



### 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](http://www.missionskochbuch.de)

### **Beispiele für Rezepte aus Äthiopien**

#### **Gemüsesuppe mit Linsen**

Gemüsesuppe schmeckt immer gut

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 3/4 Tasse Linsen                | 8 Tassen warmes Wasser      |
| 2 Kartoffeln                    | 3 zerdrückte Knoblauchzehen |
| 2 Möhren                        | 2 Scheiben Ingwerwurzeln    |
| 2 EL Öl                         | • etwas Salz                |
| 1 kleine, fein gehackte Zwiebel | • etwas gehackte Petersilie |

Die Linsen verlesen und waschen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und reiben.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, Möhren und Kartoffeln darin schmoren. Danach die Linsen dazugeben und kurz anbraten. Das Ganze mit 8 Tassen Wasser (warm) aufgießen und 40 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Knoblauch und Ingwer dazugeben und nochmals weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

#### **Gemüse-Wott**

Auch ohne Fleisch sehr lecker

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 1 kleiner Weißkohl | • Margarine oder Öl zum Andünsten |
| 500 g Karotten     | • Salz                            |
| 500 g Kartoffeln   | • Maggi                           |
| 3-5 Zwiebeln       | 1 TL Gelbwürz                     |

Den Weißkohl und die Zwiebeln klein schneiden. Die Zwiebeln in Margarine oder Öl andünsten, den Kohl dazugeben und langsam gar dünsten. Die Karotten putzen, in Stifte schneiden und nicht zu gar kochen. Die Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden und ebenfalls nicht zu gar kochen. Wenn der Kohl gar ist, alles vorsichtig zusammen im Topf unterheben und abschmecken.

Tipp: Man kann es auch zur Fleisch-Wott essen oder mit Quark, Eier und Graubrot als separate Mahlzeit anbieten.

#### **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](mailto:projektberatung@elm-mission.net) • [www.spenden-fuer-mission.de](http://www.spenden-fuer-mission.de)

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