



Weltgebetstag 2018

„Gottes Schöpfung ist sehr gut!“
Rezepte aus Surinam

Die Mehrheit der surinamischen Bevölkerung stammt von Einwanderern aus 3 Kontinenten ab: Afrika, Asien und Europa. Vor der Kolonialisierung war Surinam von 5 verschiedenen Indianerstämmen besiedelt. Heute sind die afrikanischstämmigen Maroons eine der größten ethnischen Gruppen. Sie sind Nachfahren versklavter Menschen aus Afrika. Nach dem Ende der Sklaverei entstand durch Zuwanderung vieler Arbeitskräfte aus Indien, Java und China die heutige multikulturelle Gesellschaft. Bis 1975 war Surinam niederländische Kolonie.

Diese bunte Mischung spiegelt sich auch in der Küche Surinams wider. Hauptrichtungen sind die „kreolische Küche“, die indonesische, die indische und die chinesische Küche.

VORSPEISEN, SALATE UND SUPPEN

Bara (4-6 Personen)

1 kg Weizenvollkornmehl, 500 g feines Mungobohnenmehl, 6 Knoblauchzehen, 1 ½ TI Salz, ½ TI Kurkuma, ½ scharfe Chilischote, 2 TI gem. Kreuzkümmel, 1 TI Backpulver, 1 TI Natron, 1 Ei Öl, etwas Wasser, 400 g Blattspinat, 1l neutrales Öl zum Frittieren

Mungobohnenmehl mit etwas Wasser über Nacht einweichen. Knoblauch schälen und zerdrücken, Chilischote ohne Kerne klein würfeln. Das eingeweichte Mungobohnenmehl abtropfen lassen. Aus allen Zutaten einen glatten Teig herstellen, am Ende 1 Ei Öl einkneten. Den Teig 2 Stunden ruhen lassen. Öl erhitzen. Kleine flache, runde Kuchen mit einem Loch in der Mitte formen und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Goegerie (4 Personen)

500 g Kichererbsen (aus der Dose), 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 scharfe Chilischote, 1 TI gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Öl

Knoblauch und Chilischote fein hacken, Zwiebel klein würfeln, Kicher-

erbsen abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Knoblauch darin anschwitzen und die Kichererbsen dazugeben. 8-10 min. unter ständigem Rühren braten. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Fleischbällchen Masala (4 Personen)

500 g gemischtes Hackfleisch, 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, 25 ml Milch, 1 ½ TI gewürfelte Zwiebel, 1 TI gehackte grüne Chilischote, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 TI Instantbrühe, 1 Ei, 5 TI Öl, 1 TI Masalagewürz, 2 gewürfelte Tomaten, 200 ml Wasser

Brot in Milch einweichen und zum Hackfleisch geben. Mit 1 TI Zwiebel, Chili, Knoblauch, Brühe und Ei verkneten. Bällchen formen und in heißem Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Bratensatz ½ TI Zwiebel, Masala und Tomaten anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und die Hackbällchen dazugeben. 15 min. köcheln lassen.

Frikadel Djawa (15-20 Stück)

2 Cassava (Maniok) gekocht, 125 g gemischtes Hackfleisch, ½ gehackte grüne Chilischote, 1 TI Salz, 1 TI Tomatenmark, 1 gehackte Zwiebel, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 Eier (verrührt), Öl

Cassava zerstampfen, Hackfleisch mit Chili, Salz und Tomatenmark vermischen. Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch und Hackfleisch dazugeben. Krümelig braten und etwas abkühlen lassen. Die Fleischmasse und Eier mit der Cassava gut verkneten. Bällchen formen in Öl braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bananensuppe (4 Personen)

4-5 Kochbananen, 400 ml Kokosmilch, 1 ½ TI Gemüsebrühe, 1 Ei, 2 Tomaten, 1 Zweig Selleriegrün, 2 Zwiebeln, 3 Gewürznelken

Gemüsebrühe mit zerkleinerter Zwiebel, gehacktem Selleriegrün, gewürfelten Tomaten und Nelken aufkochen. Bananen grob raspeln und mit Kokosmilch und Ei verkneten. Bällchen formen und in die kochende Brühe geben. Suppe weiter köcheln lassen, bis die Bällchen gar aber noch bissfest sind.

Erdnusssuppe (4 Personen)

350 g ungesalzene Erdnüsse, 2 EI Erdnussöl, ¼ EI gemahlener Ingwer, ¼ TI Sambal Ulek, Pfeffer, Salz

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mahlen, um so die für die Suppe notwendige Erdnussbutter herzustellen.

2 Bund Suppengrün, 2 gehäutete Tomaten, 200 g gewürfelte Möhren, Selleriegrün, 4 Pimentkörner, 1 gewürfelte Zwiebel, 1 Chilischote, 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 2 EI Wasser

Aus den Zutaten eine Gemüsebrühe kochen (ca. 1 Stunde köcheln), anschließend abseihen. Brühe nochmals aufkochen. Den Pindekaas (Erdnussbutter) mit etwas Brühe glattrühren. Unter Rühren in die Brühe geben, bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine dicke Suppe entsteht.

Janang Baning (4 Personen)

1,5 l Wasser, 1 kleine Zwiebel, 200 g Bohnen, ½ kl. Spitzkohl, 100 g Mungobohnensprossen, 2 Tomaten, Salz, Öl

Gemüse in grobe Stücke schneiden, in Öl anbraten. Wasser angießen und aufkochen. Ca. 30 min. köcheln lassen. Zum Ende die Sprossen dazugeben, mit Salz abschmecken.

Pikanter Gurkensalat (4 Personen)

2 Salatgurken, 1 EI Rohrzucker, 250 ml Weißweinessig, 100 ml Wasser, 2 EI Sambal Ulek, 1 Knoblauchzehe

Aus Essig, Wasser, Zucker, Knoblauch und Sambal Ulek eine süßsaure Soße herstellen. Am besten einige Stunden ziehen lassen. Die Gurken in Scheiben schneiden. Die Marinade über die Gurken geben, mischen und eine weitere halbe Stunde einziehen lassen, ab und zu umrühren.

Kartoffelsalat mit roter Bete (4 Personen)

250 g gekochtes Hühnerfleisch (optional), 1 kleines Glas rote Bete (süß-sauer), 6 kalte gekochte Kartoffeln, 1 geschälter säuerlicher Apfel, 2 TI Silberzwiebeln, 4 süß-saure Gurken, 1 Zwiebel, Mayonnaise, Pfeffer, Salz, gemischte Kräuter

Zutaten mischen. Mayonnaise würzen und über die Salatzutaten geben.

Cassavasalat (4 Personen)

3 Cassava (Maniok), 1 TL Öl, ½ gewürfelte Zwiebel, 1 gewürfelte Chilischote, 1 Stange gewürfelter Staudensellerie, 150 g grüne Bohnen in kleinen Stücken, 250 g Kürbis, 1 Ei Zucker, Saft einer Zitrone, 1 Gurke, 2 gewürfelte rote Zwiebeln, Weißweinessig, 6 Ei Mayonnaise, 1 gewürfelte rote Paprikaschote, 4 gewürfelte saure Gurken, Salz, Pfeffer

Cassava schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Öl erhitzen und Zwiebel und die Chilischote anbraten, dann den Sellerie hinzufügen. Die grünen Bohnen kochen. Alle Zutaten abkühlen lassen und vermischen. Kürbis schälen und reiben, mit Zucker und Zitronensaft mischen. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Rote Zwiebel salzen und mit Essig verrühren, 30 min. ziehen lassen. Kürbis und Zwiebeln abtropfen lassen. Alle Zutaten vermischen und die Mayonnaise unterheben.

Süßkartoffelsalat (6 Personen)

150 g Kürbis, 1 TL Instantbrühe, 100 g grüne Bohnen, 1 Ei Öl, ½ gewürfelte Zwiebel, 1kg gekochte Süßkartoffeln, 5 gewürfelte Schalotten, 1 gewürfelte rote Paprika, 8 Ei Mayonnaise, 4 gewürfelte gekochte Eier, Pfeffer, Salz

Kürbis schälen und würfeln und in wenig Wasser mit der Brühe bissfest kochen. Die Bohnen und Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl braten. Mit 2 Ei Wasser ablöschen, etwas Brühe hinzugeben und köcheln lassen. Gemüse abkühlen lassen, mit den restlichen Zutaten mischen und Mayonnaise unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GEMÜSE

Geschmorter Kürbis (4 Personen)

1 kg Kürbis, 2 Knoblauchzehen, 1 Tomate, 1 ½ Zwiebeln, 2 TL Instant Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 5 Ei Öl

Kürbis schälen, alle Zutaten würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Tomate hinzufügen und kurz braten lassen. Kürbis, Salz, Pfeffer und Brühe hinzufügen und mit Deckel 10 min. schmoren lassen. Gründlich verrühren und ohne Deckel schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Pfeffer abschmecken.

Braune Bohnen mit Reis (4 Personen)

1 Dose braune Bohnen (850 g), 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 1 Paprika, 1 TL Garam Masala, Öl, 300 g Reis

Gemüse würfeln, Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl glasig braten, Tomate und Paprika dazugeben und mitbraten, mit Garam Masala würzen. Bei geringer Hitze schmoren, bis die Tomaten zerfallen sind. Bohnen mit der Flüssigkeit dazugeben und erhitzen. Reis kochen und mit den Bohnen servieren.

Maniokchips

2 große Maniokknollen, 1 Glas lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, Pflanzenöl zum Frittieren,

Die Maniokknollen schälen und waschen. Die Knollen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Das Salz im lauwarmen Wasser auflösen. In Wok oder Pfanne ausreichend Frittieröl erhitzen. Die Maniokscheiben ausbacken. Bevor die garen Maniokscheiben aus dem Wok genommen werden, diese mit dem Salzwasser besprühen. Dabei auf spritzendes Öl aufpassen! Die Chips auf Küchenpapier austropfen lassen.

HAUPTGERICHTE

Moksi Alesi (4 Personen)

250g gesalzenes Rindfleisch (Zoutvlees) oder 1 Dose Corned Beef, 300 g Langkornreis gekocht, 2 Zwiebeln, 2 Ei Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Stück Ingwer (3 cm), 1 TL Kurkuma, 100 g Tomatenmark, 600 ml Fisch- oder Kalbsfond, 1 Dose Kidneybohnen, 250 g Garnelen (black tiger prawns), 1 Pak Choi.

Falls Zoutvlees verwendet wird, dieses in kleine Würfel schneiden und 20 min. mit Wasser bedeckt kochen. Abtropfen lassen und abtupfen. Zoutvlees gibt es in den Niederlanden. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Corned Beef, Knoblauchzehen, Chilischote und Ingwer fein würfeln und mit dem Kurkuma zu den Zwiebeln geben und 1 min. sanft mitkochen. Tomatenmark und Reis unterrühren und den Fond angießen. Aufkochen und ca. 10 min. kochen lassen. Dann die Garnelen, Kidneybohnen und in Streifen geschnittenen Pak Choi dazu geben und erhitzen, bis die Garnelen warm sind.

Surinamisches Hähnchen (4 Personen)

60 g Rohrzucker, 35 g Paprikapulver, 35 g Meersalz, 2 TL Zwiebelpulver, 2 TL Knoblauchpulver, 1 TL Cayennepfeffer, 2 EL gemahlener Pfeffer → alles gründlich zu Barbecue rub vermischen

4 Hähnchenschenkel, 6 EL Barbecue rub, 4 EL Sojasoße, 1 Zitrone

Hähnchenschenkel mit Zitronensaft begießen und dann mit Wasser abspülen und einige Löcher ins Fleisch stechen. Mit Barbecue rub und dann mit Sojasoße einreiben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt 4 Stunden marinieren lassen. Bei 180 Grad im Backofen grillen oder braten.

Nasi Goreng auf surinamische Art (4 Personen)

500 g Langkornreis, 400 g Hühnerbrustfilet, 2 dünne Bratwürste, 1 große Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 3 Stängel Sellerie, 1 TL Pfeffer, 1 TL geriebener Ingwer, 2 EL Kecap Asin (salzige Sojasauce), 2 EL Instant Brühe, 4 EL Öl, ½ l Wasser

Hähnchenbrustfilet mit 1 EL Brühe, 1 Knoblauchzehe und einer Stange Sellerie in Wasser 25 min. kochen, dann klein schneiden. Würstchen klein schneiden und zum Fleisch geben. Zwiebeln und Sellerie würfeln, Knoblauch pressen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, Huhn und Wurst hinzufügen. Dann die übrigen Zutaten, Gewürze und eine ½ Tasse Wasser dazugeben und unterrühren, 3 min. braten. Die Hälfte der Mischung aus der Pfanne (Wok) nehmen, den Reis hinein geben. Wenn der Reis eine gleichmäßig braune Farbe hat, die restliche Fleischmischung wieder dazugeben und gründlich verrühren.

Bami Goreng

300 g Hähnchenbrust, Salz, 4 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 6 EL scharfe Sojasoße, 6 EL Öl, 500 g chinesische Nudeln, etwas Shrimps Paste, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 2 cm Galgantwurzel, 3 Lorbeerblätter, 250 g Chinakohl, 4 Frühlingszwiebeln mit Grün gewürfelt, Wasser

Hähnchenbrust würfeln und mit Knoblauch, Salz, Koriander, Kreuzkümmel und Sojasauce marinieren. Nudeln kochen und abschrecken bis sie kalt sind. Öl erhitzen, Shrimps-Paste und Hähnchen hinein geben, bis das Fleisch braun ist. Zwiebel, Galgantwurzel und Lorbeerblatt dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Öfter umrühren

und nach Bedarf Wasser dazugeben. Wenn das Fleisch gar ist, den Kohl und nach und nach die Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Sojasauce abschmecken. Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebeln hinein geben.

Chakalaka di Ghana

2 junge Hähnchen, 1 ½ l Wasser, Salz, Pfeffer, 1 ½ Tassen salzlose geriebene Erdnüsse, 2 klein geschnittene Zwiebeln, 2 geschälte und geschnittene Auberginen, 2 in Würfel geschnittene Kartoffeln, ½ TL Kardamom, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Zimt, 30 g Butter, 2 EL gehackte indische Minze

Die Hähnchen zerteilen und die Knochen auslösen. Die Fleischteile in einem hohen Topf mit dem Wasser, Salz und Pfeffer etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Die Hähnchenteile herausnehmen und zerkleinern. Die vorbereiteten Erdnüsse, Auberginen, Zwiebeln und Kartoffeln in der entstandenen Hühnerbrühe 30 min. köcheln lassen. Die Suppe mit Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Butter hinzufügen, die Hähnchenteile wieder in die Suppe geben und 2 EL gehackte Minze unterrühren. Ein letztes Mal aufkochen lassen.

Chakalaka di Ghana wird zusammen mit Reis gegessen.

Surinamische Lumpia (4 Personen)

Teigblätter: ½ EL Speisestärke 2 Eier, 200 g Mehl, Salz, 1 Pr. Glutamat, Milch, zerlassene Butter

Füllung: Hähnchenfilet, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Tomate, 2 Brühwürfel, 1 Prise Zucker, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 250 g Bohnen, 1 Päckchen Tofu, etwas Garnelenpaste, 1 EL Tomatenketchup, eventuell Austernsauce, nach Wunsch Bohnen sprossen, etwas Selleriegrün

Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer in wenig Wasser vorkochen. Fleisch entnehmen und die Flüssigkeit bis auf einige Esslöffel einkochen. Das Huhn in kleine Stücke reißen, den Tofu in Scheiben schneiden, salzen und in Öl anbraten. In einem Sieb abtropfen lassen. Dann sehr klein würfeln. Bohnen in möglichst dünne Ringe schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie braun sind. Dann den Knoblauch und schließlich die Tomatenwürfel

mit dem Zucker, Tomatenketchup, zerbröseltem Brühwürfel, Garnelenpaste und Pfeffer dazugeben. Die Stücke Hühnerfilet zufügen und mit braten. Die Bohnenringe kurz mit braten, den Tofu dazugeben und auch die reduzierte Hühnerbrühe. Abschmecken und eventuell Bohnensprossen unterheben.

Herstellung der Teigblätter: Stärke mit Wasser zu einem Brei anrühren und die beiden Eier in diesem Brei aufschlagen. Mehl und Glutamat zufügen und gründlich verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Etwas zerlassene Butter unterrühren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl sparsam einfetten. Aus dem Teig jeweils einen dünnen Crêpe backen. Wenn die Unterseite fest geworden ist, diesen vorsichtig wenden. Sobald die zweite Seite fest ist, 1 EL Füllung (entsprechend des Umfangs des Teigs) darauf geben. Die Enden des Lumpia einschlagen und das Teigblatt zu einen flachen Umschlag falten. Den Lumpia mit etwas Eigelb oder etwas mit Wasser verrührter Stärke zukleben. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig und/oder die Füllung verbraucht ist. Dann die Lumpias in einem Wok in ausreichend heißem Öl ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Roti Chicken

400 g Hühnerbrust, 250 g grüne Bohnen, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Tomatenmark, 1 scharfe Chilischote, 3 TL Currypulver, gekörnte Brühe, ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 150 ml Wasser
für das Roti: 300 g Weizenmehl, ½ TL Salz, 200 ml Wasser, 2 TL Öl, 25 g geschmolzene Butter

Die Hühnerbrust klein schneiden. Kartoffeln schälen und je nach Größe in 6-8 Stücke schneiden. Bohnen halbieren, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Öl erhitzen, die Würfelchen von je einer Zwiebel und Knoblauchzehe anschwitzen, 2 TL Curry und Kreuzkümmel dazu geben und nochmal 1 Minute braten, dann die Kartoffeln und grünen Bohnen dazu geben, durchrühren, mit 150 ml Wasser ablöschen, etwas gekörnte Brühe, Pfeffer und Salz dazu geben und abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen in einer Pfanne in Öl anschwitzen, die sehr fein geschnittene Chilischote dazu geben und mitschmoren. 1 TL Currypulver und das Tomatenmark dazu geben und 1 Minute weiterschmoren. Das Fleisch

dazu geben, mit Brühe, Salz und Pfeffer würzen und die Temperatur etwas erhöhen. Wenn das Fleisch rundum angebraten ist, wird es zu den Kartoffeln und Bohnen gegeben und abgedeckt für weitere 15 - 20 Minuten geköchelt. Nochmals mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe abschmecken.

In der Zwischenzeit den Teig für die Roti vorbereiten: Mehl, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser verrühren bis der Teig weich, aber nicht mehr klebrig ist. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu einem Kreis ausrollen und mit der geschmolzenen Butter bestreichen. Eine Rolle formen und die in 8 Stücke teilen. Diese Stücke jeweils so dünn wie möglich kreisförmig ausrollen und nochmals ca. 5 Minuten ruhen lassen. Eine Eisenpfanne erhitzen und mit etwas Öl einpinseln. Die Teigfladen nach und nach von beiden Seiten je 1 – 2 Minuten backen. Auf einem Teller mit einem Küchentuch abdecken und warm halten.

Zusammen mit dem Curry servieren. Statt der Roti können auch fertige Tortillas zum Curry serviert werden.

Broodje Bakkeljauw - Stockfrisch-Brötchen auf holländische Art

500 g Fisch (Stockfisch), 3 gehackte Zwiebeln, 4 fein gehackte Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 entkernte Chilischote, 2 EL Rohrzucker, 1 TL Galgant oder Ingwerpulver, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Piment, 2 gewürfelte Tomaten
zum Garnieren: Zwiebelringe, geschnittene Gewürzgurken, Chiliringe
6 Brötchen, Öl zum braten

Stockfisch mindestens 24 Stunden lang kalt wässern, dabei das Wasser mindestens dreimal wechseln. Den Stockfisch 10 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen, Kochwasser abgießen und den Fisch abkühlen lassen. Eventuell vorhandene Gräten und Hautreste entfernen. Restflüssigkeit in einem Sieb gut auspressen. Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebelwürfel und fein gehackte Chilischote goldgelb anbraten, Knoblauch hinzufügen und sehr kurz anbraten, Tomatenwürfel zugeben und schmelzen lassen. Nun den zerpfückten Stockfisch unterrühren und kurz mit braten. Dabei immer fleißig rühren. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenpüree, Zucker und Galgantpulver dazugeben. Ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Dabei immer wieder rühren. Eventuell noch etwas Brühe

angießen oder die Masse einkochen lassen, bis die Paste eine streichfähige Konsistenz bekommt.

Die Stockfischpaste auf Brötchenhälften streichen und nach Wunsch garnieren.

SÜßES

Mariannes Avocadocreme-Surinam süß

5 reife frische Avocados, Saft von 2 Zitronen, ½ TI Korianderpulver, 3 Bio-Orangen (davon 1 auspressen), 50 g Schlagsahne, 3 gehäufte El Puderzucker, 1 Schuss Cointreau, Minze

Das ausgelöste Avocado-Fruchtfleisch zu Mus zerdrücken und mit Zitronensaft und Koriander vermischen. Saft einer Orange hinzufügen und 1 El Schlagsahne. Die beiden anderen Orangen filetieren und in eine Glasschüssel geben, Orangenschale reiben und dazugeben, Puderzucker unterrühren, restliche Sahne dazugeben. Zum Schluss die Orangenfilets, die mit einem Schuss Cointreau versetzt wurden, zugeben und alles umsichtig vermischen. Mit Minze dekorieren.

Baka bana - ausgebackene Bananen (4 Personen)

3 große reife Kochbananen, 100 g Weizenmehl, 1 TI Backpulver, 175 ml Wasser, 1 TI Zucker, 1 Prise Salz, Öl zum Ausbacken

Aus den Zutaten einen Teig herstellen. Bananen in lange dünne Scheiben schneiden und durch den Teig ziehen. Die Scheiben einzeln im heißen Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm servieren.

Blokmout (Kokoskuchen)

400 g Weizenmehl, 200 g Zucker, 125 g Butter, 1 Kokosnuss (incl. Wasser) oder 500 g Kokosraspeln plus Wasser, 2 El Backpulver, ½ TI Zimt, ½ El Rosenwasser, ½ El Vanillearoma

Kokosnuss öffnen und das Wasser auffangen, Fruchtfleisch reiben. Aus der geriebenen Kokosnuss, dem Wasser und den restlichen Zutaten einen glatten Teig herstellen. In die gefettete Kastenform geben und bei 175 Grad Ober- und Unterhitze 45 min. hellbraun backen.

Wenn Kokosraspeln verwendet werden, soviel Wasser hinzugeben,

dass ein zähfließender Teig entsteht.

Mango-Mousse Surprise (8 Personen)

7 Eigelb, 140 g Zucker, ½ kleine Vanilleschote auskratzen, 1 TI abgeriebene Schale einer Bio-Limette, 7 Blatt Gelatine, 400 ml Maracujasaft, 440 g Schlagsahne, 1 Prise Zimt, 5 Mangos, 250 g Papaya-Fruchtfleisch, 400 g Honigmelone, 1 Passionsfrucht, 2 Orangen, 1 El Honig, 16 cl Calvados

Eigelbe, Zucker, Vanille und Limettenschale in einer vorgewärmten Schüssel schaumig rühren und die in lauwarmem Wasser eingeweichten Gelatineblätter in die geschlagene Eiermasse geben. Langsam den kalten Maracujasaft dazu fließen lassen und mit dem Schneebesen zu einer feinen Creme rühren. Die geschlagene Sahne unter die Creme schlagen. Die Creme in kleine Gläser füllen und mit Zimt garnieren, kühl stellen.

Mango, Papaya und Melone würfeln, eine der Orangen filetieren, zerkleinern und dazugeben. Die andere Orange und die Limette auspressen und mit Honig und Calvados vermischen. Diese Soße auf die Creme in den Gläserchen geben. Kühl stellen und ganz zum Schluss die Früchte verteilen und mit je einer Scheibe Passionsfrucht garnieren.

GETRÄNKE

Ginga biri (Ingwerbier / Ginger Ale) (2 Liter)

200g frischer Ingwer (geschält und gerieben), 2 l Wasser, 150 g weißen Zucker, 10-15 Nelken, 1 El Zitronensäure, 1 El Mandelessenz oder Mandelaroma

Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, den Ingwer dazu geben und ca. 10-15 min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Nelken, Zitronensäure und Mandelessenz unterrühren. Abkühlen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Im Kühlschrank aufbewahren.

Mangogetränk (4 Personen)

4 Mangos, 3 El Zucker, ½ l Wasser, 3 El Zitronensaft

Mangos schälen und pürieren. Mit Wasser, Zucker und Zitronensaft mischen und kühl stellen. Mit Eiswürfeln servieren.