



JOHANNES RIFFELMACHER
THOMAS KOSIKOWSKI



**ZWEI ALTE FREUNDE.
COZY IST KAMERAMANN,
JO IST ART-DIREKTOR.
BEIDE STREETFOOD-FANS,
SURFER UND IMMER AUF
DER SUCHE NACH DEN
SCHÖNEN DINGEN IM LEBEN.
COZY FOTOGRAFIERT,
JO SCHREIBT.**





INHALT

5	VORWORT
10	REISEN, SURFEN, KOCHEN
14	KUBA
58	MEXIKO
136	NICARAGUA
162	COSTA RICA
186	PANAMA
206	ECUADOR
230	PERU
290	CHILE
310	REZEPTINDEX
312	REGISTER
317	ORTE & WELLEN
320	IMPRESSUM



REISEN

WO GEHT'S HIN?

Eine komplette Weltreise, das war unser ursprünglicher Plan. Alles mitnehmen von Europa und Afrika über Asien und Australien bis nach Südamerika. Doch bald wurde uns klar, dass das vor allem eines würde: unfassbar teuer! Je länger wir darüber nachdachten, desto mehr kamen wir außerdem zu der Überzeugung, dass so ein Projekt davon lebt, die einzelnen Regionen in ihrer Tiefe zu entdecken, richtig einzutauchen in den jeweiligen Lebensstil und die Kultur. Freunde finden, Beziehungen zu Locals aufbauen, das ginge nicht innerhalb einer Woche.

Wir aber wollten mehr sein als nur Urlauber. Deshalb wählten wir acht Länder in Mittel- und Südamerika für unsere Reise aus, statt gleich die ganze Welt in Angriff zu nehmen, und hatten nie das Gefühl, durch diese Entscheidung etwas verpasst zu haben. Der vielleicht größte Vorteil Lateinamerikas – abgesehen von abertausenden Kilometern surfbarer Pazifikküste, unzähligen tropischen Paradiesen und seiner in Europa bislang unterrepräsentierten Küche – ist die Sprache. Spanisch! Wo sonst spricht ein ganzer Kontinent eine einzige Sprache? (Na gut, in Brasilien ist es Portugiesisch, aber das Land lag nicht auf unserer Route.) Aber auch die günstigen Busverbindungen, mit denen wir uns bewegten, sprechen bei uns notorischen Pleitegeiern eindeutig für Lateinamerika. Auch Autos sind erschwinglich. Also: Lateinamerika it is!

„HOLA, HERMANO. TENEMOS HAMBRE. SABES DONDE HAY ALGO BUENO A COMER?“

Sprachkenntnisse haben für uns den Unterschied gemacht. Diese Reise wäre nie so möglich gewesen, wenn wir nicht gelernt hätten, Spanisch zu verstehen und zu sprechen. Das wurde uns schon auf Kuba bewusst, als in der ganzen Surf- und Skateclique nur eine Person Englisch sprach. Zu Beginn beherrschten wir selbst nur einige Brocken Spanisch, in den ersten beiden Monaten beschränkten sich die Unterhaltungen daher auf Wortfetzen. Statt Gespräche in ganzen Sätzen zu führen, verständigten wir uns mit Händen und Füßen. Von klei-

neren Kommunikationsschwierigkeiten darf man sich nicht einschüchtern lassen, niemand nimmt es einem übel, wenn man die Landessprache noch nicht so gut beherrscht. Ganz im Gegenteil, man wird behandelt als wäre man Teil einer großen panamerikanischen Familie, sobald man versucht, mit den Bewohnern in ihrer Sprache zu kommunizieren. Von Kuba bis Chile – wir hätten niemals den Zugang zu all den großartigen Menschen, Orten und Küchen gefunden, wenn wir uns nicht die Mühe gemacht hätten, diese Sprache zu lernen.

Niemand erwartet, dass du die Sprache jedes Landes flüssig beherrschst, in dem du einige Wochen Urlaub machst. Aber lass dich auf das Experiment ein: Lerne auf dem Hinflug zur nächsten Destination die 50 wichtigsten Floskeln und Wörter in der Landessprache. Wer den Taxifahrer in seiner Sprache begrüßt, der Lady auf dem Markt in Landessprache für den Einkauf dankt oder auf der Straße nach dem Weg fragt – ihr werdet anders wahrgenommen, die Leute behandeln euch freundlicher und in den allerbesten Fällen bekommt ihr noch einen Geheimitipp mit auf den Weg. Ziemlich sicher aber werdet ihr in freundlichere Gesichter blicken.

SEI IMMER OFFEN

Offenheit ist uns auf Reisen in fremden Kulturen das Allerwichtigste. Wir finden, man kann ein Land nur dann wirklich kennen und lieben lernen, wenn man sich aus dem bequemen Touristen-Netzwerk ausklinkt und sich seine eigenen Wege sucht. Lieber eine kleine private Unterkunft finden, als ein Hotel nehmen. Lieber auf den Markt gehen und dort vielleicht abenteuerliche, aber spottbillige exotische Leckereien probieren, als sich in mittelmäßigen Touristenschuppen die immer gleichen internationalisierten Gerichte einzufahren. Lieber mit den einheimischen Fischern raus aufs Meer tuckern, als die teure Whale-Watching-Tour zu buchen. Lieber hinten auf einem Pick-up-Truck per Anhalter mitgenommen werden als im Komfortbus Cola zu schlürfen. Wichtig dabei ist aber auch:

PASS AUF DICH AUF!

Klar, in der Fremde sollte man immer etwas vorsichtig sein, aber das heißt nicht, dass man keine Abenteuer mehr erleben darf. Situationen vor Ort bewertet ihr am besten mit Bauchgefühl. Wer sich umsichtig bewegt, seine Kamera und Wertsachen nicht offen am Körper trägt und keine dicken Geldbeutel in der Hosentasche hat, ist auf einem guten Weg. Ein wenig Pech sollte kalkuliert werden, aber selbst im Extremfall geht es in der Regel nur um Geld und Wertsachen. Wir waren glücklicherweise weder Opfer eines Überfalls noch eines Einbruchs, vielleicht auch, weil wir uns am Verhalten der Menschen in unserer Umgebung orientiert haben: Wir haben dort gegessen, wo die Einheimischen essen, dort geschlafen, wo die Einheimischen schlafen. Wir sind



DAS DACH VON HAVANNA

Auf einem unserer vielen Streifzüge durch Havanna stehen wir plötzlich vor einem ziemlich hohen Haus in schlechtem Zustand (also das Hochhaus, nicht wir). Der Ausblick vom Dach muss fantastisch sein. Schulterzucken, einfach mal reinmarschieren. Nachdem wir den windigen Aufzug skeptisch unter die Lupe genommen haben, entscheiden wir uns für die enge Treppe und stehen vierzig Stockwerke später vor einer schweren Eisentür zum Dach. Ein kleiner Klingelknopf befindet sich an der Wand, wir klingeln, warten kurz, dann schießt uns ein großes braunes Auge durch den Türspalt an. Eine enorme Frau öffnet mit etwas skeptischem Blick, aber auch über das ganze Gesicht lächelnd.

Sie lädt uns ein in ihr Reich, das Flachdach des Hauses. Genau genommen bewohnt sie mit ihrem Mann, ihrer 5-jährigen Tochter und einem aufgeregten schwarzen Hundewelpen aber nur einen winzigen Erker in der Ecke des Daches. Wir schätzen ihn auf maximal zehn Quadratmeter. Im Inneren des Erkers befinden sich zwei Betten, eine minimalistische Küche und auch eine Art Badezimmercke. Uns eröffnet sich ein Blick in eine andere Welt. Über den obligatorischen Fernseher flimmern in analoger Qualität tanzende Latinas. Auf dem Herd brodelt eine Suppe und verbreitet einen verführerischen Duft auf dem ganzen Dach. Wir dürfen sie probieren, der Aufstieg hat sich gelohnt.



MEXIKANISCHE RAVIOLI MIT ZWEIERLEI FÜLLUNG

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE RAVIOLI

500 G PASTAMEHL (TYPE 00)

5 BIO-EIER

2 EL OLIVENÖL

1 TL SALZ

MEHL ZUM BEARBEITEN

FÜLLUNG (SIEHE RECHTS)

SALBEIBUTTER ODER

TOMATENSAUCE ZUM SERVIEREN

VORBEREITUNG – TEIL 1

Verknete alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Stelle den Teig für 1 Stunde zugedeckt kalt, dann zieht er sich später beim Ausrollen nicht wieder zusammen.

VORBEREITUNG – TEIL 2

Bestäube eine große glatte Arbeitsfläche mit etwas Mehl und rolle den Teig portionsweise mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine etwa 2 mm dick aus. Das kann mit dem Nudelholz ein wenig mühsam werden, klappt aber trotzdem und die Mühe lohnt sich! Schneide den Teig zuerst in lange Bahnen und dann in gleich große, etwa 8 x 8 cm große Quadrate.

Lege jeweils auf eine Hälfte eines Quadrats ein kleines Häufchen Füllung und feuchte die Ränder mit wenig Wasser an. Klappe die leere Hälfte der Nudelplatte darüber. Klebe sie zusammen, indem du die Ränder mit einer Gabel gut festdrückst. Das erfordert ein wenig Übung, ist aber wirklich kein großes Ding. Lass deine frischen Ravioli etwa 1 Stunde trocknen.

ZUBEREITUNG

Bringe in einem großen Topf Wasser mit etwas Salz und einem Schuss Öl zum Kochen. Gib deine Ravioli hinein und lass sie 2 Minuten kochen. Wir braten die Ravioli danach am liebsten noch in Salbeibutter an, du kannst sie aber auch mit einer würzigen Tomatensauce servieren, wenn dir das mehr zusagt.



FÜR DIE SPICY MANGO-RICOTTA-FÜLLUNG

1 MANGO

1 HANDVOLL FRISCHE MINZE

150 G RICOTTA

1 TL CHILIFLOCKEN

1/2 TL SALZ

Schäle die Mango und würfle sie sehr fein. Hacke die Minze. Vermenge die Mangowürfel mit dem Ricotta zu einer breiigen Masse. Hebe Chiliflocken und Minze unter und würze die Mischung mit Salz.

FÜR DIE KORIANDER-BOHNEN-FÜLLUNG

100 G SCHWARZE BOHNEN, 12 STUNDEN

IN WASSER EWINGEICHT, 1 STUNDE

BEI MITTLERER HITZE GEGART

UND ABGETROPFT

2 HANDVOLL FRISCHER KORIANDER

1 KNOBLAUCHZEHE

SAFT VON 1 LIMETTE

SALZ

FRISCH GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER

Zerstampfe die gegarten Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zu einem sämigen Mus. Hacke den Koriander fein. Schäle den Knoblauch. Gib Koriander und Limettensaft zum Bohnenmus, presse den Knoblauch hinein und verrühre alles mit einem Löffel. Würze die Mischung mit Salz und Pfeffer.

Bademeister. Erklärungsversuche: Forget it. Baden verboten. Hinsetzen. Da sitzen wir, in der prallen Mittags-sonne auf der Kaimauer neben einem nervösen Bullen, geschlagene zwei Stunden. Der Polizist klammert sich an sein Funkgerät und fordert alle zehn Minuten Verstärkung an, die nicht kommt. Irgendwann hält schließlich ein Lastwagen mit gleich mehreren Polizisten auf der Ladefläche neben uns an. Einer von ihnen springt herunter, unterhält sich kurz mit unserem Surfpolizeibademeister, der nun auf den LKW steigt und mit der restlichen Truppe verschwindet. Jetzt also warten wir mit einem anderen Uniformclown in der Hitze eines kubanischen Mittags. Er weiß offensichtlich gar nicht genau, warum er uns bewacht, tut es aber dennoch gewissenhaft. Eine weitere Stunde vergeht, bis der lang erwartete Streifenwagen schließlich doch noch kommt. Der Chef steigt aus und kommandiert: Alles einpacken, mit auf die Wache!

Langsam fangen wir doch an, uns Sorgen zu machen. Wir haben wirklich keine Lust auf kubanische Polizeibürokratie. Brav verstauen wir alle Rucksäcke im Kofferraum und fragen uns, was uns wohl auf dem Revier erwartet. Doch dann, ein absolut unlösbares Problem: Die Surfboards passen leider nicht in den Streifenwagen. Drei Polizisten stehen mit gerunzelten Stirnen um den Wagen herum und grübeln. Während sie rege diskutieren, grinsen wir verstohlen in uns hinein. Schließlich die so simple wie überraschende Lösung: Alles wieder auspacken! Heimgehen. Macht das nicht noch mal! Äh – okay und tschüss bis morgen!

Was für uns eine glimpflich ausgegangene Anekdote ist, passiert den Skatern und Surfern auf Kuba ständig, nur ohne den Touristenbonus, den wir genießen. Wären wir Kubaner, wären auf jeden Fall mindestens die Bretter weg und wir im Knast. Erfahrungen dieser Art sind schmerzhaft, schweißen die hiesige Brettsportgemeinde aber auch ungemein zusammen. Man hilft sich gegenseitig aus: Wenn jemandem das Board bricht, teilen sich eben zwei ein Brett. Die Älteren bringen ihre Tricks den Jüngeren bei und was kaputt geht, wird mit geballtem Wissen und Improvisationskunst repariert. Wenn jemand an neues Equipment gekommen ist, gibt er sein altes weiter, das alles funktioniert wie in einer großen Familie. Gerade arbeiten einige aus der Bande daran, Kubas erste Surfbar mit Restaurant zu eröffnen. Ein erstes Gericht für ihre Speisekarte hätten sie schon – das Cubano-Sandwich, ihr findet es auf der nächsten Seite.



**FRANK BEIM
KUNSTVOLLEN
VERSTOSS GEGEN
DAS BADEVERBOT
AM MALECON**

BONITO-CEVICHE AUF ROTE-BETE-CARPACCIO

Mit Elena fahren wir zum Surfen nach Santa Teresa. Auf dem Rückweg halten wir in einem kleinen Ort mit Fischerhafen und kaufen frischesten Bonito direkt vom Boot. Die nächsten Tage gibt es Fisch! Als erstes natürlich Ceviche, diesmal nach Elenas Lieblingsrezept mit Rote-Bete-Carpaccio, asiatisch angemacht mit Sojasauce und Ingwer. Check it out!



178

179

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN INGWERSIRUP

1 HASELNUSSGROBES STÜCK INGWER

4 EL AHORNSIRUP

1 GUTER SCHUSS SOJASAUCE

FÜR DAS CEVICHE

30 G GEGARTE ROTE BETE

1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELN

1/2 BUND PETERSILIE

4 EL OLIVENÖL

1 KG BONITO ODER YELLOWFIN-THUNFISCH,
TOP FRISCH IN SUSHI-QUALITÄT!

230 ML LIMETTENSAFT

1 LIMETTENSPALTEN ZUM SERVIEREN

MEERSALZ

FRISCH GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER

Für den Ingwersirup schäle den Ingwer und reibe ihn fein. Mische ihn mit dem Ahornsirup und einem Schuss Sojasauce.

Schneide die Rote-Bete-Knolle mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben. Du kannst auch eine große Reibe verwenden oder ein entsprechendes Werkzeug, mit dem du gut arbeiten kannst. Hauptsache, du hast am Ende schöne, gleichmäßig dünne Scheiben. Putze die Frühlingszwiebel und schneide sie in feine Ringe. Hacke die Petersilie.

Verteile die Rote-Bete-Scheiben dachziegelartig auf vier Teller, träufle darauf Ingwersirup und Olivenöl und würze mit Pfeffer.

Schneide das Fischfilet in 1,5 x 1,5 cm große Würfel und mische es in einer Schüssel mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer. Gib zum Schluss den Limettensaft darüber, mische alles gut durch und verteile das Ceviche auf der Roten Bete. Guten Appetit!





SURFGUIDE KUBA

Den Surfguide zu Kuba haben Yojani und Frank verfasst. Wenn jemand weiß, wo es auf Kuba Wellen gibt, dann die beiden!

Die besten Bedingungen findest du dort im Winter vor, wenn die großen Swells vom Atlantik sich ihren Weg zwischen den vorgelagerten Bahamas hindurchbahnen. Das passiert zwar nicht dauernd, aber wenn dann mal Swell ansteht, gibt es top Wellen an verschiedenen Spots.

PLAYA SETENTA

PLAYA SETENTA 23.11175°N -82.44205°E

Der beliebteste Spot in Havanna. Badewannenwarme Karibikwellen, die übers Riff brechen. Bei perfekten Bedingungen staubst du hier glasglatte Barrels ab. Du findest die Welle im Stadtviertel Playa, wo die 70. Straße am Meer endet. Direkt vor dem Hotel „Neptuno Tritón“.

Es gibt einen linken Peak und eine Right, Goofys bleiben in der Regel in ihrem Terrain an der Left, während sich die Regulars an die Right halten. Der Spot macht auf den ersten Blick einen brutalen Eindruck, weil der Einstieg über ein scharfkantiges Riff führt. Mit einer Wassertiefe von etwa 1,20 Metern hat man aber ausreichend Wasser unter sich, um entspannt zu bleiben.

EL CAYO 23.09891°N -82.45471°E

Diesen Spot findest du im Viertel Playa an der Avenida 3a auf Höhe der Calle 112, gleich vor dem Freizeitpark „La Isla del Coco“. Hier bricht eine der besten Wellen der Insel mit Rides bis zu 18 Sekunden. Es gibt Lefts und Rights und das Wasser ist nicht zu seicht. Gut zum Lernen!

LA SOCIEDAD 23.09365°N -82.48455°E

Hier gibt es die Rights und Lefts etwa 40 Meter weit draußen am Fischerstrand „Playa Jaimanitas“. Die Right ist dabei weniger gefährlich weil weniger seicht als die Left, dafür hat die Left Barrel-Sections.

EL BAJO (MALECON) 23.13839°N -82.40707°E

Wie der Name schon sagt liegt dieser Spot am Malecon. Genauer gesagt da, wo der Río Almendares ins Meer mündet – auf der Ostseite der Mündung etwa auf Höhe der Calle 10. Wie meistens neben Flussmündungen ist das Wasser teilweise ziemlich dreckig. Vorsicht: Manchmal gibt es Stress mit der Polizei, denn offiziell ist es verboten, am Malecon zu baden. Dieser Spot ist der Lieblings-spot von Frank Gonzales, aber man braucht schon Eier und Erfahrung, um hier zu surfen. Überall lauern scharfe Felsen und das Wasser ist nur etwa so tief wie in einem Jacuzzi. Wer die Tubes seines Lebens surfen will, der muss da wohl leider durch ... denn hier gibt es die besten von ganz Kuba.



Außerdem hat Yojani noch einen Tipp für einen Hammer-spot im Osten der Insel, den wir leider nicht selbst gesurft sind:

BOCA DE YUMURI 20.51370°N -74.65098°E

Dieser Spot liegt auf der Nord-Ost-Seite von Kuba, 15 Minuten südlich des Dorfes Baracoa. In diesem Paradies warten 200–300 Meter weite Tubes an einer Flussmündung über felsigem Boden. Je nach Swell funktionieren sie sowohl zur Rechten als auch zur Linken des Flusses. Direkt nebenan liegt ein kleines indigenes Fischerdorf, wo man sich nur von dem ernährt, was man selbst fängt oder anbaut. Wer hier herkommt, fragt am besten nach Roberto, einem freundlichen Surfer, der dir gerne seine Heimatwellen und die Sehenswürdigkeiten dieses karibischen Paradieses zeigen wird.

Kurzum: Wenn du Surfer und Reisender auf Kuba bist, musst du SETENTA und YUMURI surfen, sonst hast du nix gemacht, als dir eine weitere Insel anzusehen.

Zerdrücke die schwarzen Bohnen in einer großen Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Mus. Es ist okay, wenn einige Bohnen ganz bleiben. Reibe die Karotte ganz fein. Gib die Haferflocken, die Semmelbrösel, den Ketchup und die Karottenraspel zum Bohnenstampf und mische alles gründlich. Hab keine Angst, dir die Hände schmutzig zu machen!

Schäle die Zwiebel, wasche die Zucchini und hacke beides sehr fein. Erhitze das Pflanzenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebeln und die Zucchinistücke in 5 Minuten darin zart goldbraun an, rühre dabei immer wieder um. Gib Zwiebeln und Zucchini zum Bohnenmix.

Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Entkerne die Jalapeño und hacke sie fein. Püriere den Knoblauch, die Jalapeño, den Koriander und die restlichen Gewürze mit dem Olivenöl im Mixer zu einer sämigen Paste. Gib die Paste ebenfalls zum Bohnenmix, verühre alles gut und würze es kräftig mit Salz und Pfeffer.

Streue etwas Amaranth auf einen großen flachen Teller. Stelle einen weiteren leeren Teller daneben. Forme aus der Bohnenmasse golfballgroße Bällchen und drücke sie zu flachen Scheiben. Wälze beide Seiten der Scheiben im Amaranth, bis sie vollkommen damit bedeckt sind. Lege die fertigen Scheiben auf dem bereitgestellten Teller ab.

Jetzt sind die Burger-Pattys fertig und können gebraten oder tiefgefroren werden! Wenn du die Pattys zum Aufbewahren aufeinanderstapeln möchtest, lege jeweils ein wenig Backpapier dazwischen, damit sie nicht aneinanderkleben. Du kannst sie im Kühlschrank ein Woche aufbewahren oder tiefkühlen.

Wenn du sie sofort zubereitest: Brate die Pattys in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten von jeder Seite an, bis sie schön braun sind. Wenn sie direkt aus dem Tiefkühlfach kommen, rechne 5 Minuten für jede Seite. Du kannst einen Deckel oder eine zweite Pfanne auf die Bratpfanne legen, damit beide Seiten des Burgers und das Innere gleichmäßig braten.

Während die Pattys braten, bereite die restliche Burgergarnitur vor: Wasche und putze den Babyspargel und brate ihn in einer kleinen Pfanne mit 1 EL vom Olivenöl, bis er braune Röststellen bekommt. Salze ihn und stelle ihn beiseite.

Schäle die Zwiebel und schneide sie in Scheiben, brate die Scheiben in 1 EL Olivenöl an, bis sie appetitlich geröstet aussehen. Stelle sie ebenfalls beiseite.

Putze den Rotkohl und schneide ihn in sehr feine Streifen. Brate die Streifen in 1 EL Olivenöl an und lösche sie mit dem Apfelessig ab. Nimm die Pfanne vom Herd und lasse den Rotkohl kurz ziehen, während du die Burger stapelst. Schäle und entkerne die Avocado, wasche die Tomate und schneide beides in Scheiben.

Stapeln, bitte! Den Burger mit je zwei Pattys Tomate, Avocado, Salat und Chipotle-Limetten-Sauce auf einem leckeren Burgerbrötchen servieren. Enjoy!





MONTEZUMA

Weiter geht es nach Montezuma auf der Nicoya-Halbinsel, einem Örtchen, eingebettet zwischen Dschungel und Strand. Montezuma kann man am besten als kleinen Hippie-Ort beschreiben: An jeder Ecke verkauft jemand Duftstäbchen oder selbst gebastelte Trommeln. Direkt am Strand liegt eine Schildkrötenaufzuchtstation, in der ein kleiner Junge die Babys bewacht und nebenbei frische Kokosnüsse verkauft. In Elenas „Downtown Montezuma Hostel“ finden wir hier ein richtiges Zuhause. Sie besorgt uns frischen Fisch, kocht und isst mit uns und verrät uns ihr liebstes Cevicherezept (Seite 178).

Auch in Costa Rica suchen wir das Abenteuer, also machen wir eine kleine Wanderung in den Dschungel, wo es einige hohe Wasserfälle geben soll, von denen man herunterspringen kann. Erst einmal muss man aber einen Hang an einem Bach entlangklettern und den Bach mehrfach überqueren, bis man schließlich zu den tief im Dschungel liegenden Wasserfällen kommt. An einer kleinen Lichtung prasselt das Wasser aus etwa 40 Metern Höhe donnernd in den Flusslauf. Wir klettern seitlich des Wasserfalls senkrecht einen Hang hinauf, immer mit einer Hand Halt an einer Baumwurzel suchend. Als ich gerade meine Hand in ein Astloch stecken will, um mich daran hochzuziehen,

schreit Cozy mich plötzlich von unten an. Im letzten Moment sehe ich, warum: Dieses Astloch ist schon besetzt! Eine faustgroße, blau schimmernde Vogelspinne starrt mich an. Vor Schreck verliere ich den Halt, finde in letzter Sekunde noch eine Liane, an der ich mich festklammere. Uff, das war knapp. Etwas umsichtiger hangeln wir uns die letzten Meter zur Oberkante des Wasserfalls hinauf. Oben angekommen sehen wir, dass das nur einer von drei Wasserfällen ist, aber immerhin gleich der höchste. Wir haben gehört, dass man von einem zweiten, der etwa 15 Meter hoch ist, springen kann, angeblich sind aber schon einige beim Sprung von diesem Wasserfall ums Leben gekommen. Wir wagen es trotzdem. Stellen uns an die Kante, holen tief Luft und stürzen uns gleichzeitig kopfüber ins Unbekannte. Der Adrenalinschub, während man da durch die Luft segelt, ist der Wahnsinn. Der Aufprall auch. Aber wir haben Glück, das Wasser ist tief genug. Als wir wieder aufgetaucht sind, grölen wir erst einmal vor Erleichterung. Ein zweites Mal möchten wir unser Glück aber nicht herausfordern, sondern klettern noch tiefer in den Dschungel hinein, immer weiter den Berg hinauf, bis wir eine verlassene Plattform hoch in den Baumwipfeln entdecken. Wir klettern zu ihr hinauf, essen die unterwegs gepflückten Bananen und genießen den Ausblick über den Dschungel bis zum Meer. Montezuma ist gut zu uns.

REZEPTINDEX

310

REZEPTINDEX

A

Aguacate relleno 171
Aguachile 104
Ají de gallina 288
Ají-Amarillo-Sauce 236, 262
Aliño Criollo 52
Anticuchos mit Ají amarillo 262
Asia-Tacos 78
Avocado-Thunfisch-Salat 17

B

BBQ-Ribs 114
BBQ-Sauce 114
Black Bean Burger 127
Bonito-Ceviche auf Rote-Bete-Carpaccio 178
Burgerbrötchen, selbst gemacht 203

C

Café de olla 113
Cajita de cerdo 29
Carne à la Naudón 295
Casado 172
Causa criolla 246
Ceviche, Grundwissen 176
Ceviche-Grundrezept 250
Chilenischer Kuttelintopf 295
Chiliöl 69
Chipotle-Limetten-Sauce 51
Claudios gefüllter Fisch 300
Claudios Muschelsuppe 301
Claudios polynesisches Ceviche 298
Coctel Té 90, 91
Conchas a la parilla 258
Cosita buena 32
Costa-ricanisches Casado 172
Cubano-Sandwich 43
Currypaste 143

D

Daves „Black Bean Burger“ 127

E

Ecuadorianisches Garnelen-Ceviche 228
Empanadas de camarones y yuca 215
Empanadas de carne y queso 214

F

Fisch mit Gemüsetaschen 286
Fischfilet mit Meeresfrüchte-Curry-Sauce 219
Fischfond 302
Fisch-Tacos 72
Flambierte Blutwurst 152
Früchtetee mit Batida de Côco 91
Frühstücks-Granola 56
Fusion-Tacos 77, 78, 79

G

Garnelen-Ceviche 228
Gebratenes Fischfilet 181
Gefüllte Avocado 171
Gefüllter Fisch 300
Gelbes Fischcurry 143
Gemüsetaschen 286
Grüner Reis 181
Grüner Tee mit Rum 91

H

Hähnchenfrikassee auf peruanische Art 288
Hühnersuppe aus dem Dschungel 267

I

Ingwersirup 182

J

Jakobsmuscheln vom Grill 258
Jakobsmuschel-Tacos 79

K

Kaki-Ingwer-Grapefruit-Chili-Marmelade 54
Karibikpesto 55
Koriander-Bohnen-Ravioli 131
Koriander-Sauce 53
Krabben in Limetten-Chili-Marinade 104
Krautsalat 152
Kürbissauce 181
Kuttelintopf 295

L

Lachs-Ceviche 255
Lamm-Tacos 77
Langustenschwänze mit Zitronen-Knoblauch-Butter 196
Leber-Tacos 71

Limettenreis 32
Linsensuppe vom Dach 36

M

Maistortillas 66
Mandarinen-Ceviche 183
Mango-Chutney 53
Mango-Kokos-Sauce 182
Mango-Ricotta-Ravioli 131
Mangosalat 32
Maracuja-Joghurt-Sauce 182
Mariscoco 116
Marktsuppe 150
Mayonnaise 51
Melvin 303
Mexikanische Ravioli 130
Moros y cristianos 24
Muschelsuppe 301

N

Nacatamales 148
Nicaraguanische Marktsuppe 150
Nica-Sauce 52

P

Pachamanka 284
Panama-Burger 203
Pankekes tropicales 182
Pasta mit Rote-Bete-Meerrettich-Sauce 196
Pedro Polako's Perfect BBQ-Ribs 114
Pfannkuchen 182
Pflaumen-Kokos-Zitronengras-Marmelade 54
Pilz-Tacos 75
Piranhas 270
Polentachips 152
Polynesisches Ceviche 298
Pomelo-Avocado-Dip 55
Portobello-Krabben-Burger 92
Pulpo al olivo 259
Pulpo-Ceviche 252

Q

Quinoa-Salat 239

R

Ravioli 130

Rinderherzen mit gelber Paprikasauce 262
Rio-Nexpa-BBQ 108
Rooibos-Tee mit Scotch 90
Ropa vieja 23
Rote-Bete-Meerrettich-Sauce 196
Rote-Grütze-Tee mit Wodka 90
Rum-Ketchup 50

S

Saiblings-Ceviche 254
Salsa aguacate 69
Salsa cruda 68
Salsa verde 50
Santa Madres Wavecrushers 95
Schwarzer Tee mit Tequila 91
Schweinefleisch-Tacos 76
Seezungen-Ceviche 253
Sepiatortillas 67
Sopa de Lentejas 36
Surfwax 120

T

Tacos de carnitas 74
Tacos de chorizo 72
Tacos de hígado
Tacos de lengua 71
Taco-Salsa-Verde 68
Teryaki-Grillgemüse-Salat 125
Thunfisch mit Paprikasauce 236
Tica Pita 168
Tirdadito de atún con Ají Amarillo 236
Tonys Mariscoco 116
Tortillas 66, 67
Tropisches Curry 126

V

Vigorón 155

W

Weißwein-Worcester-Sauce 258
Weizentortillas 67
Wurst-Tacos 74

Z

Zitronen-Knoblauch-Butter 196
Zungen-Tacos 73

311