



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 Zentralafrika:

Gemüse mit Reis

So lecker darf Gemüse schmecken

- Rohes Gemüse nach Wahl (Kohl, Wurzeln, Bohnen, Erbsen Zwiebeln, Paprika, Porree)
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischen Ingwer
- Sojasoße
- Salz
- geröstete Erdnüsse
- 1 Tasse Reis

Den Reis nach Vorschrift kochen. Wenn der Reis gar ist, das Gemüse ganz klein schneiden oder raspeln.

In einem weiten Topf das Öl erhitzen, die Wurzeln und Zwiebeln hinzufügen, dann das andere Gemüse dazugeben. Unter kräftigem Rühren stark erhitzen. Ingwer (geschält und fein gerieben), gepressten Knoblauch, Salz und nicht zu wenig Sojasoße hinzufügen.

Wenn alles heiß ist (nicht weich werden lassen!), vom Feuer nehmen und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

Rindfleisch mit Erdnuss-Spinat-Soße

Allein die Soße ist schon eine Verführung!

- 500 g Rindfleisch
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Tomaten oder Tomatenmark (je nach Geschmack)
- 1 Pkg Blattspinat (oder Zucchini/Kürbis-Blätter)
- 3 EL Erdnussbutter
- Chilipulver
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Das Rindfleisch klein schneiden und anbraten. Kleingeschnittene Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser angießen, etwas kochen lassen. Erdnussbutter mit etwas Wasser glatt rühren, hinzufügen und mit Tomatenmark und Chili abschmecken.

Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM)

Georg-Haccius-Str.9 • 29320 Hermannsburg
Tel. (0 50 52) 69-211, Fax (0 50 52) 69-222

projektberatung@elm-mission.net • www.kollekten.elm-mission.net