

# HEIMAT *am Herd* KARINE LA BEL AUS HAITI

In Haiti lernte Karine LaBel tanzen, das Kochen lernte die zarte, quirlige Frau in Paris. In Wien, wohin sie die Liebe führte, unterrichtet sie nun haitianischen und afrikanischen Tanz und hält auch Koch-Workshops für ihre Studenten.

„Die Idee ist, miteinander zu reden und sich auszutauschen“, erzählt Karine LaBel von ihren Koch-Workshops. Auch schwierige Themen wie Anpassung und Ausgrenzung kommen dabei oft zur Sprache, und zwar offener und ehrlicher als anderswo, denn: „Kochen bringt Freude und Energie.“ Mit 20 Jahren übersiedelte die heute 45-jährige von Haiti nach Paris, wo sie neben ihrer künstlerischen Tätigkeit auch eine Kochausbildung begann und in Restaurants arbeitete. „Die Küche Haitis ist stark beeinflusst durch die französischen Einwanderer.“ Karines Muttersprachen sind haitianisches Creole und Französisch. Vor 13 Jahren zog die Tänzerin schließlich nach Wien – l'amour, l'amour ...

Drei Speisen aus ihrer Heimat hat sie vorbereitet, viele mehr hätte sie im Repertoire. Etwa Papayasuppe mit Kokosmilch und Ingwer: „It's so good! Next time.“ Kokosmilch ist wichtiger Bestandteil vieler süßer und pikanter Gerichte in Haiti, sie verleiht den Speisen Gehalt. „Kokosnuss ersetzt für mich das Fleisch“, erklärt Karine. Die süße Polenta für das Dessert ist schnell gerührt, die Bohnen köcheln sanft dahin. Inzwischen putzt unsere Gastgeberin grüne Okraschoten: „Die sind bei uns sehr billig.“ Sie mariniert das Gemüse mit Zitronensaft, um es anschließend zusammen mit angeschwitzter Zwiebel, geviertelten Paradeisern und Koriander in einem kleinen Topf zu dämpfen – alles ganz gemütlich: „Kochen ist nie Stress für mich.“ Während uns die Polenta im Backrohr gerade nicht verbrennt, frittiert Karine die Kochbananen. Ihre 13-jährige Tochter Tara deckt den Tisch im Wohnzimmer, der von zahlreichen halbfertigen Pailletten-Stickereien mit Vodoo-Motiven umgeben ist: „Selbstgemacht. Ich liebe das.“ Wir verspeisen unser Mahl, Karine erzählt viel von Haiti. Nur das Geheimnis der Meeresschnecke, die sie uns zeigt und dabei schelmisch lacht, hebt sie sich für das nächste Mal auf.

## KARAMELLISIERTE Polenta

Milch erhitzen, Kokosmilch mit je einer Prise Salz, Nelken und Pfeffer würzen. Polenta mit einem Schuss Wasser anrühren, dann in die Milch rühren, köcheln lassen. Banane zerquetschen, zusammen mit Limettenschale, Ingwer und 1-2 EL Zucker dazugeben. Rum und Vanilleessenz unterrühren. Polenta in eine flache Glasschüssel füllen, abkühlen lassen. Dann dick mit Zucker bestreuen, bei 200°C im Backrohr überbacken, bis der Zucker geschmolzen ist.

½ l Milch, ½ l Kokosmilch  
Salz, Nelkenpulver, weißer Pfeffer  
1 Tasse (¼ l) Polenta  
1 reife Banane  
Schale einer Limette  
1 TL geriebener Ingwer  
Brauner Zucker  
1 EL Vanilleessenz  
1 EL Rum



## Bohnsauce & KOCHBANANEN

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen. Im Einweichwasser zirka zwei Stunden weichkochen, abgießen (Kochwasser auffangen). Nelken und Pfeffer im Mörser zerkleinern. Geschälten Knoblauch, Zwiebel (in Ringe geschnitten), Salz, Bouillonpulver, Thymian und Petersilie dazugeben, zu einer Paste quetschen. Öl in einem Topf erhitzen, die Paste darin anschwitzen, die gehackte Zwiebel dazugeben und mitschwitzen. Bohnen unterrühren, mit Kokosmilch aufgießen, ein wenig Bohnenwasser unterrühren, köcheln lassen, salzen.

Bananen schälen, in 4-5 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken, kräftig salzen, Saft einer halben Zitrone dazugeben, ziehen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Bananenstücke hineingeben und 2 Minuten frittieren. Herausnehmen, mit einer flachen Schale handtellergroß auseinanderquetschen, nochmals ins heiße Öl geben und goldbraun backen.

1 Tasse rote Bohnen  
½ Zwiebel  
125 ml Kokosmilch  
3 Gewürznelken  
10 Pfefferkörner  
1 große Knoblauchzehe  
ein Stück einer Jungzwiebel (ca. 8 cm)  
1 EL Salz  
eine Messerspitze Bouillonpulver  
getrockneter Thymian  
frische Petersilie

2 Kochbananen  
Öl, Zitronensaft



FOTOS: GERHARD DEUTSCH



## 5 FRAGEN

**Ihr Tipp für ein Lokal mit karibischer Küche?**

Gibt es nicht in Wien – ich möchte selbst eines aufmachen.

**Gibt es einen prägenden Geschmack aus Ihrer Kindheit?**

Salzige Polenta. Und Kürbissuppe, das war aber mehr ein Eintopf mit allem Möglichen.

**Wo kaufen Sie Lebensmittel aus Ihrer Heimat ein?**

Proxi Exotic Supermarket, Ecke Wimberggasse/ Neubaugürtel.

**Welche Küche der Welt ist Ihnen am liebsten?**

Die österreichische, Thai Kitchen und die italienische.

**Gibt es Lebensmittel, die Sie sich aus Ihrer Heimat mitbringen lassen, weil Sie sie hier nicht bekommen?**

Vanilleextrakt und Djon Djon (spezielle getrocknete Pilze, die in Haiti unter Orangenbäumen wachsen).

**Karine LaBel wuchs in Haiti auf, lebte einige Jahre in Paris und zog vor 13 Jahren der Liebe wegen nach Wien. Sie ist Mutter einer Tochter**



delikatESSEN  
heidi.strobl@kurier.at



Mein **BERGER** Schinken

Jetzt mehr Inhalt in jeder 100g Packung mit der roten Jubiläums-Masche!

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH

Geprüfte Qualität **AMA GÜTESIEGEL AUSTRIA**