

Liebe Sommeruni-ForscherInnen,  
wir vom Sommeruniteam Theologie haben euch versprochen, die Kochrezepte zu schicken.

## Rezept aus Indien von George Thomas

### BIRIYANI

Zutaten für ca. 9 Personen:

- \* Basmatireis 1 Kg
- \* 1 kleine Ananas
- \* 6-8 dag Rosinen
- \* Cashew Nuss 2 Pkt
- \* 1 Butter für Reis und zum Anbraten der Zwiebel
- \* 4-5 Karotten
- \* Ca. 20 dag Grüne Bohnen/Fisolen
- \* 5-6 kleinere bis mittelgroße Zwiebeln
- \* 2 gerührte Joghurt
- \* ca. 10 dag (ca. 1/3 Pkt) Tiefkühlerbsen

### Englisch

At first take two or three small pieces (enough) of Butter and make it hot and allow it to be melted. Then mix basmati rice (how much you need) and mix it in the butter till it is good mixed. then add enough watter use a litte bit yellow currypowder in it. and then add the pieces of Ananas, karrot, bonen and little bit rosinen, chaew nuts and Erbsen and mix them. Then allow them to be cooked.

if you add a few nelken and cardomon it would be very nice. After it is well cooked, you bake the Zwiebel and nuss till the zwiebel be in yellow colour. Then add nuss to be baken. Then take the rice in the plates and put the gebratenes zwiebel and nuss over it.

### Deutsch:

Zu den Mengenangaben: George hat das Gericht für ca. 8 Personen berechnet. Wenn ihr für weniger Personen kocht, müsst ihr die Menge entsprechend reduzieren: z. B. für 4 Personen nehmt ihr 1/2 kg Reis, eine halbe Ananas, etwas weniger Rosinen und Nüsse.

Obst und Gemüse zuerst waschen. Ananas schälen, in Ringe und dann in mittelgroße (ca. 1 - 1,5 cm große) Würfel schneiden. Grüne Bohnen ebenso in nicht zu kleine (ca. 2cm lange) Stücke schneiden. Die Karotten solltet ihr ein bisschen kleiner schneiden (ca. 0,5 cm).

Zwiebeln halbieren, längs in große Streifen (ca. 0,5 cm breit) schneiden;

Drei Stück Butter (ca. 8-10 dag) heiß machen, die Butter darf Farbe annehmen. Den Reis (so viel wie ihr braucht) dazu geben. Rührt so lange, bis der Reis gut mit der heißen Butter vermischt ist. Gebt dann ein bisschen Currypulver zum Butter-Reisgemisch und gießt so viel Wasser auf wie der Reis braucht (Faustregel: Doppelt so viel Wasser wie Reis, aber: jeder Reistyp braucht unterschiedlich Wasser. Am besten beachtet ihr die Mengenangaben, die der Kochanleitung beiliegen!). Aufkochen lassen, gut umrühren, Hitze reduzieren.

Ananasstücke, Karotten, Bohnen, ca. 6-8 dag Rosinen, etwa gleich viel Cashewnüsse und Erbsen unter den Reis geben und bei kleiner Hitze kochen lassen, immer wieder umrühren. Besonders schmackhaft wird das Gericht, wenn ihr ein bisschen Nelkenpulver und Cardamon hinzugebt. Wenn der Reis und das Gemüse weich bzw. al dente sind, ist das Gericht fertig.

Vor dem Servieren: Die grob geschnittenen Stücke von 4 Zwiebeln in einer Bratpfanne mit Butter anbraten, immer wieder wenden, so dass sie eine gleichmäßig gelbe Farbe bekommen. Die restlichen Cashewnüsse dazugeben und unter ständigem Wenden weiter braten, bis die Zwiebeln eine gut braune Farbe annehmen. Die Masse vom Feuer nehmen.

Reis in einer Schüssel oder auf einer Platte anrichten und die Zwiebel-Nüsse Masse drüber geben. Die restlichen Zwiebeln in Salzwasser kurz einweichen, gut ausdrücken, salzen, mit den Joghurts vermischen und als Beilage servieren.

## **Rezepte aus Afrika von Valentine und Cyprien**

### **WALI WA NAZI**

(Kokosmilchreis aus Tansania)

Zutaten für ca. 3 Personen:

- \* 2 Tassen Duftreis
- \* 3 EL Öl
- \* 1/4 Kokosmilch
- \* etwas Salz

Zubereitung: Den Reis ca. 5 Minuten im heißen Öl anrösten und ihn danach mit 3 Tassen Wasser und 1 Tasse Kokosmilch aufgießen. Das ganze mit etwas Salz abschmecken und aufkochen lassen. Den Reis auf kleiner Flamme zugedeckt Reis weich dünsten.

### **NYAMA YA MCHUZI**

(Fleischsoße)

Zutaten für ca. 3 Personen:

- \* 1/2 kg Schweinefleisch
- \* 1/8 Schlagobers
- \* 3 Zwiebeln
- \* 3 Tomaten
- \* 2 EL Öl
- \* 1 TL Paprika
- \* 1 TL Curry
- \* etwas Salz

Zubereitung: Das Fleisch klein schneiden, anschließend gut waschen und es in etwas Wasser weich kochen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne den geschnittenen Zwiebel in Öl anschwitzen, die geschälten Tomaten dazugeben und mit Paprika, Curry und Schlagsahne abschmecken. Das ganze aufkochen lassen und danach das gedünstete Fleisch dazugeben, um es ca. 10 Minuten zu kochen.

**Wir wünschen euch gutes Gelingen und guten Appetit!**

George, Winfried, Martina