

Ideen zur Vorbereitung



Aus der Küche der Cookinseln gekocht von Susanne Rickert



Salate und Vorspeisen

Grüner Mango Salat mit Kokos

- 1 kleine grüne Mango
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kokoscreme
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis diese goldbraun sind. Möhre raspeln, Mango schälen und in Würfeln schneiden. Paprikaschote putzen und fein würfeln. Tomaten schälen, entkernen und würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten vermischen.

Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein hacken und mit den Chiliringen, Zitronensaft, Sojasauce und der Kokoscreme zu einem Dressing verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gut vermischen.

Scharfsaurer Salat

- 1 Stange Staudensellerie
- 8 Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g Rucola
- ½ TL rosa Pfefferkörner
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL weißer Essig
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL süße Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL ungeröstete Erdnüsse

Zitronenpfeffer

Gurke halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern, Blätter abzupfen und weiche Stängel in Stücke schneiden. Alles miteinander vermischen.

Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und im Mörser grob zerstoßen. Pfefferkörner grob mörsern. Chilischote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Chili und Pfefferkörner mit Essig, Limettensaft und den Sojasaucen zu einem Dressing vermischen. Mit Zitronenpfeffer abschmecken. Über den Salat geben und vermischen. Den fertigen Salat mit den Erdnüssen bestreuen.

Ika Mata

- 350 g Filet von Wolfsbarsch oder Dorade
- 2 Limetten
- 1 Zitrone
- 1 Stängel Zitronengras
- 15 g Ingwer
- 1 Schalotte
- 3 Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 1 rote Chilischoten
- 200 g Kokosmilch

Salz

Fisch waschen, trockentupfen, von Gräten befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone und 2 Limetten auspressen. Die Fischeiben in eine Schale legen und mit dem Saft vermischen. Abgedeckt im Kühlschrank 3 – 6 Stunden marinieren (bis der Fisch undurchsichtig weiß ist).

Ingwer und Schalotte schälen und fein würfeln. Vom Zitronengras das untere Drittel fein hacken (vorher die äußeren Hüllenblätter entfernen). Tomaten würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Chilischoten in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und grob hacken. Alles in einer Schale vermischen und den marinierten Fisch unterheben. Kokosmilch mit 6 EL der Marinade verrühren und unterheben. Mit Salz abschmecken und 30 Minuten kühl stellen.

Hauptgerichte

Rukau

- 600 g frische Taroblätter oder Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 50 g Ananas
- 1 rote Chilischote
- 1 EL pazifisches Gewürzpulver*
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Kokoscreme
- 1 ½ EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Mangold (Taroblätter) waschen, Blätter in Streifen und die Stiele in Stücke schneiden. Ananas fein würfeln. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze). Ingwer, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mangoldstiele, Ananas und Gewürzpulver dazugeben und 2 Min rühren.

Kokoscreme, Limettensaft, Chili und die Mangoldblätter dazugeben und 1–3 Min. köcheln lassen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Rezept finden Sie im Download: www.weltgebetstag.de

Lammfleisch mit Kokos

- 800 g Lammschulter ohne Knochen
 - 2 Zwiebeln
 - 15 g Ingwer
 - 3 Tomaten
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 2 TL Majoran
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 getrocknete Chilischote
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Tomatenmark
 - 125 ml Gemüsefond
 - 125 ml Rotwein
 - 3 EL Kokosraspel
 - 150 g Joghurt
 - ½ Bund Koriander
 - Cayennepfeffer, Salz
- Zwiebeln und Ingwer fein würfeln. Fleisch in mundgerechte Würfel zerteilen. Tomaten grob würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise scharf anbraten (bei hoher Hitze). Den Ingwer und die Zwiebeln dazugeben und kurz goldbraun braten. Tomatenmark, Tomaten, Majoran und Kreuzkümmel unterrühren. Wein und Gemüsefond angießen. Chilischote entkernen und darüber bröseln. Bei kleiner Hitze 2 ½ Stunden schmoren.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und 5 Min. vor Ende der Schmorzeit mit dem Joghurt einrühren. Hitze ausstellen damit die Sauce nicht mehr köchelt. Verhindert das Gerinnen des Joghurts. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Korianderblätter grob hacken und darüber streuen.



Dessert

Banana Poke

- 3 Tassen zerdrückte Bananen
- 1 ½ Tassen Maniokmehl
- ½ Tasse Kokosnuss Creme
- 1 EL Maismehl
- ¾ Tasse Wasser

Die zerdrückten Bananen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, damit eine dicke Paste entsteht

und die Bananen ihre Farbe verändern. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist, das Maniokmehl gut einrühren. Es soll eine geschmeidige Creme ohne Klümpchen entstehen.

Die Creme in eine gefettete Brotbackform oder Kastenform füllen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 150 Grad 2 Stunden backen. Es soll eine

glatte Haut auf der Oberfläche vorhanden sein. Die Folie abnehmen und die Banana Poke in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen und in Würfel schneiden.

In der Zwischenzeit eine Sauce aus Kokosnuss Creme, Wasser und dem Maismehl kochen.

Die Banana Poke mit der Kokosnuss Sauce servieren.