

Rezepte zum Weltgebetstag 2021 - Vanuatu

Süßkartoffeln in Kokospinat

Für dieses köstliche Rezept braucht ihr 500 g Süßkartoffeln, die ihr etwa 10 min. kocht. Währenddessen 3 EL Öl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Kurkuma (ersatzweise Curry), etwas Chili und Salz anbraten. Nach 3-4 min. eine Dose Kokosmilch angießen. Nun 250 g Blattspinat dazu geben, noch einmal salzen und 3-4 min. durchziehen lassen. Wer keinen Spinat mag: das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Wirsing.

Ingwerkuchen

200 g Dinkelmehl, 80 g Vollrohrzucker, 1 EL Ingwerpulver (oder frisch geriebenen Ingwer oder gehackten kandierten Ingwer) und 1 Teelöffel Natron vermischen. In einem kleinen Topf 50 g Butter und 80 g Zuckerrübensirup flüssig werden lassen. Und ein Ei mit 200 ml Milch (3,5 %Fett) verquirlen. Nun zuerst die Sirup-Butter unter das Mehlgemisch verrühren und dann die Ei-Milch hinzugeben. Verquirlen alles zu einem geschmeidigen Teig. Diesen in eine mit Backpulver ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Ober-Unter-Hitze backen. In der Form auskühlen lassen. Den geschnittenen Kuchen mit Schlagsahne servieren. Durch den Sirup ist der Kuchen nicht zu trocken. Und wenn ihr den Kuchen einen Tag backt, dann ist der Ingwergeschmack gut durchgezogen.

Süßkartoffelsalat (vegetarisch)

3 Süßkartoffeln, 3 Möhren schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser nicht zu weichkochen. Abkühlen lassen. Eier hart kochen und achteln. Alles locker vermischen. 4-5 EL Mayonnaise mit Salz und Pfeffer unterrühren. 1 Stunde abkühlen lassen.

Gebackener Fisch in Bananenblätter

600 g Fischfilet (Seelachs/Rotbarschfilet) abspülen, trocken tupfen und auf einem Bananenblatt platzieren. 1 Bio-Zitrone und 1 Bio-Orange in Scheiben schneiden und auf dem Fischfilet verteilen. Mit ½ TL Pfeffer bestreuen und 1 Tasse Kokoscreme darüber träufeln. Den Fisch gut in 3 Lagen Bananenblätter einwickeln und bei ca. 120 °C (moderate Hitze) 40 min. backen. (Statt Bananenblätter kann auch der Fisch in Alufolie eingewickelt werden!)

Chicken-Lap Lap (National-Gericht)

Man benötigt: 4 Hähnchenbrüste, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Saft 1 Zitrone, 3EL Öl (1 Löffel für Marinade, 2 zum Braten), 1TL Kurkuma, 2TL Curry, gemahlene Chiliflocken.

Aus den Zutaten eine Marinade erstellen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten in einer verschließbaren Schüssel oder Gefrierbeutel mindestens 30 min. marinieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen die marinierten Hähnchenbrüste von jeder Seite 4 min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abdecken.

Reis

Man benötigt: 1 TL Öl, ½ gewürfelte Zwiebel, 1 ½ Tasse Reis, 2 Tassen Spinat 1 Tasse Hühnerbrühe, 400 ml Kokosmilch, 400 ml stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack), 1 Tasse Süßkartoffelwürfel, Salz zum Abschmecken

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel 3-5 min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren und den Reis dazu geben. Unterrühren 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 Süßkartoffeln dazu geben und salzen. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und ca. 15 min. köcheln. Dann die Hähnchenbrüste dazugeben und weitere 10 min. köcheln.

Kokos-Sauce

Man benötigt: 1 TL Kokosöl, 1 Thai Chili, 1 Blatt Kaffir Limette, 5 Knoblauchzehen, 2 TL gehackten Ingwer, 2 TL Mehl, 400 ml Kokosmilch, 3 Frühlingszwiebeln.

15 min. bevor Reis und Hühnchen fertig sind, mit der Zubereitung der Soße beginnen. Kokosöl bei mittleren Temperaturen erhitzen. In einer Schale 2 EL Kokosmilch mit dem Mehl verrühren. Wenn das Öl Blasen wirft (Holzlöffel-Test), Chili, Limetten Blatt, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Unter Rühren anschwitzen. Die restliche Kokosmilch und da angerührte Mehl angießen. Gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Dann die in schmalen Streifen geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu geben. Offen köcheln lassen und öfter umrühren, bis die Soße anfängt sämig zu werden. die Hitze herunterschalten und so warmhalten, bis Reis und Hähnchen fertig sind. Dann Thai Chili und Limettenblatt entfernen. Zum Servieren die Soße über die Hähnchenbrust geben.

Bananendessert

Die 6 Bananen in Scheiben schneiden und in einer eingefetteten Auflaufform verteilen. 40g Kokosraspel darüber streuen und ¼ Tasse Zitronensaft angießen. Bei 120 ° C 20 min. goldbraun backen.

Natürlich wird in Vanuatu viel frisches Obst sofort gegessen, welches direkt vom Strauch, Baum gegessen wird. Es wird auf den Inseln unter freiem Himmel gekocht. Es ist eine Auswahl an Rezepten, die hier unter den momentanen Bedingungen leicht nachkochbar sind. In Vanuatu wird natürlich auch viel mit den ortsüblichen Zutaten gekocht: Cassavaknollen, Tarowurzeln, Maniok, Okraschoten und natürlich Kokos in allen Varianten. Viel Spaß beim Ausprobieren! Ich würde mich freuen ein Bild geschickt zu bekommen von den ausprobierten Gerichten!

Schaut gerne unter, da werden einige Dinge erklärt:

<https://www.kinderweltreise.de/kontinente/australien/vanuatu/alltag-kinder/essen/>