



Viel Spaß! Euer TOCORORO aus KUBA

1. **Nachtsch: TIGERBANANEN** (für 4 pers.)

**Zutaten:** 2 Bananen, 2 Teelöffel Zitronensaft, Deko - Schokolade für Mikrowelle, 4 Esslöffel Kokosraspeln

**Zubereitung:** Schokolade nach Anweisung in der Mikrowelle schmelzen, Banane schälen, der Länge nach halbieren, mit Zitronensaft einreiben und auf einen Teller legen. Mit der flüssigen Schokolade ein Tigermuster auf die Banane malen und fest werden lassen. Pro Servierteller einen Esslöffel Kokosraspeln verteilen, die Bananenhälften darauf legen und kalt stellen.

2. **Getränk: „Sunset- Drink“**

1 Liter Maracuja – Saft, 4 frisch gepresste Orangen, 1 Liter roter Traubensaft und Mineralwasser (nach Geschmack) in eine Karaffe geben und kalt stellen;

Gläser mit dem Rand in Wasser und danach in Zucker tauchen, sodass ein Zuckerrand entsteht. Kurz vor dem Servieren den gekühlten „Sunset - Drink“ einfüllen und mit Trinkhalm versehen.

3. **Vorspeise: Boniato- Plätzchen mit Mango** (für 4 Pers.)

**Zutaten für die Boniato- Plätzchen:** 1 große Süßkartoffel, ¼ rote Zwiebel, 2 Esslöffel Haferflocken, 1 Esslöffel Paniermehl, 1 Ei, Kräutersalz und Pfeffer nach Geschmack.

**Zutaten für das Mango- Mus:** 1 große Mango, Zitrone und Honig nach Geschmack, 2 – 3 Esslöffel Kokosmilch (möglichst „light“)

**Zubereitung:** ein Backblech mit Backfolie auslegen, Ofen auf 200 C vorheizen, Süßkartoffel grob reiben, Zwiebel fein reiben und beides mit den übrigen Zutaten für die Boniato- Plätzchen vermischen. Mit einem Löffel Handgroße Süßkartoffel- Häufchen auf das Backblech setzen, fingerdick flach drücken und backen.

Währenddessen die Mango schälen und vom Kern lösen, die Kokosmilch hinzugeben, pürieren und mit Zitrone und Honig abschmecken. Die gebackenen Boniato- Plätzchen auf einen kleinen Teller legen und mit Mango anrichten.

4. **Hauptgericht: Albòngigas de carne** (für 4 Pers.)

**Zutaten:** 300 g Hackfleisch, 2 Esslöffel Paniermehl, 1 Ei, Kräutersalz und Pfeffer nach Geschmack, 1 Teelöffel süßes Paprikapulver, 200 g Kräuterquark, Milch nach Bedarf

**Zubereitung:** ein Backblech mit Backfolie auslegen, Ofen auf 200 C vorheizen, alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit (sauberen!) Händen mengen und zu einen festen Hackfleischteig verarbeiten (Flüssigkeit nur nach und nach hinzugeben, bei Bedarf mehr Paniermehl verarbeiten), Kastaniengroße Kugeln formen und auf das Backblech legen, bei 200 C backen bis die Hackfleischbällchen hellbraun gefärbt sind. Zum Servieren auf einen flachen Teller legen und Kürbis-Püree (siehe unten) dazu geben.

5. **Hauptgericht: Puré de CALABAZA** (für 4 Pers.)

**Zutaten:** ½ Hokkaido - Kürbis, ¼ Teelöffel Olivenöl, Kräutersalz nach Geschmack

**Zubereitung:** Kürbis in schmale Streifen scheiden, danach in Würfel schneiden, in Wasser weich kochen, pürieren und nach Geschmack mit Kräutersalz würzen. Das Olivenöl dazugeben und bis zum Servieren warm halten.