

Bahamaische Köstlichkeiten



Die wohl berühmteste Zutat der bahamaischen Küche ist die Conch, gesprochen „Konk“. Die **Fechter-** oder **Meeresschnecke** ist auf jeder Speisekarte als Salat, Suppe oder gebeizt in Limonensaft und mit scharfen Chillies, *Scourch Conch*, präsent. Absolute Leibspeise jedoch ist *Conch Salad*, der immer frisch zubereitet wird, wobei die Conch idealerweise direkt aus dem Meer kommt. Zutaten dazu sind Zwiebeln, Paprika, Conch sowie Tomaten oder Äpfel und Chili, Zitronen- und Orangensaft.



CONCH



Sehr beliebt sind auch *Conch Fritters* (links), wobei eine Art Bierteig vermengt mit kleingeschnittener Conch, Zwiebeln, Paprika, Sellerie, Chili und Knoblauch knusprig frittiert wird, oder *Conch Gulasch* (rechts) bzw. *Stewed Conch*.



*In vier Schritten zum perfekten
Conch Salad:*



Schritt 1 des Klassikers:

Eine Zwiebel, eine grüne Paprika und zwei große Tomaten fein hacken.

Variante 1: Sellerie und/oder grüner Apfel

Variante 2: frische Ananas und/oder frische Mango statt Paprika und Sellerie.



Schritt 2:

Etwa 500 Gramm Conch-Fleisch fein hacken.
Alternativ für zu Hause: Tintenfischringe oder Meeresfrüchte

Schritt 3:

Je fünf Esslöffel Limetten- und Orangensaft sowie etwas, Salz, Pfeffer und ein wenig Chilisoße zugeben. Wer mag hackt sogar ganze Chilischoten klein.

Umrühren – Fertig!



Schritt 4:

Genießen! Am besten mit einem schönen kühlen Bier direkt aus der Flasche.





Redaktionshinweis:

Die Bahamas sind ein karibischer Inselstaat und liegen 80 Kilometer südöstlich von Florida und 100 Kilometer nördlich von Kuba. Neben dem touristischen Zentrum New Providence/Paradise Island und der Hauptstadt Nassau sind etwa 35 weitere Inseln der 700 Inseln bewohnt und 16, die sogenannten Out Islands, touristisch erschlossen. Die Out Islands tragen solch klangvolle Namen wie Long Island, Andros, Cat Island, Bimini, Abacos, Exumas, Inagua, Mayaguana oder Eleuthera. Sie alle sind bequem über den Flughafen Nassau oder mit dem Mailboat erreichbar. Insgesamt leben knapp 370.000 Menschen auf den Bahamas, davon 250.000 in der Hauptstadt Nassau. Die Landessprache ist Englisch. Es herrscht subtropisches Klima mit Temperaturen im Sommer um 28 Grad Celsius, im Winter selten unter 20 Grad. Dank des Golfstroms liegt die Wassertemperatur ganzjährig zwischen 24 und 29 Grad. Die Vielfalt der Bahamas lässt sich am besten beim Islandhopping entdecken.

www.bahamas.de

Ihr Kontakt bei Text&Aktion:

Angelika Ardel

+49 – (0)611 / 9 86 96 – 25

Angelika.Ardelt@text-aktion.com / www.text-aktion.com

Kaiser-Friedrich-Ring 53

65185 Wiesbaden

Kontakt für Tourismuspartner:

Bahamas Tourist Office, c/o Majunke International Sales

+49 – (0)6174 – 61 90 14

info@bahamas.de / www.bahamas.de

Limburger Straße 3

61462 Königstein