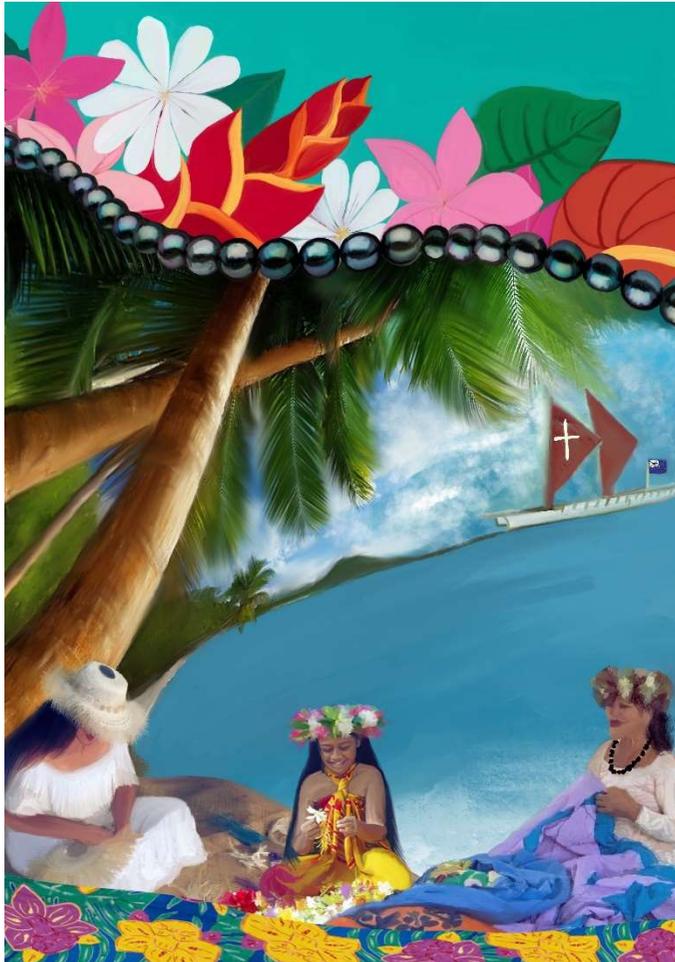




Weltgebetstag 2025



„wunderbar geschaffen!“

Rezepte von den Cookinseln

Die Polynesische Küche ist reich an Meeresfrüchten, exotischen Früchten und kleinen Köstlichkeiten für jeden Tag. Neben den traditionellen Gerichten wird viel Fastfood gegessen. Daraus resultiert leider ein großes Gesundheitsproblem. Die Menschen auf den Cook Islands leiden sehr häufig unter Übergewicht. Über die Hälfte der Bevölkerung hat einen BMI von über 30 und gilt damit als krankhaft fettleibig.

SALATE UND VORSPEISEN

Mainese / pinker Kartoffelsalat

Zutaten: 7 mittelgroße Pellkartoffeln (gekocht), 5 hartgekochte Eier, 1 Tasse gemischtes Gemüse (Möhren, Erbsen, Mais gekocht), 400 g gegarte rote Beete, 100 g Relish (Gewürzsauce), Salz, 1 Tasse Mayonnaise

Die rote Bete würfeln, mit Relish und dem Gemüse vermischen. 2 der gekochten Eier würfeln und unterheben. ½ Tasse Mayonnaise unterrühren, mit Salz abschmecken. Die Pellkartoffeln würfeln und gut unterheben. Den Salat mit der restlichen Mayonnaise überziehen und den restlichen 3 gewürfelten Eiern bestreuen.

Grüner Mango-Salat mit Kokos

Zutaten: 1 kleine grüne Mango, 1 Möhre, 1 rote Paprikaschote, 1 Tomate, 1 Schalotte, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Kokosraspeln, 2 EL Limettensaft, 2 EL Kokoscreme, 1 EL helle Sojasauce, ½ Bund Koriander, Salz, Pfeffer

Salat: Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Möhre raspeln, Mango schälen und vom Kern raspeln, Paprika fein würfeln Tomate schälen, entkernen und würfeln, Schalotte in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und alles vermischen.

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

Scharfsaurer Salat

Zutaten: 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. Chilischoten 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.

Maori-Brot aus Neuseeland

Vorteig: 100 g Pellkartoffeln (gekocht und gepellt), 130 ml lauwarmes Wasser, 80 g Mehl, 1 TL Honig, etwas Hefe

Hauptteig: 210 g Mehl, 20 g Honig, 5 g Salz, 1 Bund Rosmarin, 1 Stück Hefe

Pellkartoffeln für den Vorteig mit einer Gabel zerdrücken. Das Wasser mit Honig mischen und ein wenig von der Hefe unterrühren, kurz quellen lassen. Das Mehl zu den Kartoffeln geben und

das Hefewasser unterrühren. Den Vorteig 2 - 3 Tage bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen. Es sollen sich viele Bläschen bilden.

Für den Hauptteig die restliche Hefe in wenig Wasser auflösen und unter den Vorteig mischen, 10 Min. stehen lassen, Rosmarin klein hacken und mit Mehl, Honig und Salz unterkneten. Der Teig soll nicht zu klebrig sein, notfalls etwas Mehl hinzugeben. Den Teig abgedeckt 1,5 Std. gehen lassen. Zwischendurch 2 mal halb zusammenfallen. Teig zu einer runden Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Noch einmal 30 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen, eine kleine Schüssel mit Wasser hineinstellen und das Brot 35 - 40 Minuten backen.

Thunfischpaste aus Samoa

250 g Frischkäse, 1 Dose Thunfisch, 1,5 EL Zitronensaft, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Petersilie, Salz

Thunfisch (ein Teil der Flüssigkeit kann mit verwendet werden) mit einer Gabel zerdrücken, Kräuter hacken und dann alle Zutaten vermischen. Schmeckt sehr gut zu frischem Brot.

HAUPTGERICHTE

Polynesisches Fa fa

Zutaten: 250 g Hühnerbrust, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Zwiebel, etwas Butter zum Anbraten, 250 g TK-Spinat (ungewürzt), 250 ml Kokosmilch, 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, Salz, Pfeffer, (Ingwer, wer mag)

1 Tasse Reis kurz in Butter schwenken, 2 Tassen Wasser hinzugeben und kochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

Die Zwiebel kleinschneiden. Etwas Butter in die Pfanne geben, Zwiebel hinzugeben und die Knoblauchzehe dazu pressen, beides leicht anrösten. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit anbraten, bis es gar ist.

Die Kokosmilch und 1/2 Tasse Wasser dazugeben. Den gefrorenen Spinat hinzugeben. Leicht köcheln lassen, bis der Spinat vollständig aufgetaut ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Chicken FaFa kann nun zusammen mit dem Reis serviert werden.

Cook Islands Sapa Sui

Zutaten: 400 g Hähnchenbrustfilet (oder Tofu), 100 g Glasnudeln, 100 g Brokkoli, 2 kleine Möhren, 1 Zwiebel, 2-3 Frühlingszwiebel, 8 g Ingwer, 7 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 100 g Paprika (ca 1/2), 100 g Pilze (z.B. Champignons), 4 EL Dunkle Süße Sojasauce, 4 EL Sojasauce, 100 ml Wasser, Öl

Hähnchenbrust, Paprika, Möhren und Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer würfeln. Pilze vierteln, Chili entkernen und in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei starker Hitze anbraten. Besonders eignet sich eine Wok-Pfanne an. Zwiebeln und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Fleisch portionsweise anbraten. Dann Möhren, Ingwer und Zwiebeln zum Fleisch geben und gut vermischen. Paprika, Brokkoli, Pilze, Knoblauch und Chili dazugeben und kurz mitbraten.

Glasnudeln laut Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen. Sojasaucen in die Pfanne geben und einen Teil des Wassers angießen, abschmecken. Falls der Sud zu salzig ist, mit etwas Wasser verdünnen.

Die Nudeln abgießen und in die Pfanne geben, gut verrühren. Etwa 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Ika Mata

Zutaten: 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 Chilischote, 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.

Rakau

Zutaten: 600 g frische Taroblätter oder Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer, 50 g Ananas, 1 rote Chilischote, 1 EL pazifisches Gewürzpulver (Rezept im Downloadbereich des WGT), 1 EL Olivenöl, 1 1/2 EL Kokoscreme, 1 1/2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Mangold (Taroblätter) waschen, Blätter in Streifen und Stiele in Stücke schneiden. Ananas fein würfeln. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Mangoldstiele, Ananas und Gewürzpulver dazugeben und 2 Minuten rühren.

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

Lammfleisch mit Kokos

Zutaten: 800 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 Kokosraspeln, 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 bei hoher Hitze scharf anbraten. 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 2½ Stunden schmoren.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit in den Joghurt einrühren. Hitze ausstellen, damit die Soße nicht mehr köchelt (verhindert das Geringen des Joghurts) und den Joghurt unterrühren.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Korianderblätter grob hacken und darüber streuen.

Dazu kann Reis serviert werden.

DESSERT

Banana Poke

Zutaten: 2 Tassen zerdrückte Bananen, 1½ Tassen Maniokmehl, ½ Tasse Kokoscreme, 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 Brotback- 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 Poke in der Form abkühlen lassen. Aus der Form lösen und in Würfel schneiden.

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

Die Bananen Poke mit der Kokosnuss Sauce servieren.

Aitutaki Snowball

Zutaten: Vanille Eiscreme, Kokosraspeln

Vanilleeis zu Kugeln formen und diese in Kokosraspeln wälzen. Dazu frische Früchte wie Mango, Passionsfrucht und Wassermelone reichen

Ingwer Kuchen aus Vanuatu (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 ein hohes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 40min backen.

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