

Sapa Sui

Dieses polynesisches 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, 200 g Möhren, 200 g 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!



Blaue 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.