

KUBA ZU GAST IN GREIZ

Eine kulinarische Reise durch die kubanische Küche

Willkommen zum Suppenfest! - Thema KUBA Havanna

Heute nehmen wir Sie mit auf eine kleine kulinarische Reise nach Kuba. Im Mittelpunkt steht der Ajiaco Cubano, ein kräftiger, traditioneller Eintopf, der für die Vielfalt und Verschmelzung der kubanischen Küche steht.

Dazu gibt es typische kubanische Süßspeisen und zum Abschluss einen kleinen Cafecito Cubano.

Ein kleiner Blick auf Kuba

Die kubanische Küche ist geprägt von vielen kulturellen Einflüssen. Besonders beim Ajiaco zeigt sich diese Verbindung verschiedener kulinarischer Traditionen: Mais, Maniok, Kartoffeln, Boniato, Kochbananen und Kürbis treffen auf Fleisch, Gewürze und eine kräftige Würzbasis.

Der Ajiaco ist deshalb mehr als nur ein Eintopf – er steht sinnbildlich für die Vielfalt Kubas.

Und auch die Süßspeisen zeigen die kubanische Liebe zu Zucker, Kokos, Früchten, Gewürzen und Kaffee.

AJIACO CUBANO

Kubanischer Eintopf mit Schweinefleisch und Wurzelgemüse

Der Ajiaco gehört zu den charakteristischen Gerichten der kubanischen Küche. Verschiedene Gemüse, Knollen und Kochbananen werden gemeinsam mit Fleisch zu einem kräftigen, sättigenden Eintopf gekocht.

Typisch sind unter anderem Yuca (Maniok), Boniato (Süßkartoffel), Kürbis, Kochbanane und Mais. Je nach Region und Familie gibt es unterschiedliche Varianten.

Zutaten für 6 Personen

Fleisch

- * 700 g Schweineschulter (auch andere Fleischsorten bzw. Kombinationen sind möglich)
- * in etwa 3 cm große Würfel geschnitten

Gemüse

- * 500 g Kartoffeln
- * 400 g Yuca (Maniok), geschält und in Stücke geschnitten
- * 300 g Boniato/Süßkartoffel
- * ca. 300 g Kürbis
- * 1 grüne Kochbanane (Plátano verde)
- * 1 Maiskolben oder Maiskörner

Für die Würzbasis

- * 1 große Zwiebel
- * 1 Paprikaschote
- * 4 Knoblauchzehen
- * 2 EL Öl
- * 1 TL Kreuzkümmel
- * 1 TL Oregano
- * 1 Lorbeerblatt
- * Salz
- * schwarzer Pfeffer

Zum Abschmecken

- * Saft von 1 Limette oder Zitrone
- * nach Wunsch etwas frischer Koriander

Zubereitung

1. Die Schweineschulter in Würfel schneiden und in etwas Öl rundherum kräftig anbraten.
2. Zwiebel und Paprika fein würfeln, Knoblauch hacken und alles zum Fleisch geben. Kurz mitbraten.
3. Kreuzkümmel, Oregano und Lorbeerblatt hinzufügen.
4. Mit Wasser auffüllen, bis Fleisch und später das Gemüse ausreichend bedeckt sind. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich wird.
5. Nun zunächst die Gemüse mit der längsten Garzeit hinzufügen:
Yuca, Kartoffeln, Boniato und Mais.
6. Nach etwa 15–20 Minuten die grüne Kochbanane und den Kürbis dazugeben.
7. Alles weiterköcheln lassen, bis Fleisch und Gemüse weich sind. Einige Kartoffel-, Boniato- oder Kürbisstücke dürfen dabei zerfallen. Dadurch wird der Eintopf natürlich sämig.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Schluss etwas Limetten- oder Zitronensaft hinzufügen und nach Wunsch mit frischem Koriander bestreuen.

Typisch kubanisch

Der Ajiaco lebt von seiner Vielfalt: Verschiedene Knollen, Gemüse und Kochbananen werden gemeinsam gegart und verbinden sich zu einem kräftigen, aromatischen Eintopf. Die unterschiedlichen Garzeiten sind dabei wichtig – festere Zutaten kommen zuerst in den Topf, weichere später.



PANETELA DE PIÑA

Kubanischer Ananaskuchen

Eine saftige kubanische Kuchenspezialität mit Ananas und einem Hauch von Vanille.

Zutaten für 1 Backblech

- * 1 große Dose Ananas in Scheiben
- * 4 Eier
- * 250 g Mehl
- * 200 g Zucker
- * 125 g Butter, weich
- * 120 ml Milch
- * 1 TL Vanille
- * 1 TL Backpulver
- * 1 Prise Salz
- * etwas Butter für das Blech

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech bzw. eine flache Backform gut einfetten.
3. Ananasscheiben abtropfen lassen und den Saft auffangen.
4. Butter und Zucker cremig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren.
5. Milch und Vanille hinzufügen.
6. Mehl, Backpulver und Salz mischen und vorsichtig unter den Teig rühren.
7. Die Ananasscheiben auf dem Boden der Form verteilen und den Teig darübergeben.
8. Im vorgeheizten Backofen etwa 25–30 Minuten backen. Die genaue Backzeit hängt von der Größe und Höhe des Blechs ab.
9. Nach dem Backen den Kuchen kurz abkühlen lassen und mit etwas Ananassaft aus der Dose beträufeln. Dadurch wird er besonders saftig.

Die kubanische Küche kennt verschiedene Varianten der Panetela de Piña; eine traditionelle kubanische Rezeptquelle beschreibt ebenfalls einen mit Ananas belegten Kuchen, der nach dem Backen mit dem Ananassirup beträufelt wird.

Kubanischer Kokos-Schnitte

Kokos gehört zu den klassischen Zutaten der kubanischen Süßspeisenküche. Dieses einfache, intensiv kokosartige Dessert verbindet Kokos mit Zucker und einer feinen Zitrusnote. Traditionelle kubanische Rezepte bereiten Kokosdesserts als eingekochte Kokos-Zucker-Masse zu.

Zutaten für 1 Backblech

- * 800 g Kokosraspeln
- * 400 g Zucker
- * 2 Dosen Kokosmilch à 400 ml
- * 4 Eier
- * 1 TL Vanille
- * abgeriebene Schale von 1 Limette oder Zitrone
- * 1 Prise Salz
- * 2 EL Mehl
- * etwas Butter für das Blech

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kokosraspeln, Zucker und Kokosmilch miteinander vermischen.
3. Eier, Vanille, Limetten- bzw. Zitronenschale und eine Prise Salz hinzufügen.
4. Das Mehl unterrühren.
5. Die Masse gleichmäßig auf ein gefettetes Backblech geben.
6. Im Backofen etwa 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Masse fest geworden ist.
7. Vollständig auskühlen lassen.
8. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Serviertipp

Der Dulce de Coco schmeckt besonders gut, wenn er vollständig ausgekühlt ist. Die kleinen Stücke lassen sich wunderbar als kubanische Süßigkeit zum Kaffee reichen.



PANETELA BORRACHA

Kubanischer „betrunkenener“ Kuchen – alkoholfreie Variante

Der Name Panetela Borracha bedeutet sinngemäß „betrunkenener Kuchen“. Der klassische kubanische Kuchen wird nach dem Backen mit einem süßen Sirup getränkt, der traditionell Rum enthält.

Für unser Suppenfest verwenden wir keinen Alkohol, sondern Rumaroma. So bleibt der typische Geschmack erhalten, ohne dass echter Rum verwendet wird.

Zutaten für 1 Backblech

Für den Kuchen

- * 250 g Mehl
- * 2 TL Backpulver
- * 1 Prise Salz
- * 6 Eiweiß
- * 200 g Zucker
- * 6 Eigelb
- * 1 TL Vanille

Für den alkoholfreien Rum-Sirup

- * 500 ml Wasser
- * 400 g Zucker
- * 1 Zimtstange
- * etwas abgeriebene Zitronenschale
- * 1 TL Vanille
- * Rumaroma nach Geschmack

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eiweiß steif schlagen. Den Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis eine feste, glänzende Masse entsteht.
3. Eigelb einzeln vorsichtig unterheben.
4. Mehl, Backpulver und Salz mischen, sieben und vorsichtig unter die Eiermasse heben.
5. Vanille hinzufügen.

6. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glattstreichen.

7. Etwa 25–30 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist.

Der alkoholfreie Sirup

1. Wasser, Zucker, Zimtstange und Zitronenschale in einen Topf geben.

2. Aufkochen lassen und einige Minuten leicht köcheln lassen.

3. Vom Herd nehmen.

4. Vanille und Rumaroma hinzufügen.

5. Den noch warmen Kuchen mit einer Gabel mehrfach einstechen.

6. Den abgekühlten bzw. lauwarmen Sirup langsam und gleichmäßig über den Kuchen geben.

7. Den Kuchen mindestens 2 Stunden durchziehen lassen, am besten im Kühlschrank.

8. Anschließend in kleine Stücke schneiden.



CAFECITO CUBANO

Kleiner kubanischer Espresso mit Espumita

Der Cafecito ist mehr als ein Espresso: Charakteristisch ist die kleine Schicht aus aufgeschäumtem Zucker – die Espumita. Dafür wird etwas frisch gebrühter Espresso mit Zucker kräftig aufgeschlagen, bevor der restliche Kaffee dazugegeben wird.

Für 6 kleine Cafecitos

- * kräftiger Espresso
- * ¼ Tasse Zucker

Zubereitung

1. Espresso in einer Mokkakanne oder Espressomaschine zubereiten.
2. Den Zucker in ein kleines Gefäß geben.
3. Sobald die ersten Tropfen Espresso aus der Mokkakanne kommen, etwa ½ EL Kaffee zum Zucker geben.
4. Zucker und Kaffee kräftig mit einem kleinen Löffel schlagen, bis eine helle, cremige Masse entsteht.
5. Den restlichen Espresso langsam dazugeben und vorsichtig verrühren.
6. In kleinen Espressotassen servieren.
7. Die feine Schaumschicht – die Espumita – setzt sich oben ab.



VIELEN DANK FÜR EUREN BESUCH!

Wir möchten heute nicht nur gutes Essen anbieten, sondern vor allem Gemeinschaft erleben und unsere Kinder und Jugendlichen unterstützen.

Der Erlös des Verkaufs kommt der Kinder- und Jugendarbeit des 1. Schwimmklub Greiz von 1924 e. V. zugute.

Wir wünschen euch viel Freude beim Probieren, Entdecken und Genießen!



¡Buen provecho!

