



Das schiere Knuddelessen: Maisbrei mit Okra an einer rauchigen, scharfen, leicht süßlichen Sauce. (Zürich, 3/2021)

COU-COU

Festes Püree aus Mais, Okra und Zwiebeln an einer Tomatensauce mit geräucherten Fisch

Barbados liegt etwa 150 km östlich des Hauptbogens der Kleinen Antillen, ist also quasi die östliche Außenseiterin der Westindischen Inseln. Das Eiland verdankt seinen Namen den portugiesischen Entdeckern, die sich 1536 von den Luftwurzeln der Feigenbäume an Bärte erinnern fühlten und ihre Entdeckung folglich *Barbados* nannten. Auf die Portugiesen folgten 1625 die Engländer, die vor allem die Zuckerindustrie ausbauten, zunächst mit Sklaven aus Irland und Europa, dann mit Sklaven aus Afrika und schließlich mit Vertragsarbeitern aus Indien. Erst 1966 wurde Barbados ein eigener Staat.

Der Geschichte entspricht auch die Küche des Landes, die oft als eine Mischung aus portugiesischen, britischen, irischen, afrikanischen und indischen Einflüssen beschrieben wird. Traditionell spielt Fisch eine zentrale Rolle in der Bajan cuisine, wobei Fliegende Fische (*Exocoetidae*) einen ganz besonderen Status haben und in allen denkbaren Varianten zubereitet werden. Barbados gilt ja auch als «the land of the flying fish» und behandelt das Tier wie ein nationales Symbol.

Das Nationalgericht der Insel heißt *Cou-cou*, *Coo-coo* oder auch *Fungi* und stellt einen festen Brei aus Maismehl, Okra und meistens



«Overstand?» | «Willst du wissen, was es darstellt? Ob wohl wirklich er das alte Ölfass bepinselt hat? Die naive Landschaft erinnert mich eher an Kinderzeichnungen, ich vermute irgend ein Schulprojekt, Quartiersverschönerung, Bay Primary School, Klasse 3a – und bei dem grauhaarigen Rastafari dürfte es einige Jahre her sein, dass er... Versteht du, was diese zwei...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 11. November 2003.



Der Fliegende Fisch ist das nationale Symbol von Barbados und taucht in der Bildwelt der Insel in allen möglichen Formen auf. 2019 produzierte man auch eine Dollarmünze, auf deren Bildseite das Tier in Gold über die silbernen Wellen zischt.



Okra können auch im Klima Mitteleuropas gut angebaut werden. Aus mir unbekanntem Gründen aber wird das nur selten gemacht, weshalb man meist auf Importware aus Asien angewiesen ist.

FÜR 4 PERSONEN

Für die Sauce

- 1 EL Butter
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 30 g Ingwer, geputzt und fein gehackt
- 1 Antillen-Chili oder Habanero, entkernt und gehackt
- 1 TL Salz
- 100 ml Rotwein
- 500 g Pelati, geschälte Flaschentomaten aus der Dose, durch ein Sieb oder Passévite gestrichen
- 200 ml Wasser
- 1 EL Piment, im Mörser leicht zerstoßen
- 125 g geräuchertes Forellenfilet, mit der Gabel zerpfückt

Für das Cou-cou

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ½ TL Salz
- 120 g Okra
- 400 ml Wasser
- 100 g Maisgrieß, gelb

Zwiebeln dar, der in der Regel mit einer Sauce, manchmal auch mit einem Rindsragout, mit Corned beef, mit frittiertem, gebratenem oder gedünstetem Fisch serviert wird. Cou-cou wird auch auf anderen Inseln der Karibik zubereitet, manchmal mit Brotfrucht statt Mais, gelegentlich auch ohne Okra.

Ich mag mich an ein besonders leckeres Cou-cou erinnern, das mit einer Sauce aus Tomaten, Zwiebeln, Ingwer und kleinen Stücken vom Fliegenden Fisch aufgetragen wurde. Die Sauce war sehr scharf, denn natürlich wurde auch eine Antillen-Chili mit verkocht. Und sie schmeckte, da sie auf einem offenen Feuer zubereitet wurde, ziemlich stark nach Rauch. Fliegende Fische sind in Mitteleuropa nicht zu bekommen, ihr mageres, weißes bis rosafarbenes Fleisch hat indes kein besonders markantes Aroma, kann in Rezepten also gut ersetzt werden. Mit dem Ziel, auch den Rauchgeschmack der Sauce zu imitieren, verwende ich in meiner Küche ein geräuchertes Forellenfilet.

Für das Cou-cou verwende ich gelben Maisgrieß aus der Schweiz. Je nach Geschäft wird man allerdings gar keinen Maisgrieß finden, sondern nur Polenta. Polenta ist eigentlich keine Zutat, sondern der Name eines Gerichts, das aus Mais zubereitet wird. Gleichwohl tritt gemahlener Mais heute fast immer unter der Bezeichnung *Polenta* auf und man kann in der Regel zwischen *fein*, *mittel* und *grob* oder *Bramata* (wieder der Name eines Gerichts) wählen. Die Begriffe entsprechen leider keinen Standards, in der Regel aber fährt man für das hier vorgestellte Rezept mit *Polenta mittel* gut.

Zubereitung (Kochzeit 55 Minuten)

- 1 | 1 EL Butter in einer Bratpfanne erwärmen. Zwiebel, Ingwer, Chili und 1 TL Salz begeben, glasig dünsten.
- 2 | Mit Wein ablöschen, kurz aufkochen lassen. Pelati, 200 ml Wasser und Piment begeben, aufkochen lassen. Hitze stark reduzieren, 20 Minuten unter häufigem Rühren ohne Deckel köcheln lassen.
- 3 | Forellenfilet einrühren, weitere 15 Minuten köcheln lassen.
- 4 | 1 EL Butter für das Cou-cou erwärmen. Zwiebel und ½ TL Salz begeben, glasig dünsten.
- 5 | Okra waschen, Stielansatz und die (manchmal leicht schwarze) Spitze entfernen, in 5 mm dicke Rädchen schneiden. Okra zu den Zwiebeln geben, kurz anziehen lassen, mit 400 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen, Hitze reduzieren.
- 6 | Maisgrieß einstreuen und unter heftigem Rühren aufkochen lassen. Deckel aufsetzen, Hitze auf ein Minimum reduzieren, 10 Minuten köcheln lassen. Hitze stoppen, weitere 10–15 Minuten ziehen lassen. *Ich bereite die Maispampe in einem Topf mit Antihafbeschichtung zu, was sehr gut funktioniert.*
- 7 | Maispampe in vier halbkugelförmige Schälchen streichen und etwas abkühlen lassen.
- 8 | Tomatensauce auf vier Teller verteilen und rund ausstreichen. Mais-Okra-Halbkugeln aus den Schälchen in die Mitte der Tomatensauce gleiten lassen.