



Was is(s)t die Mission –

ist ein Missionskochbuch mit Rezepten aus der weiten Welt. Inzwischen in mehreren Teilen erhältlich, finden Sie hier Rezepte auch für Gemeindeveranstaltungen.

Weitere Infos unter
www.missionskochbuch.de

Beispiele für Rezepte aus Südafrika

Fish Bobotie – Fischauflauf für 6 Personen

- 500 g gekochter weißer Fisch (z. B. Schellfisch), enthäutet und entgrätet
- 1 dicke Scheibe Weißbrot, Kruste entfernen
- 300 ml Milch
- 5 EL Butter oder Margarine
- große Zwiebel, grob gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL indisches Currypulver
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Mandelblätter
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 große Eier
- 3 Lorbeerblätter

Den Fisch zerlegen und in eine Schüssel legen. Brot in Milch einweichen, dann die Milch ausdrücken. Milch aufbewahren. Butter in einer Bratpfanne schmelzen, Zwiebel hineingeben und glasig dünsten. Zitronensaft, Currypulver, Rosinen, Mandeln, Salz und Pfeffer hinzufügen und für eine Minute kochen. Fisch und Brot hinzufügen und vorsichtig hineinrühren. Die Fischmasse in eine feuerfeste, eingefettete Auflaufform geben. Eier und Milch vermengen, über die Masse gießen und mit Lorbeerblättern garnieren.

Backzeit: 35-40 Minuten bei 190°C Umluft

Maisbrei – Der Sattmacher

- 2/3 Teile Wasser
- Salz
- 1/3 Teil Maismehl (möglichst weiß)

Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Maismehl hinzufügen und kochen lassen. Dann die Hitze wegnehmen und köcheln bzw. quellen lassen. Immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. Etwas Salz hinzufügen (Vorsicht: nicht zu viel). Wenn der Maisbrei steif ist, ist er richtig zum Verzehr.

Soße zum Maisbrei

- 1/2 kg Tomaten (geschält)
- 2-3 Zwiebeln
- Brühwürfe
- Öl
- Salz
- Wasser

Tomaten und Zwiebeln klein schneiden. Die Zwiebeln dünsten, bis sie glasig sind. Die Tomaten hinzufügen und mit dem Mixstab pürieren (oder alles zuerst mit der Handreibe klein reiben). Brühwürfel und Salz nach Geschmack hinzufügen. Wasser nach gewünschter Konsistenz hinzufügen.

Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM)

Georg-Haccius-Str.9 • 29320 Hermannsburg • Tel. (0 50 52) 69-240 • Fax (0 50 52) 69-222

projektberatung@elm-mission.net • www.spenden-fuer-mission.de

Spendenkonto 91 91 91 bei der Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)