stille Ozean ein großes, blaues Nichts.

Aber wer genauer hinguckt, entdeckt dort ganze Welten. Heidi Köster und Claus Hiltner sind rund um den Pazifik gereist und haben Menschen und Landschaften, Erlebnisse und Rezepte mit Kamera, Zeichenstift und Notizblock festgehalten.

Wer dieses Buch aufschlägt, taucht in die Weiten des Pazifiks ein: in die paradiesische Einsamkeit palmengesäumter Südseestrände. In das vielsprachige Stimmengewirr quirliger Metropolen wie San Francisco, Hongkong oder Melbourne. In faszinierende Naturlandschaften mit Gletschern, Vulkanen und Urwäldern. Und vor allem in den Geschmack der Küchen zwischen Amerika, Australien und Asien.



Bevor Sie sich wegträumen – kochen Sie es sich einfach herbei, das pazifische Paradies!

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-6157-4



9 783833 861574



www.gu.de

G|U