



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 Äthiopien und der Zentralafrikanischen Republik:

Südafrika

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
- Brühwürfel
- 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.

Chicken-Curry (für 6 Personen)

Die Südafrikaner sind eine Nation der Griller. Zu vielen Anlässen trifft man sich mit Freunden und Familie und hält einen sogenannten Braai. Der Braai kann vielfältige Formen annehmen. Neben dem ja auch in Deutschland beliebten Grillen von Fleisch wird hier oft „potjiekos“ (spricht sich peukiekos) gemacht. Darunter versteht man das Kochen in einem großen gusseisernen Dreibeintopf über den glühenden Kohlen. Das folgende Rezept ist als Rezept für potjiekos gedacht, kann aber auch problemlos auf dem Herd gekocht werden.

- 1,5 kg Huhn, in Stücke geschnitten
- 125 ml Rosinen 125 ml Kokosnussraspeln
- 25 ml Öl
- 500 ml Hühnerbrühe 125 ml Schlagsahne
- 2 EL Currypulver
- 2 TL gemahlener Koriander
- Prise Zucker
- 2 mittelgroße Zwiebeln, klein gewürfelt
- 1 EL Maizena
- 2 EL Butter
- 12,5 ml Brandy
- 2 TL Kurkuma
- Prise Zimt
- 2 TL Salz

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