Die urheberrechtlich geschützten Bilder und Rezepte entstammen dem Material des
Weltgebetstag der Frauen—Deutschen Komitees e.V.
www.weltgebetstag.de

Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.
Erbacher Straße 17
64287 Darmstadt
Email: Sabine.Gruenewald@EvangelischeFrauen.de

Evangelische Frauen
in Hessen und Nassau e.V.

Rezepte aus Vanuatu

Weltgebets-tag 2021

Evangelische Frauen
in Hessen und Nassau e.V.

Rezepte Vanuatu

Chicken mit Reis (4 Personen)

4 Hähnchenbrüste,

Salz und Pfeffer nach Geschmack, Saft 1 Zitrone,

3 EL Öl (1 Löffel für Marinade, 2 zum Braten),

1 TL Kurkuma, 2 TL Curry und gemahlene Chiliflocken.

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 abdecken.

Reis

1 TL Öl, ½ gewürfelte Zwiebel,

1 ½ Tassen 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 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 zusammen fällt.

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 die Hähnchenbrüste dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln.

Soße

1 TL Kokosöl, 1Thai Chili,1 Blatt Kaffir-Limette, 5 Knoblauchzehen, 2 TL gehackter Ingwer.2 TL Mehl, 400 ml Kokosmilch, 3 Frühlingszwiebeln.
15 Minuten bevor Reis und Hühnchen fertig sind, mit der Zubereitung der Soße beginnen. Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Ingwer Kuchen (1 Blech)

200g Butter, 330g Zuckerrübensirup, 400g brauner Zucker,

500g Mehl, 1 EL Backpulver, 1 Messerspitze 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.

Butter, Zuckerrübensirup und Zucker schmelzen und abkühlen lassen. 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 ein hohes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

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

Kokosnuss Scones (12 Stück)

4 EL Kokosnusscreme, 40g Kokosraspeln, 2 TL Zucker, 1 Ei,

200g Mehl, 1 TL Backpulver.

Kokosnusscreme, Zucker und Ei gut verrühren. Kokosraspeln, 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. 15 Min.).

Bananen Dessert (6 Portionen)

6 Bananen, 40g Kokosraspeln, ¼ Tasse Zitronensaft.

Die Bananen in Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Kokosraspeln darüber streuen und Zitronensaft angießen.
Bei 120 Grad 20 Minuten goldbraun backen.

Mi wantem samting long kakae. Guten Appetit!

Gebackener Fisch in Bananenblättern (4 Portionen)

600g 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)

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und auf einem Bananenblatt platzieren. 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.

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

2 mittelgroße 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

Die Butter schmelzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer goldgelb anbraten. 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.

Popo and Pineapple Salad (4 Portionen)

2 Tassen reife gewürfelte Papaya, 2 Tassen gewürfelte Ananas,

6 Eßl. Zitronensaft.

Alle Zutaten gut vermischen und 30 Min. kühl stellen.

Guten Appetit

Mi hop se kaekae blong yu i harem swit !

Süßkartoffelsalat (4 Personen)

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

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.

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.

Kurkuma, Ingwer und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Wasser erhitzen und alle Zutaten hineingeben. 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.

Süßkartoffel und Ananasauflauf (4 Portionen)

4 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 frische Ananas.

1 EL Kokosraspeln, 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln,

2 EL Butter, Salz

Käsesoße

2 EL Butter, 2 EL Mehl, ca. 300ml Wasser, 200g Sahneschmelzkäse.

Süßkartoffeln schälen, würfeln und weichkochen. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln.
Für die Käsesoße, Butter zerlassen und das Mehl hinzugeben. Gut verrühren. Nach und nach das Wasser angießen, sodass eine glatte Soße entsteht. Den Schmelzkäse hinzugeben und langsam erhitzen.

Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Süßkartoffeln, Ananas, Kokosraspeln und Frühlingszwiebeln hineingeben und mit der Hälfte der Soße überziehen. Darauf den Rest der Zutaten verteilen und mit der Käsesoße überziehen.

Bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

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 das angerührte Mehl angießen. Gut rühren damit keine Klümpchen 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 so warm halten, bis Reis und Hähnchen fertig sind. Dann Thai Chili und Limettenblatt entfernen. Zum Servieren die Soße über die Hähnchenbrust geben.

Lap Lap (4 Personen)

1,2 kg Tarowurzeln grob geraspelt,
500 ml Kokosmilch,
500g Maniokblätter gehackt.

2 Tomaten in Achteln,
Salz, Pfeffer.

Bananenblätter

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

Dazu Reis und Soße vom Chicken Reis (siehe Seite 2).

Jis!

Gute Gesundheit. Prosit