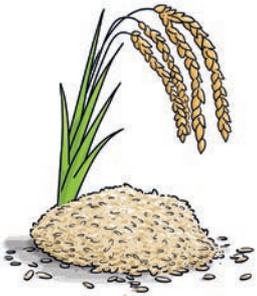




www.kinderfastenaktion.de

Hallo Kinder!



Reis

In diesem Jahr habe ich die Geschwister Louissette, Valeria und Sarobidy auf Madagaskar besucht. Dort wird ganz viel **Reis** gegessen. Bei manchen Familien sogar zu jeder Mahlzeit. Der Reis wird auf der Insel auch sehr viel angebaut.

Eine ganz bekannte Pflanze aus Madagaskar ist die **Vanille**. Sie wird allerdings selten auf Madagaskar genutzt, sondern wird vor allem für den Verkauf in andere Länder produziert.



Vanille

Zum madagassischen Neujahrsfest wird oft **Tatao** gegessen, das ist in Milch gekochter Reis mit Honig, der unserem Milchreis ähnlich ist.



In einem Dorf im Hochland von Madagaskar werden Maniokblätter gestampft.



Maniok

Ein madagassisches Nationalgericht ist **Ravitoto**. Das heißt übersetzt gestampfte Blätter (ravi = Blätter, toto = gestampft). Es besteht aus Maniokblättern, die gestampft werden und dann mit Salz und Öl in Wasser gekocht werden. Dazu gibt es natürlich Reis. Und oft noch einen Tomatensalat. So hat man die Farben der Nationalflagge Madagaskars grün (Ravitoto), weiß (Reis) und rot (Tomatensalat) auf dem Teller!

Leider bekommt man diese Blätter in Deutschland kaum, weshalb es das Rezept nicht in dieser Sammlung gibt. Aber vielleicht könnt ihr etwas anderes in den Farben kochen: Spinat mit Reis und einer Tomatensoße oder gemischtes angebratenes Gemüse (z. B. Erbsen, Zucchini, grüne Bohnen und Brokkoli) mit Reis und Rote-Beete-Salat.

Was fällt euch noch für grün-weiß-rotes Essen ein?

Nun gibt es ein paar tolle Rezeptideen für euch - aus Madagaskar oder mit madagassischen Zutaten. Viel Spaß und lasst es euch schmecken!

*Euer Rucky*



## Mofo Gasy - Frühstücksbällchen aus Reismehl



So sehen die Mofo Gasy auf Madagaskar aus.

### Zutaten für ca. 20 Stück:

- 1 Tasse Mehl (Weizen oder Dinkel)
- $\frac{3}{4}$  Tasse Reismehl
- 10 g frische Hefe
- 1  $\frac{1}{2}$  Tassen lauwarmes Wasser
- 4 EL Zucker oder Vanillezucker
- Öl zum Braten oder Backen

### Zubereitung:

Die beiden Mehlsorten in eine große Schüssel füllen und vermischen.

In der Mitte eine Kuhle machen. Die Hefe in kleinen Stücken, 1 EL Zucker und 3 EL des lauwarmen Wassers hineingeben. 10 Minuten gehen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und alles mit einem Schneebesen vermischen.

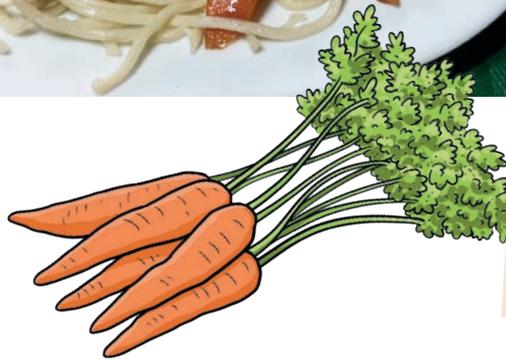
Der Teig sollte nun mindestens 4 Stunden, am besten noch länger, zum Beispiel über Nacht, gehen.

Danach kann er abgebacken werden. Dafür gibt es spezielle Backformen. Wenn man diese aber nicht hat, kann man den Teig entweder mit etwas Öl in Miniportionen in einer Pfanne braten oder in eingefetteten Muffinformen im Ofen bei 180 Grad Umluft für ca. 25 Minuten backen.





## Lasary (Currygemüse)



### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- Nudeln oder Reis nach Bedarf
- 3 Karotten
- 125 g grüne Bohnen
- ½ Weißkohl
- ½ rote Zwiebel
- ca. 1 TL Ingwer, gehackt oder gerieben
- ca. 1 TL Knoblauch, gehackt oder gepresst
- ca. 1 EL mildes Currypulver
- ca. 1 EL Kräuternessig
- ca. 1 EL Zitronensaft
- ca. 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Gemüse und Zwiebel in feine Streifen schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Nudeln oder Reis kochen.

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und das Gemüse darin kurz blanchieren (grüne Bohnen etwa 4 Minuten, Kohl etwa 3 Minuten, Möhren etwa 2 Minuten), anschließend abtropfen lassen. In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Öl glasig braten. Knoblauch, Ingwer, Currypulver und Salz hinzugeben, dabei gut rühren. Das Gemüse hinzugeben und für zwei Minuten mitbraten. Zitronensaft, Essig und etwas Wasser verrühren und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

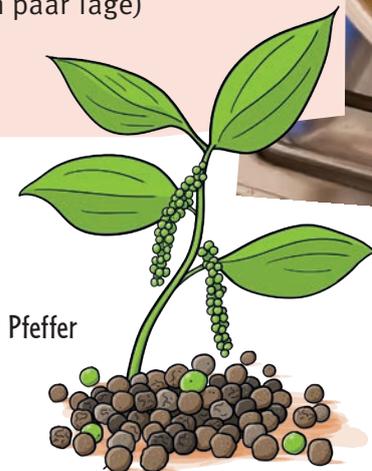
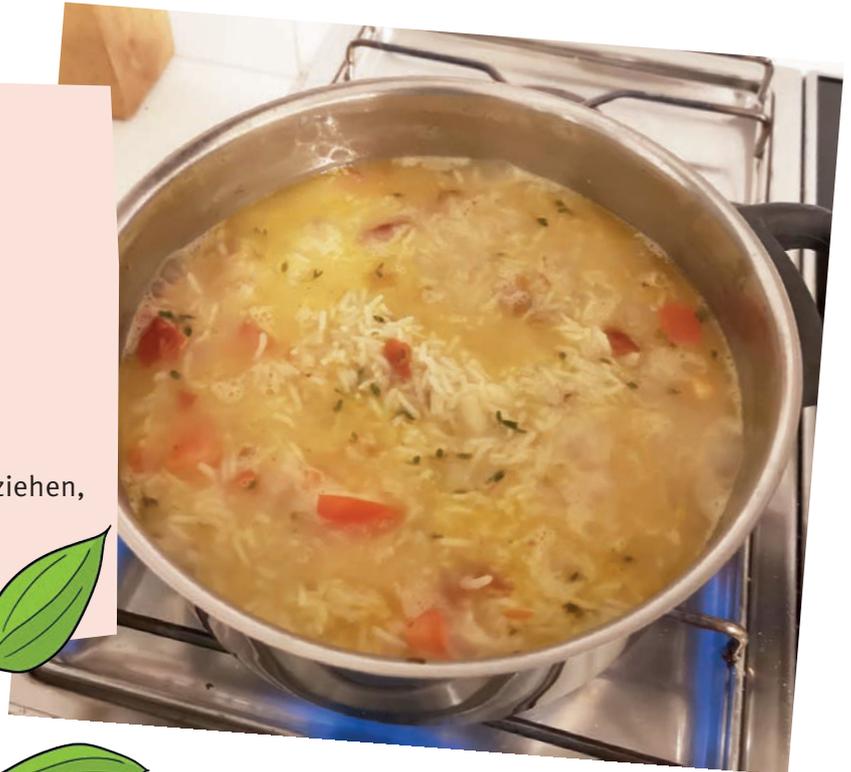
Lasary mit Nudeln oder Reis servieren.



## Reissuppe

### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 3 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g getrocknete Tomaten
- 250 g Reis
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Schalen Gartenkresse  
(kann man ganz einfach selbst ziehen, dauert nur ein paar Tage)
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Zwiebel in große Würfel schneiden und in Öl anbraten bis sie glasig werden. Währenddessen den Knoblauch schälen und pressen und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und getrocknete Tomaten zusammen mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Die Kresse abschneiden, die Tomaten klein würfeln und kurz bevor der Reis ganz gar ist hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



www.kinderfastenaktion.de

## Vanillezucker

**Vanillezucker kann man ganz einfach selber machen.** Man braucht dafür ein luftdicht verschließbares Gefäß und

- 250 g weißen Zucker
- 1 Vanilleschote

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Das Mark der Vanille herauschaben und unter den Zucker mischen. Die beiden Hälften der Schote in kleinere Stücke schneiden und zusammen mit dem Vanille-Zucker-Gemisch in das Glas (oder einen anderen luftdichten Behälter) geben. Nach ca. 2 Wochen hat der Zucker das Vanillearoma gut angenommen und kann verwendet werden.

Der Zucker hält sich gut verschlossen sehr lange. Wenn er nach kurzer Zeit schon leer sein sollte, kann man die Vanilleschote mit neuem Zucker auffüllen, da sie mehrere Monate ihr Aroma an den Zucker abgeben kann.

Ca. 2 EL von dem Vanillezucker entsprechen einem gekauften Tütchen.



## Vanillepudding selbst machen

Mit dem selbstgemachten Vanillezucker kann man dann zum Beispiel Vanillepudding machen.

Dazu benötigt man:

- 40 g Vanillezucker
- 40 g Speisestärke
- 400 ml Pflanzendrink oder 500 ml Kuhmilch
- 1 Messerspitze Kurkuma (optional – für die gelbe Farbe)

### Zubereitung:

Den Zucker mit der Speisestärke und 5 EL der Milch/des Pflanzendrinks mischen. Wenn der Vanillepudding gelb sein soll, noch eine Messerspitze Kurkuma hinzufügen. Die restliche Milch/ Pflanzendrink aufkochen. Wenn es kocht die Zucker-Stärke-Mischung einrühren. Fertig!