

Folge 6 - "Summer of Love" – Finale im Gemeinschaftsgarten

Rezepte von **Sugirtha Navarathinam,
Eli, Magdalin, Aseya, Linda**

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

**Tamilisches Masala Vada, Bohnensalat rumänischer Art
Kochbananenbällchen aus der Dominikanischen Republik
Gebratene Garnelen mit Nudeln aus rotem Reismehl und Kokosnuss-Chutney
Arepa-Maiskuchen aus der Dominikanischen Republik,
Gorieha – Butterkekse aus Syrien, Pudding aus Afghanistan, Süßigkeiten und
Marsalatee aus Sri Lanka**

Gruß aus der Küche: Fingerfood auf tamilische Art

Zutaten

Für die Füllung

2 große Kartoffeln
½ Zwiebel
½ Knolle Fenchel
½ TL Senfkörner
1 Kardamon
1 Curryblatt
½ TL Kurkuma
½ TL Currymischung
etwas Öl
100 g Hähnchenbrust

Für den Teig

1 Tasse Mehl
Salz
lauwarmes Wasser
1 Tasse Paniermehl
1 Eiweiß
Öl für die Friteuse

Zubereitung

Zuerst die Kartoffeln mit der Schale weichkochen.

Teig aus Mehl, Salz, Wasser kneten und 10 Minuten in den Kühlschrank stellen

Inzwischen Zwiebeln und Fenchel klein schneiden und in Öl anbraten.
Senfkörner, Kardamon, Curryblatt, Kurkuma, Currypulver dazu geben.

Hühnerbrust klein schneiden, dazu geben und anbraten. Zum Schluss die geschälten, gekochten und gewürfelten Kartoffel untermischen

Teig ausrollen und in 6 Quadrate schneiden. In die Mitte die Füllung geben, die Seiten einfallen, danach rollen. Seiten mit Eiweiß einstreichen, einrollen und dann in Paniermehl rollen und frittieren.

Dieses Fingerfood wird gerne am Nachmittag mit Tee gegessen.
Kaffee mit Kuchen, so wie in Deutschland, kennt man in Sri Lanka nicht

Vorspeise: Tamilische „Masala Vada“, Bohnensalat nach rumänischer Art, Kochbananenbällchen aus der Dominikanischen Republik

Zutaten Masala Vada

½ Tasse Chana Dal (Gelbe Linsen)
1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
1 grüne Chili entkernt, fein gehackt
1 Stück Ingwer, feingehackt oder gerieben
4-5 Curryblätter, fein gehackt
2-3 EL Korianderblätter
Salz nach Geschmack
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Linsen waschen und 2 h einweichen, dann abtropfen lassen. $\frac{3}{4}$ der Linsen mahlen (mittelgrobe Textur), Rest aufheben.

Zu den gemahlene Linsen die übrigen Zutaten, auch die ganzen Linsen, dazugeben und gut vermischen. Falls die Mischung zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben – falls zu nass, etwas Reismehl oder Mehl dazugeben.

Handflächen mit Öl einfetten und Masse in 7-8 Portionen aufteilen. Vadas formen: runde zitronenartige Form. Öl in Fritteuse auf mittlere Temperatur erhitzen und die Vadas darin goldgelb frittieren. Auf Papier abtropfen lassen.

Masala Vadas werden traditionell heiß zu Tee oder Kaffee gegessen.

Zutaten Bohnensalat

500g Buschbohnen
Bohnenkraut, frisch oder getrocknet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
wahlweise 50 g Speck gewürfelt
½ Dose passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Maggi
Olivenöl zum Anbraten
Essig

Zubereitung

Bohnen in Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest kochen.
Zwiebel, Knoblauch schälen, klein würfeln und in Öl andünsten - wahlweise mit Speck.
Passierte Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.

Gekochte Bohnen (in mundgerechten Stücken) dazugeben. Würzen mit Pfeffer, Salz, etwas Bohnenkraut (fein geschnitten), etwas Essig und wer will mit Maggi.
Mischen und etwas ziehen lassen vor dem Servieren.

Der Salat schmeckt auch am nächsten Tag gut, weil er dann richtig durchgezogen ist.

Zutaten Kochbananenbällchen

2 Kochbananen
Etwas Salz
200 g gewürfelter Gouda
Ketchup nach Wunsch
Öl zum Ausbacken/ Frittieren

Zubereitung:

Kochbananen mit etwas Salz etwa 7 Minuten kochen. Die weichen Kochbananen zu einem Püree zerdrücken.

Kleine Kugeln mit einem Stück Käse in der Mitte formen. Die Bananenbällchen in heißem Öl ausbacken. Nach Wunsch mit Ketchup servieren.

Bananenbällchen werden in der Dominikanischen Republik gerne als Fingerfood bei Geburtstagen, Partys gegessen. Man ist sie auch als Beilage wie Kroketteen oder Empanadas

Hauptspeise: Tamilische gebratene Garnelen mit Nudeln aus rotem Reismehl, dazu Pol-Sambal und Kokosnuss-Chutney

Zutaten Garnelen

400 g Black Tiger Garnelen, geschält
2-3 Stängel Zitronengras
1 rote Chili
3 Knoblauchzehen
1 TL brauner Zucker
Etwas Sesamöl
1 rote Zwiebel, grob geschnitten
2-3 EL helle Sojasauce
½ TL Fischsauce

Zubereitung

(Aufgetaute) Garnelen 30 Minuten in kaltes Wasser geben, danach am Rücken längs einschneiden, trocken tupfen. Garnelen in eine Schüssel geben, Knoblauch feingeschnitten dazu geben.

Chili und Zitronengras mit Küchenhammer leicht klopfen, mit Sesamöl zu den Garnelen geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Etwas Sesamöl im Wok erhitzen

Rote Zwiebel mit braunem Zucker anrösten und mit Sojasauce und Fischsauce ablöschen.

Die marinierten Garnelen dazugeben und 5 Minuten anbraten

Tipp: falls zu trocken, noch etwas Soja- oder Fischsauce dazugeben

Zutaten Nudeln aus rotem Reismehl (Idiyappam)

2 Tassen rotes Reismehl oder Idiyappam-Mehl

3 Tassen Wasser

Salz

3 TL Sesamöl

1 Tasse frisch geraspelte Kokosnuss

Benötigte Hilfsmittel

Idiyappam –Presse

Tiefer Topf/ Dampfkochtopf mit Dampfeinsatz

Rührschüssel, Topf, Spatel

Idiyappam-Platten (kleine Bambusträger)

Zubereitung

Teig herstellen: Wasser in einem tiefen Topf aufkochen. Salz und 2 TL Sesamöl in einer Rührschüssel mischen. Mehl und Wasser dazugeben, rühren bis ein glatter, nicht klebriger Teig entsteht.

Den Teig 5-8 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Hände mit Sesamöl einfetten und Teig nun gut durchkneten und abgedeckt aufbewahren.

Idyappam herstellen: Etwas Öl in die Idyappam-Pressen geben. Nun den Teig in die Presse geben und über gefettete Idyappam-Platten in ein oder zwei Lagen pressen.

Idiyappam in das heiße Wasser geben und etwa 10 Minuten im Dampf kochen.

Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Fertige Idiyappam auf Teller geben und mit geraspelter Kokosnuss garnieren

Idiyappam werden in Sri Lanka auch traditionell zu Frühstück mit Kokos-Sambal gegessen

Zutaten Kokosnuss-Chutney

100 g Kokosnuss, frisch geraspelt

1 kleine Zwiebel

2 TL frischen Koriander

5 g Ingwer, frisch

½ TL Chilipulver

½ TL Kreuzkümmel

2 Knoblauchzehen

1 TL Zucker

3 EL Tomatenketchup

6 entsteinte Datteln

2 TL Limettensaft

½ TL Salz

Zubereitung

Die Zutaten, bis auf den Zitronensaft in einem Mixer zu einem weichen Püree verarbeiten. Zitronensaft dazugeben und kurz durchmischen. Dieses Chutney passt sehr gut zu den Nudeln und Garnelen.

Zutaten Pol-Sambal

100 g geriebene Kokosnuss
8-12 rote getrocknete Chilis, zu Flocken gemahlen
1 Limetten, der Saft
5-7 kleine Zwiebeln oder Schalotten, kleingeschnitten
¼ TL Zucker
Etwas Salz

Zubereitung

Mischen sie in einem Mörser die geriebene Kokosnuss mit den Chiliflocken mit dem Stößel. Zucker und Zwiebel dazugeben und gut zerdrücken. Salz je nach Geschmack dazugeben und zum Schluss mit dem Limettensaft abschmecken.

Das ist ein Rezept für ein einfaches Kokosnuss-Sambal in typisch srilankischem Stil und passt gut zu Nudeln. Zu diesem Essen wird zu Beginn gerne frische Kokosnussmilch serviert, zum Abschluss eine Gemüsebrühe zur Verdauung.

Dessert: Arepa-Maiskuchen aus der Dominikanischen Republik,
Gorieha – Butterkekse aus Syrien, Pudding aus Afghanistan, Süßigkeiten und
Marsalatee aus Sri Lanka

Zutaten Arepa- Maiskuchen

2 Tassen Maismehl
3½ Tassen Vollmilch
2½ Tassen Kokosmilch
½ TL Salz
½ Tasse Rosinen
4 Zimtstangen
1½ Tassen brauner Zucker
3 EL Butter
Etwas Butter zum Einfetten der Backform

Zubereitung

Auflaufform (2,5l) einfetten, den Backofen auf 175°C vorheizen.

Butter, Maismehl, Milch, Kokosmilch, Zimt und Zucker in einem großen Topf (3l) mit einem Spatel oder Kochlöffel vermischen. Mischung vorsichtig unter Rühren auf dem Herd bis zum Kochen erhitzen.

Jetzt die Hitze reduzieren und solange unter Rühren weiter erhitzen, bis der „Brei“ nicht mehr vom Kochlöffel fällt. Zimtstangen entfernen. Rosinen dazugeben.

Teig in die gefettete Auflaufform geben und 40 Minuten bei 175°C goldbraun backen. Auskühlen lassen und servieren

Der Kuchen wird in der Dominikanischen Republik gerne schon zum Frühstück oder am Nachmittag mit Kokosmilch serviert.

Zutaten Gorieha-Butterkekse (für ein Blech)

1 kg Mehl
500 g Butterschmalz
1 Tasse Zucker
200 g Pistazien

Zubereitung

Butterschmalz und Zucker verrühren, Mehl dazugeben. Den Teig ca ½ Stunde kalt stellen. Den Teig ausrollen und kleine Hörnchen formen. Pistazien auf den Hörnchen verteilen. 5- 7 Minuten bei mittlerer Hitze (ca. 150 °C) goldbraun backen.

Diese Kekse werden in Syrien zu allen Festen, besonders aber zum Zuckerfest gebacken.

Zutaten Pudding

2 l Milch
2 Gläser Zucker
etwas Rosenwasser
etwas Safran
etwas Kardamon
5 EL Maismehl
etwas Milch zum Anrühren
150 g Pistazien

Zubereitung

Milch und Zucker in Topf zum Kochen bringen. Rosenwasser, Safran, Kardamon dazugeben. Maismehl mit etwas Milch anrühren und in den Topf mit Milch geben. Rühren, bis die Masse fest wird. Pudding in Schale(n) geben und auskühlen lassen. Mit Pistazien garnieren

Dieser Pudding ist ein beliebter Nachtisch bei allen Menschen aus Afghanistan und auch bei den Menschen im Interkulturellen Garten in Lahr.

In Sri Lanka reicht man als Nachtisch bunte Süßigkeiten und Marsalatee.