

Weltgebetstag

Vanuatu 2021



Worauf bauen wir?

Rezepte zum Weltgebetstag 2021

Süßkartoffel- und Ananasaufbau mit Käsesauce

(für 4 Personen)

Zutaten:

4 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 frische Ananas, 1 EL Kokosraspeln, 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL Butter, Salz

Für die Käsesauce:

2 EL Butter, 2 EL Mehl, ca. 300 ml Wasser, 200 g Sahneschmelzkäse

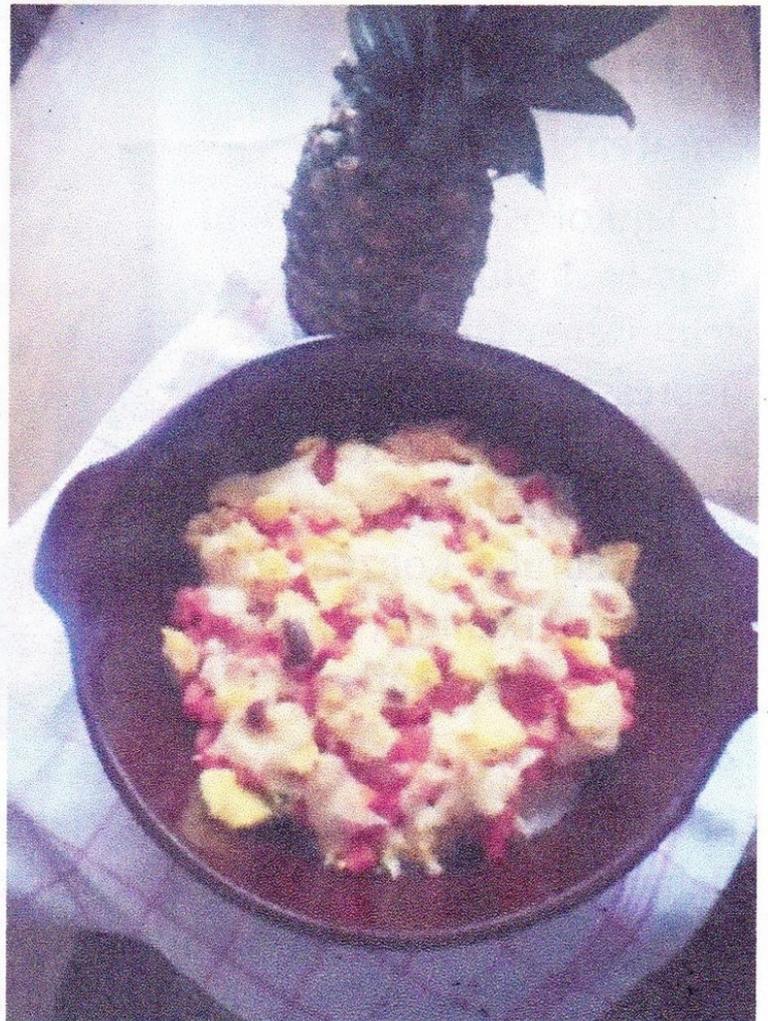
Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen, würfeln und weichkochen. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln.

Für die Käsesauce Butter zerlassen und das Mehl hinzugeben. Gut verrühren. Nach und nach das Wasser angießen, so dass eine glatte Sauce entsteht. Den Schmelzkäse hinzugeben und langsam erhitzen.

Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Süßkartoffeln, Ananas, Kokosraspeln und Frühlingszwiebeln hineingeben und mit der Hälfte der Sauce überziehen. Darauf den Rest der Zutaten verteilen und mit der restlichen Käsesauce überziehen.

Bei ca. 180° C Umluft ca. 25-30 Minuten backen.



Chicken Lap Lap (für 4 Personen)



Zutaten:

4 Hähnchenbrüste, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Saft einer Zitrone, 3 EL Öl (1 für Marinade, 2 zum Braten), 1 TL Kurkuma, 2 TL Curry, gemahlene Chiliflocken

Zubereitung:

Aus den Zutaten eine Marinade erstellen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten in einer verschließbaren Schüssel oder in einem Gefrierbeutel mindestens 30 Minuten marinieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die marinierten Hähnchenbrüste braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Dazu passt Basmatireis und

Kokos-Sauce

Zutaten:

160 g Kokosflocken, 600 ml Wasser, 1 Stück fein geschnittener Ingwer, 2 ausgepresste Knoblauchzehen, 4 EL klein geschnittene Frühlingszwiebeln, etwas Gemüsebrühe-Konzentrat, 1-2 EL Stärkemehl, Chilipulver, Zitronensaft

Zubereitung:

Kokosflocken mit Wasser fein pürieren, etwa 15 Minuten leicht kochen. Danach durch ein Tuch pressen. Ingwer, Knoblauch-zehe, Frühlingszwiebeln, Chilipulver, Gemüsebrühkonzentrat zugeben. Stärkemehl mit etwas der Sauce anrühren, zugeben und aufkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken. (Die getrockneten Kokosflocken können gut noch für einen Kuchen verwendet werden.) Wenn es schnell gehen soll, fertige Kokosmilch verwenden.





Popo- und Ananas-Salat (für 4 Personen)

Zutaten:

2 Tassen reife gewürfelte
Papaya, 2 Tassen gewürfelte
Ananas, 6 EL Zitronensaft

Alle Zutaten gut vermischen und
30 Minuten kühl stellen.

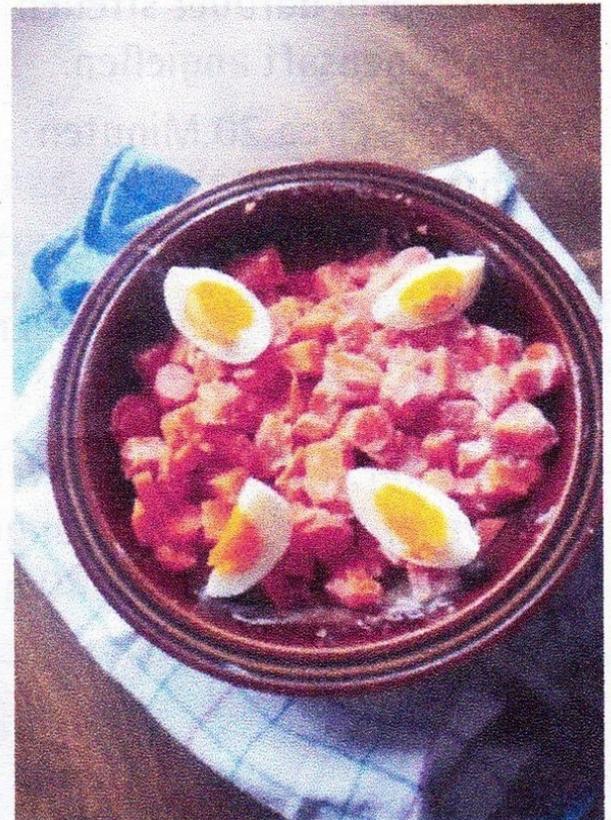
Süßkartoffelsalat (für 4 Personen)

Zutaten:

3 Süßkartoffeln, 3 Möhren, 3 hartgekoch-
te Eier, 4-5 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Möhren schälen, wür-
feln und in leicht gesalzenem Wasser
nicht zu weich kochen. Abkühlen lassen.
Alles locker vermischen, die Mayonnaise
unterrühren und mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken, die geachtelten Eier dekorativ
darüber legen. 1 Stunde kühl stellen.



Weltladen bietet Produkte zum Weltgebetstag an

Die Rohstoffe Vanuatus sind Kakao und Kokos.

Der Weltladen Bobingen bietet anlässlich des Weltgebetstages 2021 eine
kleine Auswahl an Produkten an.

Dort können Sie Kokosöl im 200 g-Glas, Kokosraspel 180 g, diverse Schoko-
riegel in 65 %, 80 % und 70 % Kakao, bunte Schoko-Erdnüsse in 150 g-
und 25 g-Tüten, Vanilleschote, 1 Stck. im Glasrohr und Bio-Kaffee, gemah-
len und in Bohne je 250 g, erwerben.

Der Weltladen ist täglich von 9.30 bis 12.30 Uhr geöffnet.

Bananendessert

(6 Portionen)

Zutaten:

6 Bananen, 40 g Kokosraspel,
1/4 Tasse Zitronensaft

Zubereitung:

Die Bananen in Scheiben schneiden und in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Kokosraspeln darüber streuen und Zitronensaft angießen. Bei 120° C circa 20 Minuten goldbraun backen.



Ingwerkuchen (mit weniger Zucker, ohne Sirup)

Zutaten:

90 g Butter, 150 g Zucker (weiß oder braun), 3 EL frisch geriebener Ingwer, 1 TL Orangenschalen-Aroma, 1 TL Zimt, 130 ml frisch gepresster Orangensaft, 340 g Mehl, 1 P. Backpulver



Zubereitung:

Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Butter und Zucker cremig rühren. Nach und nach Eigelb zugeben. Dann Orangensaft, Orangenschale und Ingwer unterrühren. Zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit Eiweiß zugeben und zu glattem Teig verrühren. In einer gefetteten Kasten- oder Guglhupf-Form im vorgeheiztem Ofen circa 30-40 Minuten bei 170° C Umluft backen. Nach dem Abkühlen evtl. mit Puderzucker bestreuen. Dazu schmeckt Schlagsahne gut.