

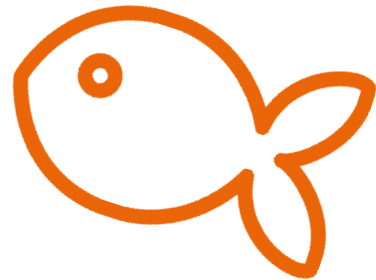
Wir laden Sie ein...

...zu einer kulinarischen Reise in die Heimatländer unserer Patenkinder. Überraschen Sie Ihre Lieben mit einem typischen Gericht aus Mosambik oder Vietnam und entdecken Sie gemeinsam neue Geschmackswelten. Und wenn es Ihnen schmeckt, dann schicken Sie uns doch ein Foto von Ihrem gelungenen Abend für unsere Facebookseite an paten@worldvision.at!

Tocossado de Peixe com Atcheto

Zutaten (4 Portionen):

4 Stück frischer oder getrockneter Fisch
3 Tomaten
2 Stück getrocknete Mango (Atcheto) oder Zitronensaft
1 Zwiebel
1 TL Knoblauch
½ TL Salz
etwas Öl
½ Liter Wasser
Piri Piri (Chilischoten) nach Belieben



Zubereitung:

Den Fisch in eine Pfanne (oder einen Kochtopf) mit Öl geben und kurz anbraten. Die anderen Zutaten dazugeben. Alles mit ½ Liter Wasser bedecken und für ca. dreißig Minuten köcheln lassen. Mit Reis oder Xima (siehe unten) servieren.

Xima

Zutaten (4 Portionen):

250 g Maismehl
125 ml Wasser
Salz (nach Belieben)



Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Maismehl einrühren und mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren. Salz zugeben und ca. ½ Stundeiterrühren, bis die Masse eine beinahe feste Konsistenz hat.

Sellerie auf vietnamesische Art



Zutaten (4 Portionen):

250 g Basmatireis
½ Sellerie
2 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Rindfleisch
½ Tasse Gemüsesuppe
2 EL Sojasauce
1 TL Erdäpfelstärke
½ Bund Koriander
etwas Sonnenblumenöl
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Basmatireis waschen und in der doppelten Menge Wasser mit einer Prise Salz weich kochen.

Sellerie, Knoblauch und Zwiebel schälen. Sellerie und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem zerdrückten Knoblauch marinieren.

Aus der warmen Gemüsesuppe, der Sojasauce, der Erdäpfelstärke und einer Prise Pfeffer eine Sauce anrühren.

Paprika und Sellerie kurz in 2 EL Sonnenblumenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Beide Gemüse sollen noch knackig sein.

Zwiebel längs schneiden und gemeinsam mit dem Rindfleisch in etwas Sonnenblumenöl etwa 5 Minuten scharf anbraten. Sellerie und Paprika dazugeben und mit der Sauce 3 Minuten köcheln lassen.

Koriander waschen und die Blätter abzupfen. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken, dem Koriander verfeinern und gemeinsam mit dem Reis genießen.

Das Gericht kann auch ohne Fleisch zubereitet werden.