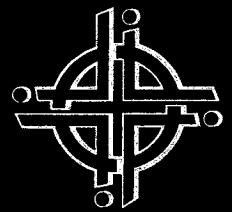


Ideen zur Vorbereitung



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
 - 1½ EL Kokoscreme
 - 1½ 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.weltgebtag.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 2½ 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.



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12248-2408-1004



Dessert

Banana Poke

- 3 Tassen zerdrückte Bananen
- 1½ 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.

ESSEN UND TRINKEN

Sapa Sui

Dieses polynesische Gericht ähnelt dem chinesischen Chop Suey, das bestimmt viele von euch kennen. Ihr benötigt für 4-6 Portionen 150 g Glasnudeln, die ihr nach Packungsanweisung vorbereitet. Außerdem 200 g Hähnchenbrust oder Tofu, 200 g Brokkoli, 200g Möhren, 200g Paprika und eine große Zwiebel, alles in mundgerechte Stücke geschnitten. Weiterhin 2 Esslöffel Erdnussöl, 2-3 Zehen Knoblauch und ein daumengroßes Stück geriebenen Ingwer sowie Sojasoße und Teriyakisoße. Nun erhitzt ihr das Öl in

einer großen Pfanne oder einem Wok und bratet die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch kurz an, gebt die anderen kleingeschnittenen Zutaten dazu und bratet unter Rühren alles an. Dann löscht alles mit 3 bis 4 Esslöffeln Sojasauce ab, gebt eine Tasse vom Nudelwasser dazu und lasst es 5-10 Minuten köcheln. Nun die Nudeln kleinschneiden und in die Gemüsepfanne geben. Alles gut

mischen und mit Pfeffer, Sojasoße und Teriyakisoße kräftig abschmecken. Guten Appetit!

Bananenbrot

3 reife Bananen mit der Gabel zerquetscht, 300 g Mehl, 150 g braunen Zucker, 60 g flüssige oder sehr weiche Butter, 200 ml Wasser, 2 Eier, 1 TL Backpulver, ½ TL Natron und ½ TL Salz zu einem sämigen Teig verquirlen. Sollte er zu fest sein, etwas mehr Wasser hinzugeben. Den Teig in eine gefettete oder mit



Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 180°C etwa 60 Minuten backen.

Wackelpudding Südsee

Zutaten: 1l Zitronenlimonade, 6 Blatt Gelatine oder 2 Beutel Gelatine-Fix zum Kalteinrühren, Blue Curacao-Sirup (alternativ: blaue Lebensmittelfarbe und ein Schuss Apfelsaft), evtl. 10g Zucker

Dekoration: Waffelröllchen, Fruchtgummifische, Fruchtgummistreifen, Fruchtgummistäbchen, Schokoriegel, Holzstäbchen

Zubereitung: Die Gelatine nach Anleitung zubereiten und mit den Zutaten für den Wackelpudding mischen. Sollte eine weiße Schaumschicht entstehen, wird sie beim Erkalten blau. Die Schüssel mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

1-2 Waffeln zerbröseln und als Insel auf die See verteilen.

Die Fruchtgummistäbchen auf den Holzstab spießen, die Waffel darunter schieben. Den Stab evtl. einkürzen und in die Insel stecken. Mit Fischen, Schokoriegel und Streifen dekorieren



COCKTAILS

Mit den köstlichen Früchten wie Mango, Ananas, Passionsfrucht, Bananen, Melonen und Sternfrüchten, die auf den Cookinseln wachsen, könnt ihr Säfte, Smoothies oder Cocktails herstellen. Alkoholfreie Cocktails sehen toll aus und sind lecker. Wer keinen Cocktailshaker hat, kann die Zutaten auch in einem gut verschließbaren Becher schütteln. Die Cocktails sehen besonders schön aus, wenn sie mit bunten Strohhalmen, kleinen Schirmchen und etwas Obst am Rand dekoriert werden. Oder mit einem Zuckerrand: Dafür den Rand eines Glases mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe anfeuchten und in Zucker tauchen. Fertig. Im Internet findet ihr noch viele andere Rezepte. Oder ihr probiert einfach eure eigene Mischung aus. Viel Spaß!



Blau Lagune

3 cl Blue Curacao Barsirup (alkoholfrei), Saft von 1 Zitrone, Limettenlimonade oder Mineralwasser

Den Sirup mit dem Zitronensaft und Eiswürfeln im Cocktailshaker schütteln. Dann durch ein Sieb in ein Glas abseihen. Mit Limettenlimonade oder Mineralwasser auffüllen.

Sunrise

4 cl Orangensaft, 4 cl Maracujasaft, 4 cl Ananassaft, 2 cl Zitronensaft, 2 cl Kokos-Sirup zusammen mit Eiswürfeln im Cocktailshaker schütteln. In ein Longdrinkglas abseihen.

Limetten Cup

2 cl Limettensirup, 1 cl Zitronensaft, 4 cl Maracujasaft zusammen mit Eiswürfeln im Cocktailshaker schütteln. In ein kleines Glas mit Zuckerrand abseihen.

Ihr könnt auch einfach Fruchtsaft, Wasser oder Hibiskustee trinken.

INTERNETLINKS UND QR-CODES



Kurze Landesinformationen zu den Cookinseln

Cookinseln – Klexikon – das Kinderlexikon (zum.de)



Ein Reiseverlauf mit kulturellen Infos Cookinseln:

Kulturerbe & paradiesische Strände (enchantingtravels.com)



und zu Ozeanien

Ozeanien – Klexikon – das Kinderlexikon (zum.de)



Geschichte und Wissenswertes über die Maori

Maori – Wikipedia



Kurzes Reisewiki für Kinder Cookinseln –

Reiseführer auf Wikivoyage



Die Kultur der Maori

(pacific-travel-house.com)



Kurze Information über den Entdecker James Cook

James Cook – Klexikon – das Kinderlexikon (zum.de)



„Kai Böcking - Grenzenlos die Welt entdecken“

ist ein 40 minütiger Film über die Inseln: „Grenzenlos - Die Welt entdecken“ auf den Cook Islands - YouTube



Thomas Junker unterwegs: Folge 1: Kiwis, Lagunen & Maori (S10/E01) | ARD Mediathek

Dies ist ein 25 minütiger Film über die Cookinseln. Es gibt noch 4 weitere Teile. Sie heißen Thomas Junker Staffel 10 Folgen 1–5. (nur verfügbar bis 14.11.2024)



Rezepte

Mainese / pinker Kartoffelsalat

- 7 mittelgroße Pellkartoffeln (gekocht)
5 hartgekochte Eier
1 Tasse gemischtes Gemüse (Möhren, Erbsen, Mais gekocht)
400 g gegarte Rote Bete
100 g Relish (Gewürzsauce)
Salz
1 Tasse Mayonnaise
- Die rote Bete würfeln, mit Relish und dem Gemüse vermischen. Zwei der gekochten Eier würfeln und unterheben. ½ Tasse Mayonnaise unterrühren. Mit Salz abschmecken. Pellkartoffeln würfeln und gut unterheben. Den Salat mit der restlichen Mayonnaise überziehen und restlichen 3 gewürfelte Eier bestreuen.



© Susanne Rickert

Sapa Sui

- 400 g Hähnchenbrustfilet oder Tofu
100 g Glasnudeln
2 kleine Möhren
1 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln
8 g Ingwer
6 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
½ rote Paprikaschote
100 g Champignons
4 EL süße Sojasauce
4 EL helle Sojasauce
100 ml Wasser
Öl
- Hähnchenbrust, Paprika und Möhren in mundgerechte Streifen schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch würfeln. Champignons vierteln. Chili entkernen und in Ringe schneiden.
- Öl in einer Pfanne (am besten eine Wok Pfanne nutzen) erhitzen und die Möhren bei starker Hitze anbraten, die Zwiebeln, Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Aus der Pfanne nehmen, das Fleisch portionsweise anbraten (Tofu kann direkt zu den Möhren gegeben werden). Dann Möhren, Ingwer und Zwiebeln

zum Fleisch geben und gut vermischen. Paprika, Knoblauch, Champignons und Chili dazugeben, kurz mitbraten. Glasnudeln in etwas Wasser (Packungsangabe) kurz einweichen. Sojasaucen in die Pfanne geben und einen Teil des Wassers angießen, abschmecken. Falls der Sud zu salzig ist, mit Wasser verdünnen. Die Nudeln abgießen und in die Pfanne geben, gut verrühren, ca. 5 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Aitutaki Snowball

Vanille Eiscrème
Kokosraspeln
Vanilleeis zu Kugeln formen und diese in Kokosraspeln wälzen.

Frische Früchte

Mango, Passionsfrucht,
Wassermelone



© Freepik

Links Rezepte

Lammfleisch mit Kokos

<https://www.gu.de/internationale-rezepte-aus-aller-welt/>

Sapa Sui

<https://www.wowakocht.de/rezept-datenbank-seite-4/chop-suey-cook-islands-rezept/>

Mainese (pinker Kartoffelsalat)

<https://manai.com/that-pink-potato-salad-from-the-cook-islands/>

Ika Mata

<https://manai.com/how-to-make-simple-cook-island-style-ika-mata/>

Cook Islands' Poke

<https://www.food.com/recipe/cook-islands-poke-457883>

Tiopu kuru / Brotfrucht Stew

<https://www.breadfruitpeople.com/tiopu-kuru-breadfruit-stew/>