



# Brasilianische Empadinhas mit Huhn

## Teig

- ◆ 250 gr Mehl
- ◆ 2 Eigelb
- ◆ 100 gr Butter, weich
- ◆ 2 EL Sonnenblumenöl
- ◆ 100 ml Wasser
- ◆ ½ TL Salz

Alle Zutaten, außer dem Wasser, in einer Schüssel mit den Fingern zu kleinen Krümeln vermischen (Streuseltechnik). Wasser schluckweise zugeben, bis der Teig gut zusammenhält. In Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

## Füllung

- ◆ 200 gr Hühnerbrust
- ◆ 40 gr Butter
- ◆ 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ◆ 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt
- ◆ 3 EL gehackte Tomaten (aus der Dose)
- ◆ 100 gr Palmherzen (alternativ auch Spargel oder Artischocken), in kleine Stückchen geschnitten
- ◆ 1 EL frische Petersilie, gehackt
- ◆ 10 grüne Mandel-Oliven, in kleine Stücke geschnitten
- ◆ 1 gehäufte TL Speisestärke
- ◆ 150 ml Milch
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ Eigelb oder etwas Sahne zum Bestreichen

Hühnerbrust in etwas Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten. Restliche Butter, Zwiebeln und Knoblauch zum Huhn in die Pfanne geben. Weiterbraten bis die Zwiebelstücke glasig sind. Hühnerbrust aus der Pfanne holen, zuerst in dünne Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Fleisch, Tomatenstücke, Petersilie, Palmherzen und Oliven zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Minuten bei hoher Hitze durchbraten. Speisestärke mit der Milch klumpchenfrei verrühren, in die Pfanne gießen, fleißig rühren und so lange köcheln, bis die Sauce eingedickt ist. Abschmecken und dann die Füllung auskühlen lassen.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



## Rezepte aus Brasilien

Unterdessen Teig auf wenig Mehl 2-3 mm dünn ausrollen. Mit einem großen Glas Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen. Einen Teigkreis in die Hand nehmen, einen gehäuften TL Füllung in die Mitte setzen, Teig zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit verquirltem Eigelb oder Sahne bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten bei 200 Grad backen. Lauwarm oder kalt servieren.

Ergibt etwa 25-30 kleine Empadinhas.



### ACHTUNG

Funktioniert übrigens auch mit fertig gekauftem Mürbeteig. Aber bitte darauf achten, dass er nicht gesüßt oder aromatisiert ist. Sonst lieber Blätter- oder Kuchenteig verwenden.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



# KÜRBIS MIT GARNELEN (CAMARÃO NA MORANGA)

## Zutaten

- ◆ 1 kg Garnelen (mittlere Größe)
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 5 Tomaten ohne Kerne
- ◆ Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- ◆ 1 Becher Schlagsahne
- ◆ 300 g Frischkäse
- ◆ 1 Kürbis
- ◆ Petersilie, Koriander, Schnittlauch nach Belieben



**P**  
Die Garnelen kann man durch Hähnchen, Tofu oder Palmherzen ersetzen.

## Zubereitung

- 1 Den Deckel vom Kürbis abschneiden und die Kürbiskerne entfernen.
- 2 Den Kürbis waschen und in Alufolie einwickeln.
- 3 Im Ofen 45 Minuten backen.
- 4 Ruhen lassen.
- 5 In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Garnelen hinzufügen und 5 Minuten dünsten lassen.
- 6 Die klein geschnittenen Tomaten, Pfeffer und Salz und (nach Belieben) 3 Esslöffel Ketchup hinzufügen.
- 7 Von der Kochplatte nehmen und die Sahne und Kräuter gut untermischen.
- 8 Der Frischkäse kann in dem noch warmen Kürbis verteilt werden. Danach die Garnelencreme in den Kürbis füllen.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



# Feijoadá – brasilianischer Eintopf

## Zutaten

- ◆ 1 kg Bohnen, schwarz, getrocknet
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 3 große Zwiebeln
- ◆ 3 Würfel Fleischbrühe
- ◆ 1 Stück Schweinebauch
- ◆ 500 g Kasseler
- ◆ 500 g Gulasch, vom Rind
- ◆ 300 g Rippe, hohe, gepökelt
- ◆ 6 Räucherwürste
- ◆ 1 Beutel Maniok
- ◆ 2 Orangen
- ◆ 500 g Reis, am besten Naturreis
- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ Kreuzkümmel (Kumin)



## Zubereitung

- ◆ Die schwarzen Bohnen über Nacht in viel Wasser einweichen. Die Bohnen mit zwei Brühwürfeln und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Wenn das Wasser kocht, das Fleisch und die Würstchen hinzugeben.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



## Rezepte aus Brasilien

- 2 In einer Pfanne eine Zwiebel und den Knoblauch heiß anbraten und dann zur Feijoada dazugeben. Alles zusammen ca. 1,5 bis 2 Stunden kochen.
- 3 Zur Zubereitung der Beilage „Farofa“ eine Zwiebel kurz anbraten und dann das Maniokmehl hinzugeben und anbraten, bis es knusprig wird, aber noch nicht verklebt.
- 4 Für die Feijoada als Beilage Reis kochen. Ich nehme am liebsten Naturreis. Hier schneide ich eine Zwiebel klein, brate sie in einem kleinen Topf glasig, gebe den Reis hinzu und brate den Reis kurz mit an, dann wird Wasser hinzugefügt mit einem Brühwürfel und ca. 35 Minuten gekocht.
- 5 Die Feijoada mit Reis, Farofa und Orangenscheiben reichen.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



# Pão de Queijo (Brasilianische Käsebällchen)

*Über dieses Rezept: Diese Käsebällchen werden überall in Brasilien gegessen. Sie werden aus Tapiokamehl gemacht (gibt's im Asia Shop). Ein super Fingerfood. Tapiokamehl ist außerdem glutenfrei.*



## Zutaten

16 Portionen

- ◆ 1 Ei
- ◆ 175 g Tapiokamehl
- ◆ 80 ml Olivenöl
- ◆ 160 ml Milch
- ◆ 65 g geriebener Käse
- ◆ 1 TL Salz

## Zubereitung

5 Minuten › Kochzeit: 15 Minuten › Fertig: in 20 Minuten

- 1 Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Muffinform einfetten.
- 2 Alle Zutaten im Mixer zu einem Teig vermischen. Wenn man will kann man auch noch frische Kräuter oder Gewürze untermischen.
- 3 Teig gleichmäßig auf den Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 - 20 Minuten backen, bis die Käsebällchen schön aufgegangen sind und an der Oberseite leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen.

Der Teig hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



# Brigadeiros

(eine Art Schokopraline)

## Zutaten

### 15 Portionen

- ◆ 1 Dose gesüßte Kondensmilch (z. B. Milchmädchen)
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 4 EL Kakaopulver
- ◆ Schokostreusel

## Zubereitung

- ◆ Kondensmilch, Butter und Kakao in einen schweren Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. (bei einem Topf mit dünnem Boden, niedrige Hitze verwenden)
- ◆ Unter Rühren ca. 10 Minuten kochen, bis sich die Masse vom Boden und von den Seiten des Topfes löst. Eine weitere Minute kochen, dann Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- ◆ Aus der abgekühlten Masse mit eingefetteten Händen kleine Bällchen formen und in Schokostreuseln wälzen.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016



# HONIGKUCHEN OHNE EIER (BOLO DE MEL SEM OVOS)

## Zutaten

- ◆ 1 Tasse Honig
- ◆ 1 Tasse brauner Zucker
- ◆ 1 Tasse Sojamilch
- ◆ 2 Tassen gesiebtes Weizenmehl
- ◆ 2-3 Tassen Weizenvollkornmehl
- ◆ 1 ½ TL Natrium
- ◆ ½ EL Nelkenpulver
- ◆ 1 EL Butter



## Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer gut verrühren. In einer eingefetteten und mit Mehl bestäubten Form backen. 20-25 Minuten backen bei 180 Grad.



**Pimental**  
darf nicht untergehen!

Kinderfastenaktion 2016