

# Rezepte –

## Pink Potato salad/ Pinker Erdäpfelsalat

Vorspeise/Beilage

Salat

6 Portionen



1 Std. 30 Min.



### Zutaten

#### Für den Salat:

7 grosse	Erdäpfel
5	Eier
125 g	Tiefkühl- Gemüse- -schung
400g	Rote Beete
3 TL	Salz
	Blattsalat

#### Mayonaise Dressing

1	Ei
5	Eierdotter
1L	Salat & Speiseöl
1 EL	Dijon Senf
	Weißweinessig nach Geschmack
	Zitronensaft nach Geschmack



@freepik, stockking

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (1,5 cm groß).
- Füllen Sie einen großen Topf mit Wasser und bringen Sie es zum Kochen. Geben Sie reichlich Salz in das Wasser und fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu.
- Die Kartoffeln so lange kochen, bis sie gar und fest genug sind, dass sie beim Mischen mit den anderen Zutaten nicht zerdrückt werden.
- Während die Kartoffeln kochen, fügen Sie in einem kleineren Topf Wasser hinzu, um die Eier darin zu kochen.
- In einem anderen kleinen Topf Wasser und das gemischte Gemüse zum Kochen bringen.
- Sobald alle Zutaten auf dem Herd gekocht sind, die Kartoffeln abgießen und die Kartoffeln und das gemischte Gemüse in eine große Rührschüssel geben.
- Schälen Sie die Eier und stellen Sie sie zum Abkühlen beiseite.

#### Mayonaise:

- Die Eidotter in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer schlagen, bis die Masse eindickt und eine leichte Farbe annimmt.
- Langsam und unter ständigem mixen das Öl einrühren. Das braucht seine Zeit, also nicht hetzen, damit sich die Eier und das Öl nicht trennen.
- Den Essig oder Zitronensaft und das Salz hinzufügen, während dem Weitermixen, bis die Masse den gewünschten Geschmack hat. Eventuell Dijon Senf hinzufügen.

#### Salat:

- Die Rote-Bete-Scheiben in kleine Würfel schneiden und in eine große Rührschüssel mit den Kartoffeln und dem Mischgemüse geben.
- Zwei gekochte Eier in die große Schüssel hinzufügen und alles vorsichtig miteinander vermengen.
- Etwa ½ bis 1 Tasse des Mayonaise-Dressings über die Mischung geben, bis der gesamte Salat gleichmäßig bedeckt ist.
- 1. Probe und eventuell würzen oder Dijon Senf hinzufügen.
- Salatblätter waschen und diese am Rande eines großen Tellers platzieren.
- Salatmischung aus der Schüssel langsam auf den Teller geben und einen kleinen Hügel bilden.
- Den gesamten Salathügel mit einer gleichmäßigen Schicht der restlichen Mayonaise bedecken und mit den restlichen gekochten Eiern garnieren.

## Salati Moa Tonga/ Salat mit pochiertem Kokosnuss - Huhn

Vorspeise

Salat

4 - 5 Portionen



45 Minuten



## Zutaten

**Für den Salat**

400 ml	Kokosnussmilch
1 EL	gerieb. Ingwer
2	Knobloch zehen
1 Kg	ausgelöste Hendlkeulen
3 EL	Fischsauce
118 ml	Wasser
½	rote Zwiebel
78 ml	Apfelessig
1 Kopf	Rotkohl
1-2	Karotten
1 Handvoll	Minze, Koriander, Basilikum

**Zubereitung Salat:**

- Rote Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in einer Tasse mit dem Apfelessig vermischen und ziehen lassen.
- Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den Hendlkeulen, der Kokosnussmilch und der Fischsauce in einen Topf geben.
- Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Keulen gar sind. (ca. 25 Min.)
- Hendlkeulen aus dem Topf nehmen, sie bei Seite stellen zum Kühlen
- Hendlkeulen feinschneiden und mit paar Esslöffel der Suppe befeuchten.
- Fein geschnittenen Rotkohl, Karotten, Minze, Basilikum und Koriander in einer mittelgroßen Schüssel mit dem geschnetzelten Hühnerfleisch und den eingelegten Zwiebeln vermengen.

**Dressing:**

- fein geriebenen Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Wasser, Fischsauce und Chili in einer Schüssel vermengen

Zum Schluss, das Dressing dem Salat hinzufügen und vorsichtig unterheben.

Fotos siehe: <https://www.thecoconet.tv/>

**Dressing**

2	Limetten
1 TL	Ingwer
1	Knoblauch zehe
½ TL	Chili
60ml	Wasser
2 EL	Fischsauce



@freepik: mdjaff

## Ika Mata/ Thunfischsalat

**Hauptspeise****Suppe****6 Portionen****Istd. 15 Minuten**

## Zutaten

**Für den Salat**

900 g	Tunfischfilet
400 ml	Zitronensaft
400 ml	Kokosmilch
6 kl.	Zwiebel
3	Tomaten
1 Stk.	Gurke od. Karotte
	Salz u. Pfeffer
	Chilli

**Zubereitung:**

- Fischfilet in ca. 1 ½ cm gr. Würfel schneiden und salzen.
- Mit dem Zitronensaft vermischen und ca. 1 Std. kühl stellen und ziehen lassen.
- Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Wenn das Fischfilet nicht mehr glasig ist, kann es abgetropft werden und in eine Schüssel gegeben werden
- Zwiebel und Tomaten, Kokosmilch hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen und alles gut vermengen.
- Dazu kann Bagutte serviert werden.

Fotos siehe: <https://www.196flavors.com/cook-islands-ika-mata/>

## Famous Bacon and Egg Pie/ Berühmter Speck-Ei Kuchen

**Hauptspeise****Kuchen****6 Portionen****45 Minuten**

3 Stk	Blätterteig
6-8 Scheiben	gekochter Frühstücks speck
8	Eier
4 TL	Milch od. Ober
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie

**Zubereitung:**

- 3 Blätter aus der Blätterteigpackung nehmen und diese auf die Seite stellen, damit dieser Raumtemperatur bekommt und nicht reißt.
- Speck in Würfel schneiden.
- Eier in einer Schüssel aufschlagen und ein Eidotter beiseitestellen.
- Milch oder Obers hinzufügen und vermischen.
- Zwiebel in Würfel fein schneiden.
- Eine runde Auflaufform mit Butter/Öl bestreichen und mit 2 Teigblättern belegen. (knapp über den Rand der Form reicht).
- Boden mit einer Gabel aufstechen.
- Zwiebel über den Boden streuen.
- Petersilie fein schneiden.
- Petersilie und Speck der Eimischung hinzufügen und in die Backform gießen.
- Mit einem weiteren Blätterteig bedecken, eventuell Ränder abschneiden und mit dem Eigelb bestreichen
- 25 Min. backen und überprüfen, sodass der Teig nicht zu dunkel wird
- Falls doch, dann mit Alufolie überdecken und weitere 10 Min weiterbacken bis er gar ist.



@freepik

## Cook Islands Doughnuts

*Nachspeise*

/ Portionen



2 Stunden



### Zutaten

1,5 kg	glattes Mehl
700 ml	lauwarmes Wasser
2 ½ EL	Trockenhefe
470 g	Zucker
78 g	Butter
3	Eier
	Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

- Hefe und warmes Wasser in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und für 5 Minuten Beiseite stellen.
- In einer großen Rührschüssel 1 kg Mehl und Zucker vermischen und eine Vertiefung formen.
- Milch, Öl und Eier mit dem Schneebesen in die Hefemischung einrühren und dann in die Mehlschüssel gießen. Die Zutaten mit der Hand vermengen, dabei die Mischung zwischen den Fingern zerdrücken, bis ein glatter Teig entsteht. Die Mischung wird sehr klebrig sein. Abdecken und gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat (60-90 Minuten).
- Den Teig mit der Hand vom Rand der Schüssel abheben und nach unten drücken.
- Eine große, saubere Arbeitsfläche mit 2-3 Tassen Mehl bedecken (die Mehlschicht sollte etwa 1 cm dick sein), um eine große Pizzaform auf der Arbeitsfläche zu formen. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Arbeite an der Außenseite des Teigs, hebe die mit dem zusätzlichen Mehl bedeckten Seiten vorsichtig an und falte sie mit den Fingern zur Mitte des Teigs hin um. Fahre mit dem Anheben und Falten der Ränder fort, bis der Teig genügend Mehl aufgenommen hat, so dass er weniger klebrig und handlicher ist. Mit einer 5 cm großen Ausstechform oder einem ähnlich geformten Deckel ein Stück Teig für jeden Krapfen abmessen und ausstechen. Hebe den Rand des Teigs mit den Fingerspitzen an und falte ihn rundherum zur Mitte hin. Heben ihn auf, drücke ihn zwischen den Handflächen zusammen, forme ihn zu einer festen runden Form und lege ihn auf ein bemehltes Blech. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Wenn die Kugeln noch zu weich sind, einfach mit mehr Mehl bearbeiten, bis sie etwas fester werden.
- Erhitze das Öl in einem großen, schweren Topf oder einem holländischen Ofen bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten. Teste das Öl mit einem kleinen Stück Teig (es sollte innerhalb von Sekunden aufgehen und leicht braun werden).
- Für die Donuts mit dem Finger ein Loch in die Mitte des Teigs stechen, dann den Teig leicht dehnen oder um den Finger drehen, um das Loch auf etwa 3 cm zu vergrößern, und den Donut in das heiße Öl geben, dabei die Donuts drehen. Die Donuts stapelweise etwa 3 Minuten pro Stapel frittieren oder bis sie goldbraun und durchgebacken sind. Zum Abtropfen und Abkühlen auf ein Gitter legen.



@freepik

# Coconut Cross Buns/ Kokosnuss Kreuz-Wuchteln

*Nachspeise*

9 Portionen



2 ½ Stunden



## Zutaten

### **Für den Teig**

400 g	glattes Mehl
236 ml	lauwarmes Wasser
1 Pkg.	Trockenhefe
50 g	Zucker
2 EL	Pflanzenöl
1	Eier

### **Kokos Sauce**

400 ml	Kokosmilch
118 ml	Wasser
50 g	Zucker

### **Kreuz Dekoration**

50 g	Mehl
118 ml	Wasser
1 EL	Zucker

### **Zubereitung:**

- Warmes Wasser und Hefe in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und 10 Minuten stehen lassen, bis sie schaumig ist.
- Ei und Öl zu der Mischung geben.
- Mehl und Zucker zur Hefemischung geben und vorsichtig mit einem Metalllöffel vermengen, bis ein Teig entsteht. Wenn die Mischung zu wässrig ist, bei Bedarf zusätzliches Mehl hinzufügen. Der Teig sollte eher trocken sein. Diesen in einer Schüssel zu einer Teigkugel zusammenkneten und bedeckt 10 min ruhen lassen. Danach den Teig auf eine leicht bemehlte Fläche und kneten ihn etwa 5 Minuten lang kneten, bis er weich und elastisch ist.
- Dann den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, den Teig rollen, um ihn mit Öl zu bestreichen, abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat (etwa 1 Stunde).
- Sobald sich der Teig verdoppelt hat, auf ein Brett geben und etwa 1-2 Minuten kneten. Den Teig in 9 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und mit gleichmäßigem Abstand in eine Form legen. Zugedeckt gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat (ca. 40 Minuten).
- In der Zwischenzeit Kokosnusssoße herstellen, indem Kokosmilch, Wasser und Zucker gut vermischt werden, bis der Zucker aufgelöst ist.
- Sobald sich die Wuchteln verdoppelt haben, 2/3 der Sauce gleichmäßig über diese gießen. Mit einem Backpinsel einen Teil der Sauce auf die Wuchteln streichen.
- Für den Teig für die Kreuze Mehl, Zucker und Wasser gut vermischen und in einen Ziplock-Beutel geben. Ein kleines Loch in die Ecke des Beutels schneiden und Kreuze auf die Wuchteln spritzen.



@Wikipedia