

INHALT

Die Kulinarik der fidschianischen Küche	1
<i>Wichtige Zutaten der fidschianischen Küche</i>	2
Frühstück	3
<i>Lolo Buns / Süßes Kokosbrot</i>	4
<i>Vakalolo / Süße Taro-Paste</i>	5
<i>Roti Madrai / Süßes Roti</i>	6
<i>Kheer / Fidschianischer Reisbrei</i>	7
<i>Dahl Roti / Linsenfladenbrot</i>	8
<i>Bara / Gewürzte Linsenküchlein</i>	9
<i>Cassava Cakes / Maniok-Kuchen</i>	10
<i>Kokoda / Marinierter Fisch</i>	11
<i>Tavioka / Gedämpfter Maniok</i>	12
<i>Ulu Pancakes / Brotfrucht-Pfannkuchen</i>	13
Salate	14
<i>Sala Miti / Kokosmilchsalat</i>	15
<i>Kokoda / Marinierter Fischsalat</i>	16
<i>Sala Rourou / Taro-Blattsalat</i>	17
<i>Sala Duruka / Fidschianischer Spargelsalat</i>	18
<i>Sala Pawpaw / Papayasalat</i>	19
<i>Sala Lato / Seetraubensalat</i>	20
<i>Sala ni Vua ni Kasi / Cashewapfelsalat</i>	21
<i>Sala Kumala / Süßkartoffelsalat</i>	22
<i>Sala Vunikau / Kokosbohnnensalat</i>	23
<i>Sala Waini ni Uto / Brotfruchtsalat</i>	24

Suppen	25
<i>Ika Vakalolo / Fischsuppe mit Kokosmilch</i>	26
<i>Rourou Supa / Taro-Blatt-Suppe</i>	27
<i>Bele Supa / Suppe aus Bele-Blättern</i>	28
<i>Supa Vakalolo / Kokosnusssuppe</i>	29
<i>Kabakoro Supa / Dalo-Knollen-Suppe</i>	30
<i>Supa Vudi / Bananensuppe</i>	31
<i>Uvi Supa / Yams-Suppe</i>	32
<i>Supa Vaka Duruka / Suppe aus fidschianischem Spargel</i>	33
<i>Kawai Supa / Flusskrebssuppe</i>	34
 Brote	 35
<i>Roti / Fladenbrot</i>	36
<i>Madrai Dalo / Tarobrot</i>	37
<i>Madrai ni niu / Kokosbrot</i>	38
<i>Madrai ni Masala / Masalabrot</i>	39
<i>Babakau / Fidschianisches frittiertes Brot</i>	40
 Fleisch & Geflügel	 41
<i>Vakalolo ni Vaka / Geschmortes Rindfleisch in Kokosmilch</i>	42
<i>Kokoda na Leba / Gefüllte Hühnerflügel</i>	43
<i>Curry ni Matakau / Fidschianisches Lammcurry</i>	44
<i>Curry ni Toa / Hühnercurry</i>	45
<i>Suqa ni Ulu ni Katakata / Gewürztes Schweinefleisch mit Taro-Blättern</i>	46
<i>Tunu na Koli / Gegrilltes Huhn</i>	47
<i>Mumu / Traditionelles Fleischgericht</i>	48
<i>Vakalolo na Leba / Geschmortes Huhn in Kokosmilch</i>	49
<i>Sasalu na Uro ni Sipi / Schaffleischspieße</i>	50
<i>Vutu na Vaka / Geräuchertes Rindfleisch</i>	51
<i>Manumanu ni Mana / Gewürztes Geflügel</i>	52
<i>Kovu na Lami / Lamm in Bananenblättern</i>	53

Fisch & Meeresfrüchte 54

<i>Ika Vakasoso / Fisch in Kokosmilch.....</i>	<i>55</i>
<i>Rourou ni Uci / Muscheln in Taro-Blatt-Sauce</i>	<i>56</i>
<i>Vakalolo ni Qari / Krabben in Kokoscreme.....</i>	<i>57</i>
<i>Ika na Tavu / Gegrillter Fisch</i>	<i>58</i>
<i>Walu ena Lolo / Spanische Makrele in Kokosmilch.....</i>	<i>59</i>
<i>Namu Vakasoso / Garnelen in Kokossauce.....</i>	<i>60</i>
<i>Ika Vakalaiseni / Fisch mit Zitronengras</i>	<i>61</i>
<i>Qari Vakarauti / Gebratene Krabben</i>	<i>62</i>
<i>Kuka ni Taki / Tintenfischcurry.....</i>	<i>63</i>
<i>Kai Vakalolo / Muscheln in Kokosmilch.....</i>	<i>64</i>

Vegetarisch..... 65

<i>Vakasoso ni Dalo / Taro-Eintopf.....</i>	<i>66</i>
<i>Rourou Vakasuka / Geschmorte Taro-Blätter mit Käse.....</i>	<i>67</i>
<i>Vakalolo ni Uto / Brotfruchtauflauf</i>	<i>68</i>
<i>Kumala Vakasoso / Süßkartoffel-Kokosnuss-Curry.....</i>	<i>69</i>
<i>Vudi Vakarurugi / Gefüllte Kochbananen</i>	<i>70</i>
<i>Kassava Moce / Cassavaauflauf.....</i>	<i>71</i>
<i>Via Kovo / Bananeneintopf mit Ei.....</i>	<i>72</i>
<i>Roro Vakasoso / Kürbisblätter-Kokosnuss-Gratin</i>	<i>73</i>
<i>Bele Vakalolo / Hibiskusblätter-Kokosnuss-Auflauf</i>	<i>74</i>
<i>Duruka Vakarourou / Zuckerrohrblüten-Taro-Blätter-Eintopf.....</i>	<i>75</i>

Vegan 76

<i>Lolo ni Uto / Brotfrucht-Kokosnuss-Curry</i>	<i>77</i>
<i>Vudi Vakasoso / Kochbananeneintopf</i>	<i>78</i>
<i>Rourou Vakautona / Taro-Blätter-Eintopf.....</i>	<i>79</i>
<i>Veimoli ni Dalo / Zitronen-Taro-Auflauf.....</i>	<i>80</i>
<i>Kassava Vakalolo / Cassava-Kokosnuss-Gratin.....</i>	<i>81</i>
<i>Ota Vakasosoko / Farnkraut-Gemüse-Pfanne</i>	<i>82</i>

<i>Duruka ni Lolo / Zuckerrohrblüten-Curry</i>	83
<i>Watercress Vakasoso / Brunnenkresseintopf</i>	84
<i>Bele Vakamasima / Würzige Hibiskusblätterpfanne</i>	85
<i>Voivoi ni Ivi / Kastanien-Kokosnuss-Auflauf</i>	86
 Desserts	 87
<i>Topoi / Brotfruchtbällchen</i>	88
<i>Lolo Vonu / Kokosmilchdessert</i>	89
<i>Veimoli / Zitronenpudding</i>	90
<i>Vakasoso ni Via / Bananen in Kokosmilch</i>	91
<i>Wainitu / Süße Kokosnusscreme</i>	92
<i>Qalu / Kokosnuss-Karamell-Bonbons</i>	93
<i>Vakalavalava / Geflochtener Tapioka-Kuchen</i>	94
 Saucen, Cremes & Dips	 95
<i>Tavioka Sauce / Tapioka-Creme</i>	96
<i>Lolo Buta / Geröstete Kokosnuss-Sauce</i>	97
<i>Rourou Dip / Taro-Blätter-Dip</i>	98
<i>Tomata ni Viti / Fijianische Tomatensauce</i>	99
<i>Seavu ni Ota / Farnkraut-Creme</i>	100
<i>Vudi Sauce / Kochbananen-Dip</i>	101
<i>Waci Sauce / Yamswurzel-Sauce</i>	102
<i>Boto ni Tarawau / Tamarinden-Dip</i>	103
<i>Miti / Joghurt-Dip</i>	104