

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
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
- 1 Thai 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. 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 oben).

Süßkartoffel und Ananasaufwurf

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.

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 30min kühl stellen.

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.

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. 15min).

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.