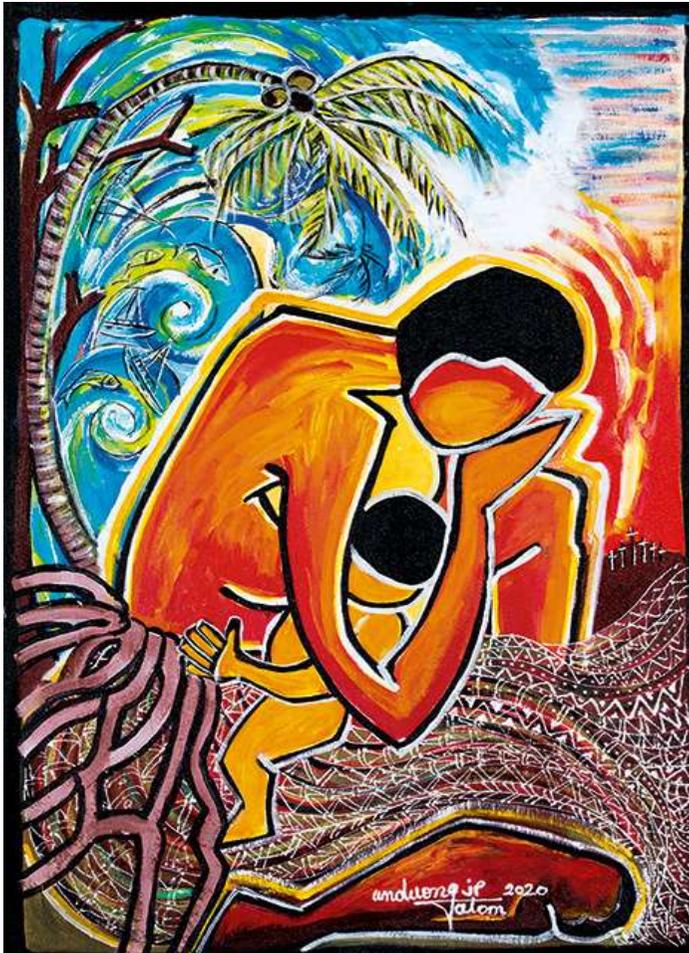




Weltgebetstag 2021



„Worauf bauen wir?“

Rezepte aus Vanuatu

KURZE EINFÜHRUNG ZUR KÜCHE

Gekocht wird in Vanuatu traditionell unter freiem Himmel. Auf runden flachen Kieseln wird ein Holzfeuer entzündet. Wenn es heruntergebrannt ist, werden die restlichen Kohlestücke mit frischen Zweigen weggekehrt und Kochbananen, Süßkartoffeln oder Brotfrucht entweder direkt auf die heißen Steine gelegt oder in die Blätter einer bestimmten Bananenstaude eingewickelt.

Das Nationalgericht Laplap wird so zubereitet. Laplap ist eine Art Pudding, der aus geriebenem Taro, Yams, Maniok oder Kochbananen zusammen mit Kokosmilch und ein bisschen Salz hergestellt wird. Dieser Pudding wird dann mit gegartem Gemüse wie Zwiebeln, Inselkohl (ähnlich unserem Mangold), Spinat, Bohnen, Paprika und anderem garniert. Wer hat reicht auch gegrillten Fisch, Hühnerfleisch oder Schweinefleisch dazu.

Auf Vanuatu wird auch viel Reis gegessen, der aus Thailand oder Vietnam importiert werden muss. Da dieser Reis immer teurer wird, besinnt man sich zunehmend auf einheimische Feldfrüchte. Die Tarowurzel ist wahrscheinlich die älteste Nutzpflanze der Welt. Sie wird bis zu 15 kg schwer und ist sehr fest

im Boden verwurzelt, so dass sie auch Zyklone übersteht. Allerdings benötigt sie viel Wasser und heißt deshalb auch Wasserbrotwurzel.

Die Natur bietet allerhand Obst und Gemüse, das frisch vom Baum, vom Acker oder von der Staude am besten schmeckt. So gibt es zum Beispiel über 20 Sorten Bananen.

Geröstete Maiskolben, gebackenen Bananen, Erdnüsse oder Süßkartoffelchips geben eine schnelle Kostprobe.

Getrunken wird unter anderem Kava – ein Tee aus den Blättern des Rauschpfeffers.

VORSPEISEN, SALATE, BEILAGEN

Tanna Suppe (4 Portionen)

Brühe: 1 Stange Zitronengras, 4 cm Kurkuma, 6 cm Ingwer, 8 Frühlingszwiebeln, 2l Wasser, 1 TL Salz

Einlage: 250g Kartoffelwürfel, 250g Maniokwürfel, 250g Tarowürfel, 200g Okraschoten, 100g Esskastanien, 1 Kochbanane, 1 Dose Mais, 120ml Kokosmilch

Zubereitung: Kurkuma, Ingwer und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Wasser erhitzen und die Gewürze 1 Stunde köcheln lassen.

Kartoffeln, Maniok und Taro separat ca. 20 Minuten kochen.

Okraschoten, Esskastanien und Kochbanane in Scheiben schneiden. Mit Mais, Kartoffelwürfeln und der Hälfte der Taro- und Maniokwürfel in die Brühe geben. Zitronengras entfernen. Kokosmilch angießen und die Suppe pürieren. Die restlichen Gemüsewürfel dazugeben und noch einmal aufkochen.

Süßkartoffelsalat (4 Personen)

Zutaten: 3 Süßkartoffeln, 3 Möhren, 3 hartgekochte Eier, 4-5 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Süßkartoffeln und Möhren schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Abkühlen lassen. Eier achteln, alles locker vermischen, die Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Stunde kühl stellen.

Gemüse-Reis

Zutaten: 1 TL Öl, ½ gewürfelte Zwiebel, 1 ½ Tassen Reis, 2 Tassen Spinat, 1 Tasse Hühnerbrühe, 400 ml Kokosmilch, 400 ml stückige Tomaten, 1 Tasse Süßkartoffelwürfel, Salz zum Abschmecken

Zubereitung: Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel 3-5 Minuten anschwitzen. Die Hitze reduzieren und den Reis dazu geben. Unter Rühren anbraten, gut mit den Zwiebeln vermischen. Spinat dazu geben und solange rührend anschwitzen, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Hühnerbrühe angießen. Den Ansatz vom Topfboden lösen. Dann die Kokosmilch, stückige Tomaten und die Süßkartoffel dazu geben und salzen. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln.

Zum Schluss gegebenenfalls Hähnchenbrüste dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln.

Kokos - Soße

Zutaten: 1 TL Kokosöl, 1 Thai Chili, 1 Blatt Kaffir-Limette, 5 Knoblauchzehen, 2 TL gehackter Ingwer, 2 TL Mehl, 400 ml Kokosmilch, 3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: 15 Minuten bevor Reis und Hühnchen fertig sind, mit der Zubereitung der Soße beginnen. Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. In einer Schale 2 EL Kokosmilch mit dem Mehl verrühren. Wenn das Öl Blasen wirft (Holzlöffel Test), Chili, Limettenblatt, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Unter Rühren anschwitzen. Die restliche Kokosmilch und das angerührte Mehl angießen. Gut rühren, damit keine

Klumpchen entstehen. Dann die in schmale Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben. Offen köcheln lassen und öfter umrühren, bis die Soße anfängt sämig zu werden. Die Hitze herunterschalten und warmhalten. Thai Chili und Limettenblatt entfernen.

Samoa - Paste (vom WGT 2001)

Zutaten: 250g Frischkäse, 1 Dose Ölsardinen oder Thunfisch, 1,5 EL Zitronensaft, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Petersilie, Salz

Zubereitung: Kräuter fein hacken, Fisch mit der Gabel zerdrücken und alle Zutaten vermischen. Die Creme schmeckt sehr gut auf frischem Brot.

FLEISCH

Chicken Lap-Lap (National - Gericht)

Zutaten: 4 Hähnchenbrüste, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone, 3 EL Öl (1 für Marinade, 2 zum Braten), 1 TL Kurkuma, 2 TL Curry, gemahlene Chiliflocken

Zubereitung: Aus den Zutaten eine Marinade erstellen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten in einer verschließbaren Schüssel oder Gefrierbeutel mindestens 30 Minuten marinieren.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die marinierten Hähnchenbrüste von jeder Seite 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und weitere 10 Minuten zusammen mit Gemüse-Reis köcheln.

Dazu Gemüse-Reis und Kokos-Soße reichen.

Gebackener Fisch in Bananenblättern (4 Portionen)

Zutaten: 600 g Fischfilet (Seelachs oder Rotbarsch), 1 Bio-Zitrone, 1 Bio-Orange, ½ TL schwarzer Pfeffer, 1 Tasse Kokoscreme, Salz, Bananenblätter zum Einwickeln (alternativ geht auch Alufolie)

Zubereitung: Zitrone und Orange in Scheiben schneiden und auf dem Fischfilet verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und die Kokoscreme darüber träufeln. Den Fisch gut in 3 Lagen Bananenblätter einwickeln und bei ca. 120 Grad (moderate Hitze) 40 Minuten backen.

VEGETARISCHES

Süßkartoffeln in Kokospinat

Zutaten: 500 g Süßkartoffeln, 3 EL Öl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Kurkuma oder Curry, etwas Chili und Salz, 1 Dose Kokosmilch, 250 g Blattspinat

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch hacken und mit den Gewürzen 3-4 Minuten in Öl anbraten. Danach Kokosmilch angießen, Blattspinat dazu und noch einmal 3-4 Minuten köcheln lassen. Eventuell salzen.

Grüne PoPo Curry (grünes Papaya Curry) (4 Portionen)

Zutaten: 2 grüne Papaya, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Messerspitze Ingwer (gerieben), 2 grüne Chilis, 1 EL Currypulver, 1 Tasse Kokosnusscreme, 1 Tasse Wasser, ½ Tasse Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung: Chilis putzen und in Ringe schneiden, mit dem Currypulver dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten anschwitzen (mittlere Temperatur), bis alles eine gold-braune Farbe hat. Kokoscreme und Wasser langsam einrühren. Papaya schälen, entkernen und würfeln. In die Currysoße geben und bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Lap Lap (4 Portionen)

Zutaten: 1,2 kg Tarowurzeln grob geraspelt, 500 ml Kokosmilch, 500 g Maniokblätter gehackt, 2 Tomaten in Achteln, Salz, Pfeffer, Bananenblätter

Zubereitung: Auflaufform mit Bananenblättern auslegen (Tipp: kurz in heißes Wasser legen). Tarowurzeln salzen und pfeffern. Mit 250 ml Kokosmilch übergießen. Tomatenachtel darüber verteilen.

Dazu Kokos-Soße reichen.

Süßkartoffel-Simboro

Zutaten: 4 Blätter Wirsing oder Mangold, 1 größere Süßkartoffel, 300 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

Zubereitung: Wirsingblätter waschen und die harten Teile der Stiele entfernen. Die Süßkartoffel schälen und in eine Schüssel reiben. Dann mit Salz, Pfeffer und Gewürzen, je nach Geschmack, vermengen. In die Mitte der Kohlblätter etwas von der Masse geben und die Blätter vorsichtig darüber falten, so dass kleine Päckchen entstehen. Bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Päckchen in einen Topf nebeneinanderlegen und mit der Kokosmilch übergießen. Die Kokosmilch sollte nicht blubbern. Mit etwas Flüssigkeit servieren.

Süßkartoffel- und Ananasauflauf (4 Portionen)

Zutaten: 4 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 frische Ananas, 1 EL Kokosraspeln, 2 Ei gehackte Frühlingszwiebeln, 2 Ei Butter, Salz

Käsesauce: 2 Ei Butter, 2 Ei Mehl, ca. 300 ml Wasser, 200 g Sahneschmelzkäse

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, würfeln und weichkochen. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln.
Für die Käsesauce, Butter zerlassen und das Mehl hinzugeben. Gut verrühren. Nach und nach das Wasser angießen, so dass eine glatte Sauce entsteht. Den Schmelzkäse hinzugeben und langsam erhitzen. Auflaufform einfetten Die Hälfte der Süßkartoffeln, Ananas, Kokosraspeln und Frühlingszwiebeln hineingeben und mit der Hälfte der Sauce überziehen. Darauf den Rest der Zutaten verteilen und mit der Käsesauce überziehen.

Bei 180° Umluft 30 min backen.

DESSERT UND KUCHEN

Ingwer Kuchen (Rezept für 1 Blech)

Zutaten: 200 g Butter, 330 g Zuckerrübensirup, 400 g brauner Zucker, 500 g Mehl, 1 EL Backpulver, 1 Msp. Natron, 1 TL Zimt, ½ TL Salz, 3-4 EL geriebener Ingwer, 1 EL geriebene Zitronenschale, 200 ml warme Milch
2 Beutel Schlagcremepulver, 400 ml Kokosmilch

Zubereitung: Mehl mit Backpulver, Natron, Zimt, Salz, Ingwer und Zitronenschale vermischen. Die Butter-Zuckermischung dazugeben und gut verrühren. Nach und nach die warme Milch unterrühren. Den Teig auf

10

ein hohes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 40min backen.

Schlagcremepulver mit der Kokosmilch aufschlagen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

Bananen-Dessert (6 Portionen)

6 Bananen, 40 g Kokosraspel, ½ Tasse Zitronensaft

Die Bananen in Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Kokosraspel darüber streuen und Zitronensaft angießen. Bei 120° 20 min goldbraun backen.

Popo and Pineapple Salad (4 Portionen)

Zutaten: 2 Tassen reife gewürfelte Papaya, 2 Tassen gewürfelte Ananas, 6 EL Zitronensaft

Alle Zutaten gut vermischen und 30min kühl stellen.

Exotischer Obstsalat

Zutaten: Papaya, Ananas, Mango, Orangen, Grapefruit, Kokosnuss, Melone, Himbeeren und Bananen

Aus einer frischen Auswahl dieser in Vanuatu wachsenden Früchte einen leckeren Obstsalat zubereiten.

Kokosnuss Scones (12 Stück)

Zutaten: 4 EL Kokosnusscreme, 40 g Kokosraspel, 2 TL Zucker, 1 Ei, 200 g Mehl, 1 TL Backpulver

Zubereitung: Kokosnusscreme, Zucker und Ei gut verrühren. Kokosraspel, Backpulver dazugeben und vermischen. Nach und nach das Mehl gut unterrühren. Den festen Teig in 12 Kugeln teilen und in ein Muffinblech geben. Bei 200 Grad backen bis sie goldbraun sind (ca. 15min).