

# Weltgebetstag 2021 Vanuatu – Rezepte

## Süßkartoffeln in Kokospinac

500 g Süßkartoffeln - ca. 10 Minuten kochen

3 EL Öl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Kurkuma (ersatzweise Curry), etwas Chili und Salz anbraten.

Nach 3 – 4 min eine Dose Kokosmilch angießen.

Nun 250 g Blattspinat dazu geben, noch einmal salzen und 3 – 4 Minuten durchziehen lassen. Wer keinen Spinat mag: Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Wirsing.

Guten Appetit!

## Süßkartoffelchips

**Vorbereitung + Wartezeit:** 10 Minuten

**Backzeit:** 90 Minuten

**Menge:** 2 Bleche

### Zutaten

1 große Süßkartoffel

1 1/2 EL Olivenöl

1/2 TL Meersalz

1. Die Süßkartoffeln gründlichen abwaschen und trocknen. Wer mag, kann die Schale auch abmachen.
2. Die Süßkartoffel mit einer Küchenreibe in sehr feine, gleichmäßige Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 150°C Umlauf vorheizen. Die Backbleche mit Backpapier auslegen.
4. Die Chips in einer Schüssel mit 1 1/2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz gründlich vermischen.
5. Chips auf den Backblechen verteilen, unbedingt darauf achten, dass sie sich nicht überlappen und etwas Platz zwischen den Chips ist.
6. Die Scheiben für 1,5 Stunden im Backofen backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Achtung: Die Garzeit schwankt evtl. je nach Backofen und Dicke der Scheiben. Fertig sind sie, wenn sie goldbraun sind.
7. Die Süßkartoffelchips für 15 Minuten auskühlen lassen. Die Chips werden krosser, nachdem sie abgekühlt sind.

## Gebackene Bananen mit Honig

**2 Portionen – unter 30 min**

2 nicht zu reife Bananen  
1 EL Butter  
2 EL flüssiger Honig  
Zimtpulver  
1 EL Kokosflocken  
2 Kugeln Vanille-Eis

Die Bananen schälen und längs halbieren.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin von beiden Seiten je 2-3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann mit 1 EL Honig beträufeln, mit 1 Prise Zimt bestreuen.

Bananen auf zwei Teller legen, mit dem restlichen Honig beträufeln und mit den Kokosflocken bestreuen. Das Vanilleeis daneben anrichten.

## Ingwerkuchen

200 g Dinkelmehl, 80 g Vollrohrzucker, 1 Esslöffel Ingwerpulver (oder frisch geriebenen Ingwer oder gehackten kandierten Ingwer) und 1 Teelöffel Natron vermischen. In einem kleinen Topf 50 g Butter und 80 g Zuckerrübensirup flüssig werden lassen. Und ein Ei mit 200 ml Milch (3,5 % Fett) verquirlen. Nun zuerst die Sirup-Butter unter das Mehlgemisch verrühren und dann die Ei-Milch hinzugeben. Verquirle alles zu einem geschmeidigen Teig. Diesen in ein mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 g Ober-Unterhitze oder 160 Grad Umluft etwa 50 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Den geschnittenen Kuchen mit Schlagsahne servieren.

Durch den Sirup ist der Kuchen nicht zu trocken. Und wenn Ihr den Kuchen einen Tag vor dem Essen backt, dann ist der Ingwergeschmack gut durchgezogen.

## Links im Internet

**In einem kleinen Film kann man die traditionelle Herstellung von LapLap sehen:**

[Kinderweltreise | Vanuatu - Essen](#)