

# REZENSION – HOL A SOL

Was verbindet ihr mit der Karibik? Klar, Jack Sparrow und seine Crew sind da ein Punkt – aber was fällt euch noch ein? Ich habe riesige Vorfreude auf das Ende des Jahres – wir machen nämlich eine Karibik Kreuzfahrt und haben außerdem vorher und im Anschluss noch ein paar Tage in der Dominikanischen Republik eingeplant. Sooo viel schöne Inseln, Strände, Orte, Berge, Höhlen, Buchten – ihr seht schon, wir haben schon ein paar Ausflüge geplant. Und natürlich freue ich mich auch schon riesig auf das Essen vor Ort. Da passt es doch gleich doppelt so gut, dass im Thorbecke Verlag\*\* gerade das Kochbuch Hol A Sol\* erschienen ist! Unter dem Motto: „Karibik – Palmen, Strand und gutes Essen“ haben Julia Cawley, Vera Schärper und Saskia van Deelen eine tolle Sammlung alltags tauglicher Rezepte aus der Karibik zusammengestellt. Vom Frühstück bis zum Cocktail ist alles dabei, die Zutaten sind gut zu bekommen und die Rezepte eher unkompliziert. Dazu gibt es viele tolle Fotos die mich umgehend in Urlaubsstimmung versetzt haben – so konnten wir in den letzten Tagen schon ein bisschen Urlaubsfeeling auf der Terrasse genießen!



## ZU DEN HARTEN FAKTEN:

1. Auflage 2019  
Format 19 x 26 cm  
168 Seiten  
Hardcover mit Schmuckfarbe  
mit zahlreichen Fotos  
ISBN: 978-3-7995-1339-5

Das erste Kapitel widmet sich dem Morgen. Unter dem Motto: „Frühstück unter Palmen“ startet man mit zehn Seiten Bildmaterial in den Tag – das Meer, der Markt, die Straßen, alles lädt zu einem Frühstück in der Karibik ein. Ihr mögt es lecker und leicht? Dann wäre der in der Ananas servierte Kokos-Minze Joghurt mit frischen Ananasstücken genau das Richtige für euch! Oder wollt ihr lieber das Banana Bread mit der Pina Colada Konfitüre probieren? So oder so hat der Start in den Tag einen süßen Schwerpunkt!

Weiter geht es mit den Mittags Rezepten. Nach einer kleinen Bildstrecke -gibt es vom Ceviche mit Melonen-Avocado Tartar, zur Salsa Verde oder Roja oder einer Hackpfanne mit Rosinen und Kochbanane ein paar schöne Basics für die unkomplizierte Mittagsküche.

Das nächste Kapitel nennt sich „Zwischendurch“ und sorgt mit Guacamole, dreierlei fruchtigen Salsas, einem warmen Maiskolbensalat oder Thunfisch-Frikadellen mit Zitronen-Mayonnaise für Abwechslung zu jeder Gelegenheit. Ich fand die Thunfisch-Frikadellen sehr lecker und auch Bessere Hälfte und der kleine Mann waren sehr angetan.



Abends - was essen wir zu später Stunde? Nein, wir gehen noch nicht zu den Cocktails - geduldet euch noch ein Wenig! Aber die Fotos vom Steg mit den Muschellampen oder vom Sonnenuntergang am Meer schreien nach romantischen (oder mit Kind zumindest gemütlichen) Abenden. Die Küche bleibt trotzdem bodenständig, von der frischen Fischsuppe über das Coconut Chicken (das eigentlich mit Reis statt mit Reismudeln serviert wird - aber wer kann schon immer wissen was man im Vorratsschrank hat)...



... zum Jambalaya (ich mag meines einen ganz kleinen Tick mehr, aber Bessere Hälte hat sofort gesagt: das ist extrem lecker!)



... zum Jerk Chicken oder dem Maisschaumsüppchen mit Chorizo und karamellisiertem Mais - hier kleben noch einige Post it's die vor dem Urlaub abgearbeitet werden wollen!

Bei den Desserts sorgt die Mascarponecreme dafür, dass selbst der Obstsalat auf die Hüfte geht, ansonsten kommt man bei Kokoseis, Churros oder gebackener Banane als Süßschnabel voll auf seine Kosten.

Last but not least lachen mich die Getränke an - und an was denkt man da sofort? Cocktails! Und auch wenn die pinke Grapefruit Limonade und der Eis-Kaffee mit Jamaikanischem Rum sehr verlocken sind wird es am Ende doch der Bahama Mama. Ein bisschen anders als ich ihn kenne und ich muss gestehen, dass wir so wenig Rum trinken, dass der kubanische Klassiker anstelle eines

jamaikanischen Rums zum Einsatz kam – aber lecker war er definitiv!



Mein Fazit: das Buch *Hol A Sol* überzeugt durch unkomplizierte Alltagsküche – wer auf die ganz großen Überraschungen hofft muss vielleicht bei einigen Rezepten zwei Mal hinsehen, aber gerade dadurch wirken die Gerichte authentisch und die Zutaten sind wie eingangs erwähnt im gut sortierten Supermarkt ohne Probleme zu finden.

Für mich eine ganz klare Empfehlung für alle die ein wenig Fernweh auf de Tisch zaubern wollen!

*\*\* Das Buch "Hol A Sol" wurde mir freundlicherweise vom Thorbecke Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht*

*ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*