

JULIA CAWLEY  
VERA SCHÄPER  
SASKIA VAN DEELEN



H O L A  
S O L

KARIBIK - PALMEN,  
STRAND UND GUTES ESSEN



THORBECKE

HOLA

SOL



JULIA CAWLEY  
VERA SCHÄPER  
SASKIA VAN DEELEN

H O L A

S O L



**KARIBIK - PALMEN,  
STRAND UND GUTES ESSEN**

JAN THORBECKE VERLAG







VORWORT **S.07**

POR LA MAÑANA - MORGENS **S.09**

AL MEDIODÍA - MITTAGS **S.33**

ENTREMEDIAS - ZWISCHENDURCH **S.65**

POR LA TARDE - ABENDS **S.95**

POSTRES - DESSERTS **S.123**

BEBIDAS - GETRÄNKE **S.143**

ÜBER DIE AUTORINNEN **S.164**

REGISTER **S.166**





*Bienvenidos*



¡  
HOLA  
!

Das Leben kann so himmlisch sein! Schließt für einen Moment die Augen, spürt, wie das Wasser eure Füße umspült, wie die Sonne neue Energien freisetzt und wie karibische Klänge die Seele tanzen lassen. Sich frei wie ein Vogel fühlen und dabei hungrig sein auf das, was die Welt zu bieten hat – das ist die ideale Grundlage, um sich auf neue Geschmackserlebnisse einzulassen.

Mittelamerika und die Karibik beschenken uns eine bunte Wundertüte an unterschiedlichen Kulturen, einzigartigen Naturschauspielen und farbelementen. Hier brodelt das Leben – und nicht nur das, sondern auch der Kochtopf. Alles scheint sich ums Essen zu drehen. Mit der richtigen Würze und ordentlich Pep! Und so sind die Rezepturen – wie sollte es anders sein – ebenso vielseitig und außergewöhnlich wie Land und Leute. Dieses Kochbuch ist inspiriert von der kulinarischen Vielfalt der Karibik und deren ganz besonderem Lifestyle. Köstlich, unkompliziert und so in Szene gesetzt, dass es Appetit auf mehr macht. Für einen Urlaub, der nie zu Ende geht!

¡BUEN  
PROVECHO!









POR LA  
MAÑANA

—

MORGENS



FRÜHSTÜCK  
UNTER PALMEN



# EL QUE MADRUGA COGE AGUA CLARA.



„Wer früh aufsteht, bekommt klares Wasser“ oder frei übersetzt: „Morgenstund hat Gold im Mund“. Einmal den Wecker am Morgen stellen und beizeiten aus den weichen Federn kommen. So können wir die ersten Sonnenstrahlen spüren, die den neuen Tag einläuten und nur in der Karibik auf diese einzigartige Weise das Meer sanft wach

küssen. Den prächtigen Sonnenaufgang am Strand genießen, wenn der Strand wie leer gefegt und der Sand noch kühl ist. Und ja, vielleicht ist das Wasser tatsächlich etwas klarer als am Tag. Dann die Picknickdecke aufschlagen und gemütlich frühstücken mit frischen Früchten und süßem Bananenbrot.

















FRÜHSTÜCK MIT  
FRISCHEN FRÜCHTEN

