

CHAPATI

Fladenbrot

Für 4 Personen



Zutaten:

400 g	Weizenmehl
2 EL	Salz
100 ml	Öl
Eine Prise	Zucker

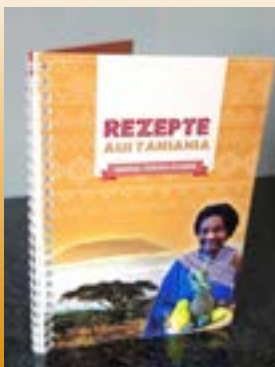
Zubereitung:

1. Das Weizenmehl mit Salz vermischen.
2. Das Öl erhitzen und auf die Mischung gießen.
3. Mit dem Kochlöffel umrühren und mit den Händen die Klumpen zerdrücken.
4. Eine Prise Zucker dazugeben.
5. Eine Tasse heißes Wasser hinzufügen und den Teig kneten, bis er weich ist.
6. Den Teig ausrollen, mit Öl einstreichen und wieder zusammenrollen.
Danach golfballgroße Teigstücke schneiden.
7. Die einzelnen Teigstücke flach ausrollen und in die heiße Pfanne geben. Nach der Blasenbildung auf der Oberseite wenden und mit etwas Öl bestreichen. Kurz danach nochmal wenden und erneut mit etwas Öl bestreichen.

Jetzt ist das Chapati fertig zum Servieren.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



Lust auf mehr tansanische Rezepte?

Kochbuch
Rezepte aus Tansania
Martha Lyayuka-Fluhrer

19,50 € zzgl. Porto

Erhältlich im
Kilimanjaro Café & Restaurant
82024 Taufkirchen
www.kilimanjaro.cafe

ERDNUSS-SALAT

Erdnuss-, Tomaten- und Zwiebelsalat

Für 2 – 4 Personen



Zutaten:

500 g	Tomaten
200 g	Zwiebeln
100 g	Erdnusskerne
3 TL	schwarzer Pfeffer
4 EL	Erdnussöl
3 EL	Erdnussbutter
	Salz

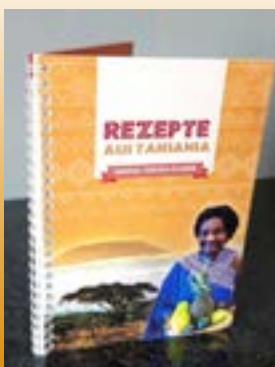
Zubereitung:

1. Die Erdnusskerne mit etwas Salz in der Pfanne rösten (oder geröstete Erdnusskerne verwenden).
2. Die Zwiebeln schälen, Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln in der Pfanne mit Öl und Erdnussbutter 5 Minuten anbraten.
4. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, Erdnusskerne und Tomaten dazumischen und salzen. Sie können auch etwas schwarzen Pfeffer dazugeben. Je nach Geschmack.

Tipp: Der Salat kann auch als Beilage zum Fleisch serviert werden. Dazu passt auch ein Glas Prosecco.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



Lust auf mehr tansanische Rezepte?

Kochbuch

Rezepte aus Tansania

Martha Lyayuka-Fluhrer

19,50 € zzgl. Porto

Erhältlich im
Kilimanjaro Café & Restaurant
82024 Taufkirchen
www.kilimanjaro.cafe

NYAMA

Tansanisches Gulasch

Für 2 - 4 Personen



Zutaten:

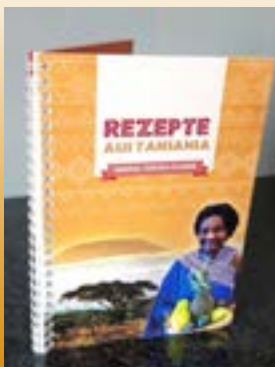
500 g	Fleisch, in Würfel geschnitten
250 g	Tomaten
2	Zwiebeln
1	Paprikaschote
1	Karotte
	Salz, schwarzer Pfeffer
	Currypulver
	Kurkuma
	Knoblauchzehen
	Sonnenblumenöl
	Gulaschgewürz

Zubereitung:

1. Zuerst das Fleisch in Salzwasser kochen, bis es gar ist.
2. Das Öl in einer Pfanne/Topf erhitzen und die Zwiebeln schälen. Karotte, Paprikaschote und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dann anbraten und salzen. Knoblauchzehen zerdrücken und dazugeben.
3. Currypulver, Kurkuma und Gulaschgewürz einrühren und weitere 5 Minuten anbraten lassen.
4. Das gekochte Fleisch mit der Brühe hinzufügen und weitere ca. 10 Minuten kochen lassen.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



Lust auf mehr tansanische Rezepte?

Kochbuch

Rezepte aus Tansania

Martha Lyayuka-Fluhrer

19,50 € zzgl. Porto

Erhältlich im
Kilimanjaro Café & Restaurant
82024 Taufkirchen
www.kilimanjaro.cafe

HÄHNCHEN MIT GEMÜSE

Rezept aus Papua-Neuguinea



Für 4 Personen

Zutaten:

1	Hähnchen
1/4	Weißkohl
1	Brokkoli
2	Karotten
1	Zwiebel
1	Stück Ingwer
1 1/2 TL	Curry-Pulver
	Salz
	Kokosmilch
	Wasser

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, waschen und schneiden.
2. Hähnchen waschen, zerteilen, in einen geeigneten Topf geben.
3. Wasser und Salz dazugeben, aufkochen.
4. Currypulver und Ingwer zugeben.
5. Kokosmilch hinzufügen.
6. Das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen, den Brokkoli zum Schluss.

Als Beilage eignen sich:

Süßkartoffeln / Kartoffeln / Kochbananen / Yams / Reis

Als Alternative zu den angegebenen Gemüsesorten eignen sich auch:

Pak choi / Blumenkohl / Spinat / Frühlingszwiebeln / Paprika / Tomaten



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

FRUCHTSALAT

Rezept aus Papua-Neuguinea

Für 4 Personen

Zutaten:

1	Mango
1/4	Wassermelone
1/2	Papaya
2	Mandarinen oder Orangen
1/2	Ananas
1	Banane (mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird)
ggf.	Vanille-Eis

Zubereitung:

1. Die Früchte waschen, schälen und in Stücke schneiden
2. Mit einem Löffel in einer Schüssel mischen und im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren mit Vanille-Eis anrichten.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

KOKOSREIS

Rezept aus Papua-Neuguinea

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Tasse	Reis
4 TL	Kokospulver
2 Tassen	heißes Wasser
etwas Salz	

Zubereitung:

1. Reis in einem Topf kurz mit kaltem Wasser waschen und durch ein Sieb abgießen.
2. 2 TL Kokospulver in die Tasse geben, mit der der Reis gemessen wurde. Das Pulver mit heißem Wasser auflösen und zum Reis geben. Noch mal wiederholen.
3. Etwas Salz zugeben und den Reis gar kochen.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

RAVA KESARI

Rezept aus Indien

Für 4 Personen

Zutaten:

75 g	Butterschmalz
10	Cashewkerne
1 EL	Rosinen
70 g	Grieß
240 ml	Wasser
170 g	Zucker
1 Pck.	gelbe Lebensmittelfarbe
1 TL	Kardamom

Zubereitung:

1. 20 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rosinen und Cashew-Kerne (evtl. zerkleinern) auf kleiner Flamme anbraten.
2. Wenn die Cashew-Kerne goldbraun sind, alles beiseite stellen.
3. Das restliche Butterschmalz mit 35 g Grieß für 5 Minuten oder bis alles goldbraun ist, anrösten. Beiseite stellen.
4. Wasser aufkochen die andere Hälfte des Grießes einrühren, bis es eine homogene Masse ohne Klumpen gibt.
5. Zucker zugeben und ständig rühren, bis sich alles verbunden hat.
6. Lebensmittelfarbe und Kardamom hinzufügen.
7. Pfanne mit einem Deckel abdecken und auf kleiner Flamme 2 Minuten köcheln lassen.
8. Die gerösteten Cashewkerne und die Rosinen dazugeben und so lange verrühren, bis sich die Masse vom Rand löst.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

CASHEW CHICKEN

Rezept aus Malaysia

Für 4 Personen

Zutaten:

- 170 g geröstete, ungesalzene Cashew Kerne
- 60 ml Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Hoisin-Sauce (Kikkomon oder Lee Kum Kee)
- 1 TL Sojasauce
- 0,5-1 kg knochenloses, hautlose Hühnerbrust oder Hühnerfilet in 1 cm Stücke gewürfelt
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 EL pflanzliches Öl
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Schalotten, weiße und grüne Teile trennen in 1 cm Stücke schneiden
- 2 EL Reisessig
- ¼ TL Sesamöl

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Legen Sie die Cashewkerne auf ein Backblech. Im Ofen rösten, bis es duftet, ca. 5 Minuten. Beiseite stellen, während die Kerne abkühlen.
3. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: in einer kleinen Schüssel Wasser, Speisestärke, Hoisin-Sauce und Sojasauce verrühren. Beiseite stellen.
4. Legen Sie die Hähnchenstücke in eine große Schüssel. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und gleichmäßig verteilen.
5. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel des Pflanzenöls bei hoher Hitze, bis es sehr heiß ist, erhitzen. Fügen Sie die Hälfte des Huhns in die Pfanne und braten Sie es an, bis es leicht gebräunt, aber nicht durch ist, ca. 3 Minuten. Legen Sie alles auf einen Teller.
6. Fügen Sie den restlichen Esslöffel Pflanzenöl in die Pfanne; dann fügen Sie das restliche Huhn, Knoblauch und den weißen Teilen der Schalotten. Braten, bis das Huhn leicht gebräunt, aber nicht bis es durch ist, ca. 3 Minuten. Geben Sie die erste Hälfte Huhn in die Pfanne zurück. Drehen Sie die Hitze auf Medium und fügen Sie den Reisessig hinzu; kochen alles, bis er verdampft, etwa 30 Sekunden.
7. Fügen Sie die Saucen Mischung zu dem Huhn; kochen alles, bis das Huhn durch ist und die Sauce schön verdickt ist, ca. 1 Minute. Stellen Sie die Hitze ab. Rühren Sie die Zwiebeln, Cashewkerne und Sesamöl. Danach servieren.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

CHICKEN MADRAS

Rezept aus Malaysia

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- Daumengroßes Stück Ingwer, geschält
- ½ rote Chili
- 1 EL Pflanzenöl
- ½ EL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1-2 TL Chilipulver (je nach Geschmack)
- 4 Hühnerbrüste, in Stücke geschnitten
- 400g gehackte Dosentomaten
- Kleine Packung Koriander, gehackt

Zubereitung

1. Die geviertelte Zwiebel, Knoblauchzehen, Das Ingwerstück und die ½ rote Chili in einer Küchenmaschine zusammen mixen, bis es zu einer groben Paste wird.
2. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Paste dazugeben. 5 Minuten anbraten, bis sie weich ist. Wenn es anfängt, in der Pfanne kleben zu bleiben, fügen Sie einen Spritzer Wasser hinzu.
3. Kurkuma, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander und Chilipulver hinzugeben und gut verrühren und alles für ein paar Minuten kochen, um die Gewürze ein wenig zu rösten. Dann fügen Sie die Hühnerbrust, in Stücke geschnitten, dazu. Alles umrühren bis Sie sicher sind, dass alles mit der Gewürzmischung bedeckt ist.
4. Kochen Sie alles, bis das Huhn beginnt blass zu werden. Danach einen kleinen Spritzer Wasser hinzufügen, wenn es anfängt an der Pfanne zu kleben.
5. Die gestückelten Tomaten hinzu geben, mit einer großen Prise Salz würzen und bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen, bis das Huhn zart ist.
6. Eine kleine Packung Koriander mit einrühren und mit Reis oder Naan Brot servieren.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

GALINHADA

Rezept aus Brasilien

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Tassen	Reis
4 Stück	marinierte Hähnchenkeulen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Tomaten
1 EL	Zucker
1 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. In einer Pfanne die Zwiebel mit Öl und Zucker anbraten und karamellisieren lassen. Knoblauch hinzufügen und anbraten lassen.
2. Legen Sie die gewürzten Hähnchenkeulen hinein und braten Sie sie von allen Seiten gut an, bis sie gar sind. Gegebenenfalls mit etwas Wasser ablöschen.
3. Tomaten hinzufügen, mischen und abdecken und etwas köchen lassen.
4. Den Reis hinzufügen und einige Sekunden umrühren.
5. Kochendes Wasser (ca. 3 Tassen) dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 10 Minuten auf niedriger Hitze kochen lassen.
6. Probieren Sie den Reis und fügen Sie gegebenenfalls mehr Wasser hinzu, um den Reis gar zu kochen.
7. Zum Schluss die Petersilie untermischen und servieren.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

PINTO

Rezept aus Mittelamerika



Ein typisch zentralamerikanisches Gericht, das Familien sowohl in der Stadt als auch auf dem Land regelmäßig zubereiten. Manchmal besteht es nur aus Bohnen oder nur aus Reis. Dieses Gericht ist eine Kostprobe aus dem täglichen Speiseplan der Mittelamerikaner, insbesondere in den Kirchengemeinden der CILCA wird es regelmäßig (unter verschiedenen Namen) zubereitet: Pinto (Costa Rica), Gallo Pinto (Nicaragua), Casamiento (El Salvador und Honduras).

Zutaten:

300g	Rote Bohnen
200g	Reis
1-2 EL	Öl
1	Große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3	Große Tomaten
1 Bd.	Koriandergrün (nach Belieben auch weniger)
	Salz, Pfeffer (nach Belieben)
1	Limettensaft (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Bohnen waschen mit kaltem Wasser ca. 30 Min. einweichen, da sich dadurch die Kochzeit verkürzt. Das Einweichwasser abgießen. Bohnen mit reichlich frischem Wasser aufkochen, dann ca. 60-90 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch die Konsistenz prüfen.
2. Reis mit entsprechender Menge an Wasser oder Gemüsebrühe (1:2) und wenig Salz einmal aufkochen lassen und dann ca. 15 Min. ziehen oder leise köcheln lassen (wie Risotto), damit der Reis das gesamte Kochwasser aufsaugen kann.
3. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durchpressen, die Tomaten in kleine Würfel schneiden, das Koriandergrün fein hacken.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Tomaten anschwitzen, dann Bohnen zugeben, Den Knoblauch pressen und zugeben, ca. weitere 3 Minuten anbraten, nach Belieben salzen und pfeffern.
5. Den Reis unterheben, weitere 5 Minuten garen. Zwischendurch umrühren, ganz zum Schluss das Koriandergrün unterheben, bzw. beim Anrichten etwas zur Garnitur über das Gericht streuen, nach Geschmack etwas Limettensaft darüber träufeln.

Servieren:

Mit Sauerrahm, Eiern, frittierte Kochbanane oder Tortilla Chips servieren, dazu Gemüsesalate oder Rohkost, auch frisches Gemüse passt gut dazu.

Tipp: Die Bohnen schon am Vortag kochen, dann geht es schneller.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

FRÄNKISCHE KARTOFFELKLÖSSE

Rezept aus Deutschland



Zutaten:

1 kg Speisekartoffeln mehlig
150g Kartoffelstärke
Salz, Muskat
2 Eier
Evtl. Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser kochen.

Das Wasser abgießen, die Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Das Kartoffelpüree mit der Stärke, Salz, Muskat, Eier und evtl. Petersilie vermischen bis ein glatter, aber nicht an den Fingern klebender Teig entstanden ist.

Ca. 12 Klöße drehen.

Reichlich Salzwasser aufkochen und die Klöße 20 Minuten darin ziehen lassen.



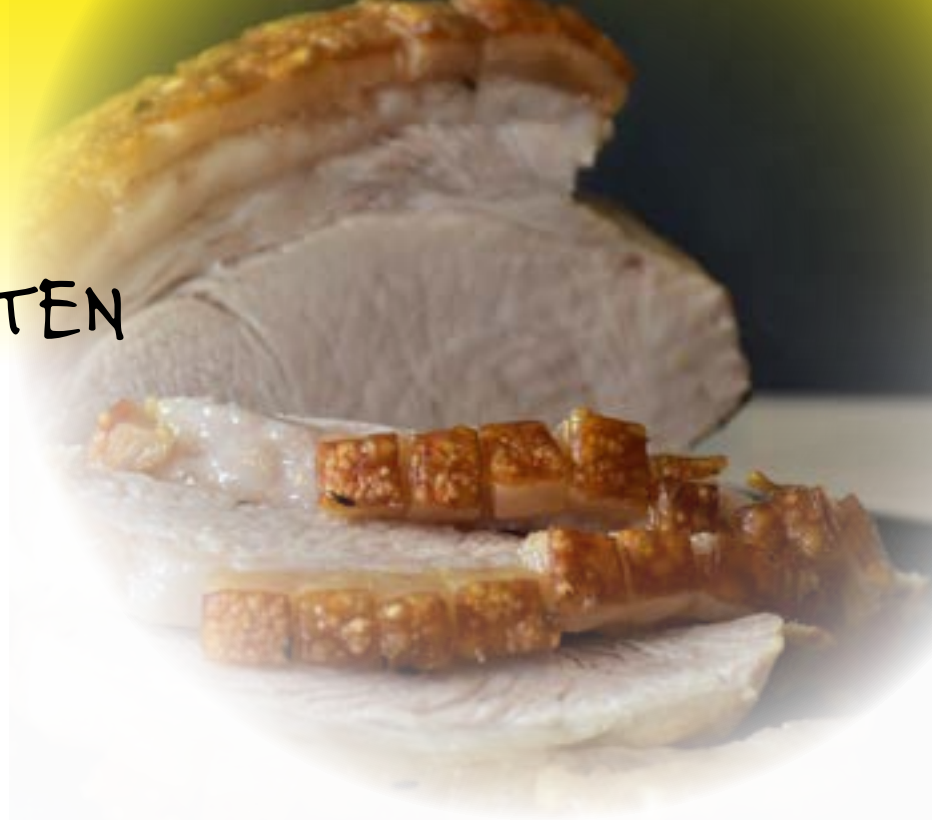
[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

FRÄNKISCHER SCHWEINEBRATEN

Rezept aus Deutschland



5-6 Portionen

Zutaten:

1 kg Schweinekamm ohne Knochen
Salz
250 ml Wasser
Gewürznelken
1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch)
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner
1 Teel. Kümmel ganz
1 Teel. Stärkemehl
Pfeffer gemahlen

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz einreiben. Den Braten mit der Schwarte nach unten in die Fettpfanne des Backofen legen. Mit dem Wasser übergießen.

Dann im Backofen braten. Nach 15 Minuten den Braten wenden und die Schwarte gitterförmig einschneiden. In einige Schnittpunkte eine Nelke stecken und 45 Minuten weiterbraten, dabei mehrmals mit dem Bratensaft begießen.

Das Suppengrün putzen waschen und grob hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen. Die Zwiebel grob hacken und die Knoblauchzehe halbieren. Nach 20 Minuten Bratzeit Suppengrün, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Lorbeer, und Pfefferkörner zufügen. Die Schwarte mit Wasser einpinseln bis sie knusprig ist. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit etwas kaltem Wasser aufkochen. Die Sauce passieren. Das Stärkemehl mit etwas Wasser verrühren. Die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Dazu passen Kartoffelklöße.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**

FRÄNKISCHE FEUERSPATZEN

Rezept aus Deutschland



Zutaten:

100 g Butter
100 g Zucker
2 Eier
1 Würfel Hefe
250 ml Milch warm
2 cl Rum
1 Prise Salz
500 g Mehl
Fett zum Fritieren

Zubereitung:

Die Hefe zerbröckeln und mit Zucker bestreuen, damit sie sich auflöst.

Mehl, Ei und eine große Prise Salz hinzugeben, die warme Milch unterrühren bis ein zäher Teig entsteht.

Die Butter erwärmen, dass sie flüssig wird und anschließend unter den Teig geben, sodass er geschmeidig wird.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Mit einem kleinen Löffel Kugeln vom Teig abstechen und ins heiße Fett geben. Die Feuerspatzen goldgelb ausbacken.

Die ausgebackenen Feuerspatzen auf Küchenpapier legen und entweder noch heiß in Zimt und Zucker wälzen oder mit Puderzucker bestreuen oder später mit Marmelade servieren.



[mission-einewelt.de/
festderweltweitenkirche-2020/](https://mission-einewelt.de/festderweltweitenkirche-2020/)



**Mission
EineWelt**