



Rezeptideen aus Bangladesch und von den Philippinen

Hallo Kinder! In diesem Jahr habe ich Nasima und Fatema aus Bangladesch und Athena von den Philippinen kennengelernt. Hier sind ein paar tolle Rezeptideen für euch, aus den beiden Ländern, aus denen die drei kommen. Ihr könnt die Gerichte ganz einfach nachkochen und tut dabei auch noch etwas Gutes für die Umwelt. Denn alle Rezepte werden ohne Fleisch zubereitet. Viel Spaß und lasst es euch schmecken!



Nasima und Fatema aus Bangladesch



Euer Rucky



Athena von den Philippinen



Gemüsecurry nach bengalischer Art



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600 g gemischtes Gemüse, z. B. Möhren, Pilze, Paprika
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 20 g Butter oder Margarine
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsefond
- 1 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend den Knoblauch und die Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse salzen, pfeffern und in einer Schüssel in dem Mehl wenden.

In einer Pfanne die Butter oder Margarine schmelzen lassen und das Gemüse darin 10 Minuten von allen Seiten anbraten. Anschließend das Gemüse herausnehmen und beiseitestellen. Den klein geschnittenen Knoblauch und die Zwiebeln in der Pfanne 2 Minuten anbraten. Kurkuma, Ingwer und Tomatenmark dazugeben und für weitere 2 Minuten alles gut anbraten. Dann mit dem Fond ablöschen.

Das Gemüse zur Sauce geben und 5-10 Minuten auf mittlerer Stufe garen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.



Bengalisches Gemüse aus der Pfanne

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

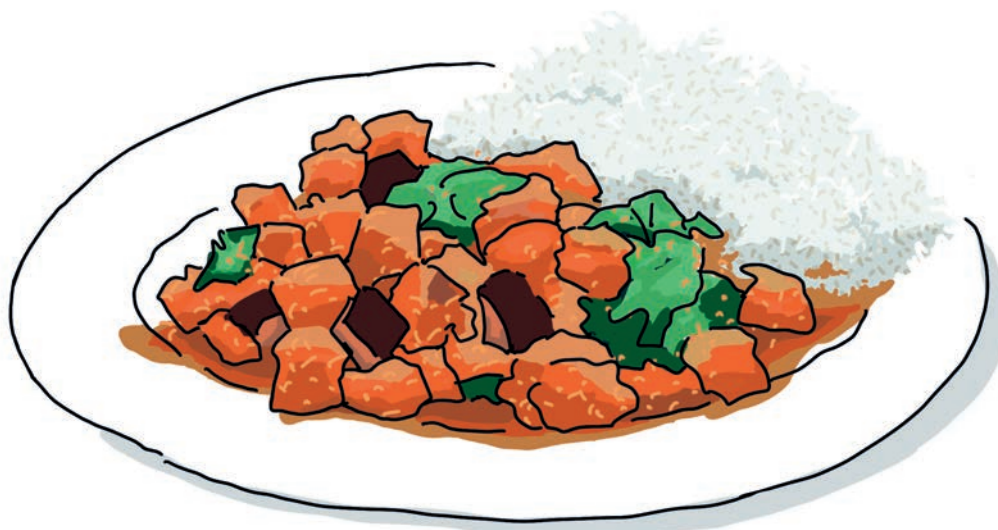
ZUBEREITUNG

Die Kokosraspeln in einem Schälchen mit 150 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit den Rettich schälen, die Aubergine waschen und putzen. Den Rettich, die Aubergine und den Kürbis in 1 cm groß Würfeln schneiden. Vom Spinat die Wurzeln abschneiden, dann waschen und gut abtropfen lassen.

Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Den Rettich, die Aubergine und den Kürbis dazugeben, alles gut mischen und 2 Minuten anbraten. Die Gewürze, den Zucker und das Salz dazugeben. Anschließend die Kokosraspeln und das Wasser dazu gießen. Einen Deckel auflegen und alles bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen. Dann den Spinat vorsichtig unterheben und weitere 5 Minuten garen. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt.

Zu dem gekochten Gemüse passen sehr gut Reis oder Nudeln.

- 4 EL Kokosraspeln
- 1 Stück weißer Rettich (etwa 200 g)
- 1 kleine Aubergine (etwa 150 g)
- 1 Stück Kürbis (etwa 200 g, am besten Hokkaido oder Butternut-Kürbis)
- 300 g frischer Blattspinat
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL Kurkumapulver
- 1-2 TL brauner Zucker
- Salz, Pfeffer





Pansit – Philippinisches Nudelgericht

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Asia Nudeln
- ¼ Weißkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Tofu
- 3 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 6 EL Öl
- 500 ml Wasser



ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Den Tofu in einem Handtuch gut ausdrücken und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit zwei Esslöffeln Sojasauce übergießen und etwas ziehen lassen.

Den Knoblauch fein hacken und 2 Minuten auf niedriger Stufe in Öl anbraten. Dann das Gemüse in die Pfanne hinzugeben und alles vermengen. Etwa 10 Minuten braten. Anschließend den Tofu hinzufügen und 5 Minuten weiter braten. Einen Esslöffel Sojasauce unterrühren und kochen lassen.

Die Nudeln für ungefähr 3 Minuten in kochendes Wasser geben. Danach abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl und dem Rest Sojasauce braten. Am Schluss das Gemüse und den Tofu dazugeben und vermengen.



Ginataang Kalabasa - Philippinisches Gemüsegericht

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g grüne Bohnen
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Zwiebeln
- 2 TL frischer Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Brühe
- 3 EL Öl
- 1 TL Salz
- Nach Belieben Currypulver



ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer klein schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln für 3 Minuten auf niedriger Stufe anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1-2 Minuten weiter braten.

Die Kokosmilch und das Zitronengras (vorher die Stangen an der Seite einschneiden) hinzugeben und für 3 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe, das Salz, das Currypulver und den Kürbis hinzugeben. Alles gut mischen und für 6 Minuten köcheln lassen.

Die grünen Bohnen hinzugeben und für weitere 6-7 Minuten köcheln lassen.

Zu dem Gericht passt sehr gut gekochter Reis. Es kann aber auch ohne Beilage gegessen werden.



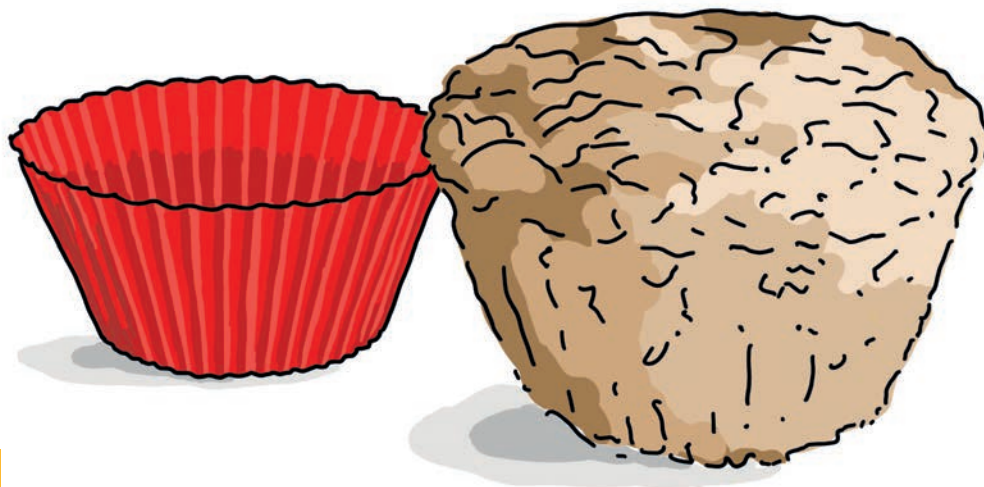
Puto - philippinische Reismuffins

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

Außerdem benötigt:

- Silikonformen für Muffins
- Dampfgareinsatz für Topf/Wok oder Dampfgarer

- 200 g (Vollkorn-)Reismehl
- 400 g Kokosmilch
- 100 g Zucker
- 3 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 80 g Kokosraspeln
- Kokosraspeln zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

Das Reismehl, den Zucker, das Salz, die Kokosraspeln und das Backpulver vermischen. Nun die Kokosmilch zugeben und mischen, bis ein flüssiger Teig ohne Klumpen entsteht.

Den Teig in Silikon-Muffinsformen geben, aber nur ungefähr bis zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Anschließend ca. 35-45 Minuten im Wok mit Dampfgareinsatz oder im Dampfgarer dämpfen. Die Muffins sind gar, wenn die Zahnstocher-Probe gelingt.

Zahnstocher-Probe: Mit einem Zahnstocher in die Muffins stechen und herausziehen. Es sollte nichts am Zahnstocher kleben bleiben. Dann sind die Muffins gut.

Die Muffins in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und mit Kokosraspeln bestreuen.