

Südsee-Rezepte vom 16.06.2007



Bunter Salat mit Südsee Style Dressing
Ika mata (roher marinierter Fisch)
Ganzer gebackener Fisch (village style)
Nussreis
Tropisches Chicken Curry
Passionsfruchtkuchen

Bunter Salat mit Südsee Style Dressing

Zutaten

2 Tomaten
1 rote Peperoni
Cherry-Tomaten
1 Frühlingszwiebel
Rucola
½ Gurke
1 Avocado
Champignons in Scheiben
Roter und grüner Salat
Geröstete Kokosflocken

Für das Dressing:

125ml Kokosnussmilch
1 TL Honig
1 TL Limettensaft
1 TL geraffelter Ingwer

Zubereitung

Salat zubereiten. Vor dem Servieren mit Dressing begiessen. Geröstete Kokosflocken darüber geben.

Kommentar

Diesem Salat kann man beliebiges Grünfutter begeben. Den besonderen Touch verleihen ihm die gerösteten Kokosflocken, die man übrigens nicht mal so teuer im Reformhaus kaufen kann.

Ika mata (roher marinierter Fisch)

Zutaten

200g Fischfilet (Tuna)

2 Zitronen oder 6 Limetten

2,5dl Kokosmilch

Salz

Gemüse (1 Tomate, 1 Karotte, ½ Gurke, 1 kleine Zwiebel, Stangensellerie)

Zubereitung

Fisch in 1,5cm grosse Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen, 1 Minute warten.

Zitronen auspressen und über Fischwürfel geben, 2h im Kühlschrank marinieren.

Zitronensaft abschütten, Kokosmilch dazugeben. Gemüse fein schneiden und mit dem Fisch mischen.

Kommentar

Ika mata ist eine Spezialität von den Cook-Inseln, die man oft zur Vorspeise kriegt. Sehr erfrischend mit frischem Fisch!

Ganzer gebackener Fisch „village style“

Zutaten

1kg Snapper oder ähnlicher Fisch

Salz

2 Tomaten

1 Zwiebel

1 Zitrone

Kaffir Lime Blätter

Kräuter

Olivenöl

Geraffelter Ingwer

1dl Kokosmilch

Zubereitung

Fisch waschen, reinigen und trocknen. Auf beiden Seiten mit Salz besprinkeln. Auf Aluminiumfolie geben. Tomaten-, Zwiebeln- und Zitronenscheibe auf die Oberseite legen. Kaffir Lime-Blätter und Kräuter begeben. Olivenöl und geraffelter Ingwer darüber geben. Kokosmilch darübergießen. Gut in Alufolie einwickeln. Bei 180° im Ofen backen, bis Fisch gar ist. (30-40min)

Nussreis

Zutaten

400g brauner Reis
2 TL Mangopüree
250ml Kokosnussmilch
100g Haselnüsse gehackt, geröstet
100g Gurken
1 TL gehackte Frühlingszwiebel
1 Bund gehackte Pfefferminzblätter
2 TL gehackte Petersilie

Zubereitung

Reis zubereiten: eine Stunde in kaltes Wasser einweichen, 40-50min kochen (15min im Dampfkochtopf), Reis auskühlen lassen.

Alle restlichen Zutaten mit dem Reis mischen, ein paar Minzenblätter und Haselnüsse beiseite stellen. Kalt servieren. Mit Minze und Haselnüssen garnieren.

Tropisches Chickencurry

Zutaten

2 Pouletbrüstchen, in Stückchen geschnitten
2 TL Limettensaft
1 Zwiebel
2 TL Zucker
1 TL rote Currypaste
½ Tasse grüne, gewürfelte Peperoni
½ Tasse gewürfelte Zucchini
½ Tasse gewürfelte Papaya
2 Chillies, gehackt
2 TL Cashew-Nüsse, gehackt
1 Tasse Kokosmilch
1 TL geraffelter Ingwer
2 TL geraffelt Zitronengras
4 Knoblauchzehen
1 TL gehackter Koriander (frisch)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

In Bratpfanne Poulet anbraten (bis $\frac{3}{4}$ durchgebraten). Alle anderen Zutaten ausser Koriander mischen und begeben. 10 Minuten, oder bis Gemüse und Früchte gar sind, kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Koriander bestreuen.

Passionsfruchtkuchen

Zutaten

(1 Tasse fasst ca. 2,4dl)

1 Tasse Kokosraspel

$\frac{3}{4}$ Tasse Zucker

$\frac{1}{2}$ Tasse Mehl

4 Eier

1 $\frac{1}{3}$ Tasse Milch

125g Butter

$\frac{1}{2}$ Tasse Passionsfruchtfleisch (mit Saft)

1 TL Limettensaft

Puderzucker zum Garnieren

Zubereitung

Kokosraspel, Zucker und Mehl in einer Schüssel vermischen. Zerquirlte Eier, Milch, geschmolzene Butter, Passionsfruchtfleisch und Limettensaft beifügen und mischen. In Kuchenform geben. 45min bei 180° backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Kommentar

Kuchen gelang gut und war nicht zu süß. Gut dazu passen würde Passionsfruchtsauce.