



REZEPTE PERU

Anticuchos de Lomo – peruanische Fleischspiesse

Zutaten für ca. 4 Personen

ca. 1 kg Rindfleisch (traditionell werden in Peru Rinderherzen verwendet, alternativ verwendet man Filet, Hüftsteak oder Hochrippe)

2 rote Peperoni

Für die Marinade:

6-8 Knoblauchzehen, geschält

1 rote Peperoni

1 TL Pfeffer

1 TL Kreuzkümmel

1 Tasse Rotweinessig

1 Tasse Zitronensaft

Für die Glasur:

3 EL Öl

1 EL Aji Amarillo (peruanisches Chilipulver), alternativ Chilli- und Paprikapulver mischen

1 TL Gelbwurz

2 TL Salz

1 TL Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch und 2 Peperoni in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten und über das Fleisch verteilen, ca. 30 min. marinieren.

Danach Öl und restliche Zutaten für die Glasur erhitzen und kurz köcheln lassen, anschließend etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die marinierten Fleischstücke abwechselnd mit den Peperonistücken auf die Spieße stecken und mit der Hälfte der Glasur bestreichen. Spieße grillen und nach dem Wenden noch einmal mit der restlichen Glasur bestreichen.

Dazu passen grillierte Kartoffeln und Maiskolben.



REZEPTE PERU

Locro de zapallo (Kürbiseintopf)

Zutaten für 4 Personen

1.5kg Kürbisfleisch
3 Kartoffeln
2 (unreife) Maiskolben
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
250g Erbsen
ÖL
125ml Milch oder Kondensmilch
125g Queso (oder Kuhmilchfeta)
Schwarze Oliven
Oregano
Cayennepfeffer
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Gemüse putzen und in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffel anbraten, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Cayennepfeffer würzen.

Kürbis, Erbsen und Mais zufügen und wenig Wasser begeben, 20min. köcheln lassen. Milch hinzugiessen, Hälfte des Käses zerbröseln und begeben. Weitere 5min köcheln. Mit Oliven und frisch zerbröseltem Käse servieren.

Dazu passt Reis oder Brot



REZEPTE PERU

Alfajor (Dessert)

Zutaten

500g Mehl

400g Butter weich

100g Puderzucker (plus Puderzucker zum Bestäuben)

Geriebene Zitronen- oder Orangenschale von unbehandelten Früchten

Caramel-Kondensmilch, Nutella oder Confiture

Zubereitung

Mehl, Puderzucker Butter und Zitronenschale mischen und kneten. Teig in drei gleich grosse Teile schneiden. Kalt stellen.

Jeden Teil ca 4-5mm dick auswallen und drei gleich grosse Kreise schneiden (20-25cm). Aus den Teigresten kleine Kreise ausstechen. Bei 180 Grad 10-15 min backen. Auskühlen lassen.

Eine Scheibe mit Kondensmilch (oder anderer süsser Creme) bestreichen, zweite Scheibe auflegen, Vorgang wiederholen, oberste Scheibe mit Puderzucker bestäuben.



REZEPTE UGANDA

Ugandische Pouletspiesschen

Zutaten für 4 Personen

1kg Pouletbrust

2 EL Pflanzenöl

Salz

Currypulver

Sauce:

1 große Zwiebel

1 große Rote Peperoni

Salz

Currypulver

1 große Tomate

60 g Erdnussbutter (salzig) mit Stücken

60 ml warmes Wasser

Zubereitung

Pouletbrust in Würfel schneiden, mit Öl, Salz und 1 TL Currypulver würzen, auf Spiesse stecken, grillieren.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne in wenig Öl anbraten.

1TL Currypulver, wenig Salz und in Stücke geschnittene Tomate hineingeben, 5 min. köcheln lassen.

Erdnussbutter und Wasser in die Pfanne geben und mit dem Gemüse verrühren. Zum Kochen bringen und heiss über das Fleisch giessen.

Alternativ können ca. 1800g Pouletteile in der Sauce gegart werden.



REZEPTE UGANDA

Matooke in Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen

3-4 Kochbananen

1 Zwiebel

4 Karotten

4 Tomaten

1 kleiner Blumenkohl

2-3 EL Erdnussbutter

Wenig Öl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung

Kochbananen schälen (mit einem Messer, die Schale lässt sich nicht so einfach abziehen wie bei süssen Bananen), dann in Stücke schneiden und in Wasser ca. 20min weich kochen; sie sollen nicht zerfallen.

Zwiebeln in Ringe schneiden, Gemüse waschen und putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebelringe in wenig Öl anbraten, Karotte und Blumenkohl kurz mitbraten. Dann Tomaten zugeben und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. 1-2 Gläser Wasser zugeben und rund 10min köcheln lassen.

Erdnussbutter begeben, gut umrühren und weitere 10min kochen.

Bananen ganz oder zerdrückt in die Sauce geben.



REZEPTE UGANDA

Kashata (Dessert)

Zutaten

2 Tassen Zucker

2 Tassen Kokosmilch

2 Tassen geröstete, geschälte Erdnüsse (oder dieselbe Menge gemahlene Kokosnuss)

½ TL Zimt oder Kardamom

1 Prise Salz

½ Tasse Mehl

Zubereitung

Zucker langsam in einer Pfanne erhitzen bis er schmilzt und beginnt braun zu werden. Hitze reduzieren und rasch Kokosmilch, Erdnüsse, Zimt und Salz begeben. Zum Schluss das Mehl unterziehen. Ca 1 Min. rühren, bis alles gut vermenget ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und noch heiss in Vierecke schneiden. Abkühlen lassen.



REZEPTE BANGLADESCH

Naan-Brot

Zutaten für ca. 6 Brote:

500 g Mehl,
150 ml Milch (lauwarm),
2½ EL Zucker,
½ TL Salz,
1 TL Trockenhefe,
1 TL Backpulver,
2 EL Öl,
150 ml Joghurt,
1 Ei

Zubereitung:

Milch in eine Schüssel geben, Hefe und ½ EL Zucker hineinrühren. An einem warmen Ort 20 min. ruhen lassen.

Ei schaumig schlagen, Joghurt aufrühren.

Mehl, Salz, Backpulver und restlichen Zucker in eine weitere, grosse Schüssel geben. Hefemischung, Öl, Ei und Joghurt zugeben und 10min kneten bis ein glatter Teig entsteht.

Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

6 gleichmässige Kugeln formen, und je dünn auswallen.

Wenig Öl in einer weiten Pfanne heiss werden lassen, die Fladen darin backen, bis sie Blasen werfen, dann wenden und kurz fertig backen.

Alternativ können Kräuter und Gewürze in den Teig geknetet werden, zB Sesam, Knoblauch, Kümmel etc.



REZEPTE BANGLADESCH

Dal (Linsengericht)

Zutaten für 4 Personen

250g rote Linsen,
1 mittelgroße Zwiebel,
2-4 Zehen Knoblauch,
1 Lorbeerblatt,
1 Chillischote, halbiert
1 TL Ingwer, gerieben
1 TL Kurkuma,
1 TL Kreuzkümmel,
1 TL Koriander,
1 TL Salz,
ca. 25g Kokosmilch,
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Linsen gut bedeckt mit Wasser in einen Topf geben, gehackte Zwiebel und Knoblauch sowie Gewürze bis und mit Kurkuma begeben. Halb zugedeckt bei mittlerer Hitze ca 20 min. garen, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf Wasser nachgiessen.

Nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Koriander und Salz würzen, weitere 20min stehen lassen. Danach Lorbeerblatt und Chilischote entfernen und mit Kokosmilch und Zitronensaft abschmecken, nochmals unter Rühren erwärmen.

Dazu passt Naan-Brot, Reis



REZEPTE BANGLADESCH

Tandoori-Poulet

Zutaten für 4 Personen

- 4 Pouletbrüstchen
- 1 Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 10-15g)
- 300g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1TL rote Currypaste
- 2TL mildes Currypulver

Zubereitung

Limette auspressen, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken oder reiben, alles mit dem Joghurt vermengen. Salz Pfeffer, Currypaste und –Pulver unterrühren und die Masse in ein zum Marinieren geeignetes Gefäss geben. Fleisch abspülen, trockentupfen und in die Marinade legen, so dass alle Stücke rundum bedeckt sind. Im Kühlschrank 1-2 Stunden marinieren, ev. ab und zu wenden.

Marinade gut abtropfen und in einer Grillschale ca. 20 min grillieren.

Dazu passt: Mango Chutney, Tomaten-Gurke-Salat, Reis



REZEPTE BANGLADESCH

Mango Chutney

Zutaten für 4 Portionen

- 1-2 grosse reife Mangos (ca. 500g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 EL Weissweinessig

Zubereitung

Fruchtfleisch der Mango fein würfeln, Zwiebeln fein hacken. Beides zusammen in einen Topf geben, Honig und Essig unterrühren. Bei kleiner Hitze 8-10min garen, abkühlen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango Lassi

Zutaten

- 2 reife Mangos
- 1dl Wasser
- 150g Joghurt
- 1 Messerspitze Kardamom
- 1 Messerspitze Nelkenpulver
- 1 Messerspitze Zimt
- 1TL Ingwer gehackt

Zubereitung

Mangofleisch in Stücke schneiden, Ingwer fein hacken. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut vermischen. Ca. 1h kühl stellen.