



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 Indien:

Chappathi

Ein nordindisches Gericht als Beilage für alle Mahlzeiten

- 1 kg Mehl
- 125 g Butter
- 2 Pg Trockenhefe
- 1 1/2 TL Salz
- 2 Tassen lauwarmes Wasser

Die Hefe in einem Glas lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl und Salz in einer Schüssel gut verkneten. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach die geschmolzene Butter zufügen, durchkneten, kleine Kugeln formen, ausrollen, noch einmal etwas buttern, einschlagen, wieder ausrollen und in einem Tiegel oder einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten.

Ergibt ca. 25 Stück

Gemüse-Curry

(für 5 Personen)

- | | |
|------------------------------|--|
| 250 g Kartoffeln | 1 TL Salz |
| 50 g Mohren | 3 TL Korianderpulver |
| 1 große Zwiebel | 5 Curryblätter |
| 50 g Erbsen | 1 TL Zimt, Nelken, Fenchel (zerdrückt) |
| 1 Tomate in Würfel schneiden | 3 TL Kokosraspeln |
| 1/2 TL Ingwer | 1/2 l Wasser |
| 1/2 TL Kurkuma | 1 EL Zitronensaft |
| 1/2 TL Knoblauchpulver | 1 TL Koriander gehackt |
| 1 TL Chilipulver | |

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen. Zimt, Nelken und Fenchel einige Sekunden lang darin braten. Zwiebel ca. 1 Minute lang braten. Ingwer, Knoblauch und Kurkuma dazugeben und garen. Nun das Gemüse hinzufügen, Wasser dazugießen und bei mittlerer Hitze kochen. Wenn das Gemüse gekocht ist, mit Tomaten, Kokosraspeln und Zitronensaft verrühren. Den Herd ausschalten, den Topf aber noch einige Minuten auf der Platte stehen lassen.

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