

Der Geschmack exotischer Inseln: Kulinarische Stars der kreolischen Küche

München/Berlin, 7. November 2017 (w&p) – So schmeckt Traumurlaub: Eine Reise auf die Seychellen ist auch ein aufregendes Erlebnis für den Gaumen. Am stärksten prägt natürlich frischer Fisch die Küche des Archipels im Indischen Ozean. Indische Einflüsse verleihen den Gerichten zudem einen würzig-exotischen Touch. Nicht zuletzt fließen traditionelle Wurzelgewächse wie Maniok und Brotfrucht sowie typische Früchte wie Kokosnuss oder Mango in die kreolischen Rezepte ein. [SeyVillas](#), der Spezialreiseveranstalter für die Seychellen, hat fünf der beliebtesten Spezialitäten zusammengestellt.

Ein Klassiker der kreolischen Küche – Fischcurry:



Der sprichwörtliche Star ist für viele Einheimische und Urlauber gleichermaßen das gelbe Fisch-Curry Kari Pwason. Neben dem festen, weißen Fischfleisch zählen Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Curry-Blätter zu den festen Zutaten dieses Gerichts. Zimtblätter geben dem Curry eine süßlich-exotische Note. Seine säuerliche Komponente erhält das Gericht durch Zugabe einer Zitrone. Alternativ verwenden einige Köche eine Bigarade oder Bitterorange – einer Mischung aus Pampelmuse und Mandarine. Serviert wird das kreolische Curry in der Regel mit Reis. (Copyright: © SeyVillas)

Vorspeise oder gesunder Snack zwischendurch – Mangosalat:

Ebenso einfach wie schmackhaft ist die kreolische Variante des Mangosalats. Er fällt je nach Reifegrad der Frucht süßer oder herzhafter aus – die typische Version besteht aus hellgrünen Früchten. Neben den dünnen Mango-Streifen sind rote Zwiebeln eine weitere Komponente, die einen optimalen Kontrast zu dem exotischen Obst bilden. Anders als in Südostasien verwendet der Koch auf den Seychellen kein Sesam- sondern Olivenöl. Säuerlich wird der Mangosalat durch Zitronensaft. Salz und Pfeffer runden das gesunde und leichte Gericht entsprechend ab. (Copyright: © SeyVillas)



Beliebtes Gericht als Beilage oder Hauptspeise – Linsenbrei Lantir:



Das Linsengericht Lantir ist sowohl als Hauptgericht wie auch als Beilage zu Fisch- und Fleisch-Spezialitäten sehr beliebt. Auch zum erwähnten Mango-Salat servieren Restaurants es oftmals. Bestandteile sind neben Linsen vor allem Knoblauch und Ingwer. Wer das Gericht ein wenig variieren möchte, kann es mit Thunfisch oder Auberginen ergänzen. Die perfekte Konsistenz hat Lantir, wenn es breiig-cremig ist. (Copyright: © TheGirlsNY, Quelle: [Wikimedia](#))

Für den süßen Hunger zum Abschluss – Papaya Kuchen:



Süßspeisen finden sich natürlich ebenfalls auf dem Speiseplan der Seychellen – darunter beispielsweise Gato Papay – zu Deutsch Papaya-Kuchen. Zutaten sind Butter, Zucker, Vanille-Essenz, Eier und das Püree der Papaya. Nach dem Vermengen aller Zutaten kommen sie in eine Kuchenform. Der Gato Papay ist eine überaus beliebte Nachspeise auf den Trauminseln des Indischen Ozeans.
(Copyright: © SeyVillas)

Zuckersüße Soßengrundlage – Mango Chutney:

Zuckersüß sind auch die typischen Chutneys. Sie bilden eine wichtige Soßengrundlage für Fleisch und Fisch. Zudem dienen sie als beliebter Dip. Köche schälen hierfür die grünen Mangos und reiben oder zerdrücken sie. Im Anschluss hacken sie Zwiebeln, Schnittlauch und Chili, braten Zwiebeln und Mango in Öl und würzen mit Salz, Pfeffer und Chili. Nach dem Kochen kommt etwas Limettensaft hinzu. Als Garnitur dient der klein gehackte Schnittlauch. (Copyright: © SeyVillas)



Weitere Informationen über die kreolische Küche gibt es auch im Online-Reiseführer zu den Seychellen in der Rubrik [Essen & Trinken](#).

Über SeyVillas:

SeyVillas, Mitglied im Deutschen Reise Verband DRV, ist ein spezialisierter Reiseveranstalter für die Seychellen. Der Fokus des Veranstalters liegt insbesondere auf der individuellen Zusammenstellung eines ganz persönlichen Inselhoppings. Durch langjährige, enge Verbindungen zu den Seychellen verfügt SeyVillas über ein umfangreiches, teilweise sogar exklusives Angebot an Unterkünften auf allen bewohnten Inseln. Um den hohen Qualitätsanspruch zu gewährleisten, werden regelmäßig alle Unterkünfte vor Ort persönlich überprüft und der persönliche Kontakt mit den Hoteliers vor Ort besonders gepflegt. Alle Mitarbeiter von SeyVillas sind von den Seychellen zertifizierte Experten.

Pressekontakt und Fotoanfragen:

Lydia Berndt
SeyVillas GmbH

press@SeyVillas.com
www.SeyVillas.com
www.facebook.com/SeyVillas.de
www.youtube.com/user/SeyVillas

Katrin Engelniederhammer / Vera Kellermann
 Wilde & Partner Public Relations
 Tel. +49 (0)89 17 91 90 – 0
info@wilde.de
www.wilde.de
facebook.com/WildeundPartner