

GURACHELUBIEA

Nationalgericht aus dem Iran
Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- ½ kg Bohnen
- 2 Zwiebeln
- ¼ kg Kartoffeln
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Bohnen am Vortag einweichen, am nächsten Tag kochen. Zwiebeln und Kartoffel schälen und klein schneiden. Zwiebeln anrösten, dann Tomatenmark und Tomatensauce darunter mischen, salzen und pfeffern. Mit ¾ l Wasser aufgießen. Gekochte Bohnen und Kartoffeln dazugeben und 20 Min. kochen.

SHORBA

Nationalgericht aus Tschetschenien
Suppentopf mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 kg Kartoffeln
- 4 Karotten
- ½ kg Rindfleisch
- Petersilie

Fleisch klein schneiden, dann kochen. Kartoffel und Karotten schälen und klein schneiden, dazugeben. Eine halbe Stunde kochen lassen, kurz vor Schluss gehackte Petersilie und Frühlingszwiebel dazugeben.

COUSCOUS

Nationalgericht aus Ruanda/Afrika
Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- ¼ kg Couscous
- ¼ kg Karotten
- ½ Karfiol
- 1 kg grüne Bohnen
- 200 g Erbsen
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Glas Erdnusscrème
- 100 ml Tomatensauce
- Öl, Butter, Salz

Den Couscous lt. Packungsangabe in Salzwasser kochen, zum Schluss die Körner mit etwas Butter auflockern. Karotten in Scheiben schneiden, Karfiol in Röschen zerteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in wenig Öl anbraten, dann den Karfiol dazugeben und später die Karotten und gar dünsten. Die grünen Bohnen in wenig Öl dünsten. Die Erbsen in Öl anbraten, Tomatensauce [für die Farbe] und wenig Wasser dazugeben; wenn die Erbsen gar sind, mit der Erdnusscreme vermischen.

PERGEDEL JAGUNG

Nationalgericht aus Indonesien
Maislaibchen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais (400 g)
- 2 Eier
- ½ Kopf Weißkraut
- ¼ kg Karotten
- 1 kleine Packung Sojasprossen
- 300 g Mehl

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, salzen, pfeffern. Den Mais in der Maschine zerkleinern [pürieren], Eier dazugeben. Weißkraut und Karotten in feine Streifen schneiden, Sojasprossen waschen. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Mehl vermischen. Flache Laibchen formen, in Öl braten.

YASSA

Nationalgericht aus dem Senegal/Westafrika
Hühnchen in Zwiebel- Zitronensauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Huhn

Für die Marinade:

½ EL Salz

½ EL Pfeffer

1 EL Senf

2 EL Essig

Saft von 4 Zitronen

1 Zwiebel fein gehackt

2 Zehen Knoblauch fein passiert

In diese Marinade das Fleisch eines Huhnes zerteilt in Stücken für einige Stunden einlegen. Dann das Fleisch herausnehmen und braten oder grillen.

In die verbleibende Sauce 3 Zwiebeln längs in grobe Stücke schneiden und gut durchmischen. Danach die Zwiebeln entfernen und in einer Pfanne braten. Mit einer ½ Tasse Wasser aufgießen und anschließend wieder die Marinade sowie einige Oliven hinzugeben. Das Hühnerfleisch einlegen und gemeinsam erwärmen.

Als Beilage Reis servieren.

LASSI

Erfrischende Joghurtgetränke aus Indien

MANGOLASSI

Zutaten für 6 Personen:

1 l Mangosaft oder Mangonektar

2 Becher Joghurt

Mangosaft mit dem Joghurt gut vermischen und mit etwas Wasser verdünnen.

BADAM LASSI

Zutaten für 6 Personen:

4 Tassen Joghurt

2 Tassen ganz kaltes Wasser

12 TL Zucker

3 TL Kardamom

15 St. enthäutete Mandeln

3 Tassen „Crushed ice“

15 EL Milch

Joghurt, Wasser, Zucker und Kardamom gut mixen. Die Mandeln mit Milch zu einer feinen Paste mahlen und hinzufügen. Nochmals gut mixen, vor dem Servieren das Crushed ice begeben.

ZUM NACHKOCHEN

„Multikulturelles Menü“

in der Burgkantine

Montag, 5. Oktober 2009

Speisen aus verschiedensten Ländern

Suppen

SHORBA (Tschetschenien)

Suppentopf mit Rindfleisch

€ 1,00

GURACHELUBIEA (Iran)

Bohnensuppe

€ 0,70

Hauptspeisen

YASSA (Senegal/Afrika)

Hühnerkeule mit Zwiebel-Zitronen-Chilisauce und Reis

€ 4,00

COUSCOUS mit Gemüse (Ruanda/Afrika)

€ 3,50

PERGEDEL JAGUNG (Indonesien)

Maisschnitte mit warmer Kräutersauce

€ 2,00

Nachspeisen

MANGOLASSI und **BADAM LASSI** (Indien)

Erfrischende Joghurtgetränke aus Indien

€ 1,70

FAIRTRADE- Bananenschnitten (Österreich) € 1,70