

Aragi's Tinola

Rezept von Jocelyns Großmutter

Zutaten

- ◆ 2 Esslöffel Öl
- ◆ 4 Knoblauchzehen gepresst
- ◆ 1 bis 4 Esslöffel (je nach gewünschter Geschmacksstärke) Ingwer in dünne Streifen geschnitten
- ◆ 1/2 Tasse Zwiebel, gehackt
- ◆ 1 Esslöffel Patis (Fischsauce)
- ◆ 1 kleine grüne (unreife) Papaya geschält in ca. 8 mm Streifen geschnitten, mundgerecht gekürzt
- ◆ 1 Tasse frische Chiliblätter oder Spinatblätter
- ◆ 10 Tassen Reiswaschwasser
- ◆ 1 kg Fisch oder Huhn



Zubereitung

Knoblauch im Öl goldbraun braten, Ingwer und Zwiebeln beifügen bis sie glasig sind. Dann den Fisch oder das Huhn beigeben und die Fischsauce. Auf kleiner Stufe ca. 5 köcheln lassen, das Reiswasser hinzufügen, bis es gar ist weiter köcheln lassen. Jetzt die Papaya hinzufügen und gar werden lassen (al dente). Chiliblätter / Spinat zugeben und mit Salz abschmecken. Das ganze schmeckt gut zu Reis.

1



**Flaschenpost
für Jocelyn**

Kinderfastenaktion 2015

Pancit

Typisches Geburtstagsessen (man sagt, man lebe länger davon)

Zutaten

- ◆ 1 Pck. / 250 g Nudeln (Philippinische Cantonnudeln)
- ◆ 1 Pck. / 250 g Glasnudeln
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 4 Möhren
- ◆ 1 Handvoll Bohnen
- ◆ 500 g Hühnerfleisch
- ◆ 1 Liter Gemüsebrühe
- ◆ Öl
- ◆ Salz & Pfeffer, Sojasauce



Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch sowie das Gemüse und das Fleisch klein schneiden. Das Fleisch kurz in Sojasoße marinieren und mit Pfeffer würzen.

Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es gar ist, dann rausnehmen und beiseite stellen. Dann das Gemüse im Wok anbraten. 1 l Gemüsebrühe angießen und heiß werden bzw. aufkochen lassen.

Die Glasnudeln zunächst einweichen, dann ein paar Mal durchschneiden und zusammen mit den Canton Pacit Nudeln in die heiße Brühe geben. Alles umrühren und mit Sojasoße würzen.

Ab und zu umrühren, damit nichts ansetzt. Warten, bis das Wasser verkocht ist. Wenn die Nudeln noch nicht gar sind, noch etwas Wasser nachkippen und kochen lassen. Das Fleisch zugeben, alles mit Sojasoße abschmecken und heiß werden lassen. Pancit kann pur gegessen oder traditionell philippinisch mit Basmatireis serviert werden. Das Gemüse kann natürlich variiert werden.



**Flaschenpost
für Jocelyn**

Kinderfastenaktion 2015

Biko

philippinischer Reis-Pudding

Zutaten

- ◆ 2 Becher Reis (Klebereis)
- ◆ $\frac{3}{4}$ Becher Zucker
- ◆ 4 Becher Kokosmilch
- ◆ 150 g Butter
- ◆ 1 Ei
- ◆ 300 ml Kondensmilch
- ◆ 2 EL Mehl



Zubereitung



Den Klebereis sehr gut waschen (bis nur noch klares Wasser zu sehen ist). Den Klebereis und 3 $\frac{1}{2}$ Becher Kokosmilch zum Kochen bringen und dabei öfter umrühren (wichtig). Wenn der Reis gut und fast trocken ist, die Hitze minimieren und Zucker und Butter hinzufügen. Gut mischen, dann vom Herd nehmen.

Wenn es abgekühlt ist, das Ei hineinrühren. Dann die Mi-

schung in eine Auflaufform geben und in den vorgewärmten Ofen (170° C) stellen. Während ca. 20 Min. braun backen.

Mittlerweile kann man dann das Topping vorbereiten. Dafür die restliche Kokosmilch, die Kondensmilch und das Mehl zusammenrühren. Bei niedriger Hitze diese Mischung zum Kochen bringen.

Solange rühren, bis eine dicke Masse entsteht. Danach das Topping auf dem Reis verteilen und für weitere 15 Min. braun backen.



**Flaschenpost
für Jocelyn**

Kinderfastenaktion 2015

Mango Float

traditionelles philippinisches Dessert

Zutaten

- ◆ 2-3 Mangos
- ◆ 400 g Butterkekse
- ◆ 200 g gezuckerte Kondensmilch (z. B. Milchmädchen)
- ◆ 400 g süße Sahne
- ◆ 50 g Karamellsirup



Zubereitung

Die Kondensmilch mit der Sahne und dem Sirup vermengen und mit dem Handrührer leicht anschlagen, bis die Masse sämig wird. Die Mangos schälen und lange dünne Streifen abschneiden. Dann eine möglichst rechteckige Form nehmen und die Zutaten schichten. Mit ganzen Keksen den Boden auslegen. Die Soße über die Kekse geben, bis diese bedeckt sind. Die Mangostreifen flächendeckend verteilen und anschließend leicht in die Soße drücken, damit sie etwas bedeckt sind. Kekse fein zerbröseln - aber kurz vor dem Pulverstadium aufhören - und flächendeckend über die Mangos geben. Die Schicht nicht zu dick und schön bis zum Rand der Form, damit keine Soße dazwischen läuft. Mit Soße, Mangos und Keksen weitermachen, bis alles verbraucht ist. Mit Keksen abschließen. Dann über Nacht in den Gefrierschrank stellen und ca. 2 Stunden vorm Servieren herausnehmen und auftauen lassen. Leicht angetaut in der Form in Stücke schneiden und servieren.

4



Flaschenpost
für Jocelyn

Kinderfastenaktion 2015

Pawa & Bokayo

Philippinische Berliner (Pfannkuchen),
Krapfen oder Puffeln

Für die Füllung „Palaman“

- ◆ 1 Kokosnuss
- ◆ 250 g brauner Zucker
- ◆ 5 g Salz
- ◆ 4 EL Mehl

Das Kokosnussfleisch in 2 Bechern Nescafe kochen. Nach ca. 10 Minuten den braunen Zucker und das Salz zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Dann nach und nach das Mehl zugeben. Die Füllung soll braun und klebrig sein.



Pawa: dampfgegart Variante

- ◆ 500 g Mehl
- ◆ 90 g Zucker
- ◆ 15 g Schmalz
- ◆ 15 g Margarine
- ◆ 5 g Hefe
- ◆ 15 g Milchpulver
- ◆ 250 ml Wasser

Im Dampfgarer 20 Minuten ziehen lassen.

Bokaya: frittierte Variante

- ◆ 1 kg Mehl
- ◆ 180 g brauner Zucker
- ◆ 50 g Schmalz
- ◆ 50 g Margarine
- ◆ 10 g Hefe
- ◆ 15 g Milchpulver
- ◆ 475 ml Wasser

In Zucker wenden und in heißem Öl ausbacken.



**Flaschenpost
für Jocelyn**

Kinderfastenaktion 2015