

„Lepra – Krankheit der Vergangenheit in unserer Zeit“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

alle welt 1/2009

Kochen

Chinesisch Kochen

Im Rahmen einer Veranstaltung können verschiedene Köstlichkeiten gegen eine kleine Mindestspende angeboten werden, dessen Erlös der Projekte von Missio Zugute kommen.

Gutes Gelingen!

- ▶ Hühnerfleisch mit Erdnüssen
- ▶ Buntes Wok-Gemüse
- ▶ Rindfleisch mit Paradeiser

多吃点!

Duō chī diǎn!

Guten Appetit!

„Die Heilung des Aussätzigen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

alle welt 1/2009

Kochen
Hühnerfleisch mit Erdnüssen

Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 700 g Hühnerbrust
- ▶ 1 Ei
- ▶ 2 rote Chilischoten (getrocknet)
- ▶ 4 EL dunkler Reisessig
- ▶ 150 g Erdnüsse
- ▶ 1 EL Speisestärke
- ▶ Salz
- ▶ 4 EL Sojasauce
- ▶ 2 EL Zucker
- ▶ 5 EL Öl

Zubereitungszeit

30 – 40 Minuten

Zubereitung

- ▶ Eiweiß vom Eigelb trennen, mit Speisestärke und Salz verrühren.
- ▶ Fleisch in Streifen schneiden.
- ▶ Fleisch mit Eiweißgemisch vermengen.
- ▶ Sojasauce mit Reisessig und Zucker verrühren.
- ▶ Chilischoten zerkrümeln und Erdnüsse schälen.
- ▶ Öl erhitzen und Erdnüsse ca. 1 Minute unter Rühren braun anbraten, danach herausnehmen.
- ▶ Fleisch und Chilis in das Öl geben und 2 Minuten anbraten.
- ▶ Soja-Essigsauce dazugießen, Erdnüsse beifügen und alles gut erhitzen.

„Die Heilung des Aussätzigen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

alle welt 1/2009

Kochen
Buntes Wok-Gemüse

Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 20 chinesische Morcheln (getrocknete Mu-Err-Pilze)
- ▶ 2 rote Paprika
- ▶ 4 Stangensellerie
- ▶ 6 große Karotten
- ▶ 400 g Chinakohl
- ▶ 425 g Bambussprossen (Dose)
- ▶ 425 g Sojasprossen (Dose)
- ▶ Ingwer
- ▶ Speisestärke
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer

Zubereitungszeit

30 – 40 Minuten

Zubereitung

- ▶ Morcheln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- ▶ Paprika, Sellerie, Karotten und Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden.
- ▶ Bambus- und Sojasprossen abtropfen.
- ▶ Ingwer schälen und fein hacken.
- ▶ Stiele der Morcheln entfernen und in Streifen schneiden.
- ▶ Vom Einweichwasser 200 ml abmessen.
- ▶ Öl erhitzen.
- ▶ Ingwer, Karotten und Sellerie 2 Minuten unter Rühren braten.
- ▶ Paprika und Pilze hinzugeben und 2 Minuten mitbraten.
- ▶ Chinakohl, Bambus- und Sojasprossen dazugeben und 1 Minute mitbraten.
- ▶ Morchelflüssigkeit mit Speisestärke verrühren, eingießen und aufkochen lassen.
- ▶ Alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

„Die Heilung des Aussätzigen“

Pädagogisches Material zum Schwerpunktthema

alle welt 1/2009

Kochen
Rindfleisch mit Paradeiser

Zutaten (für 4-6 Personen)

- ▶ 500 g Rindfleisch
- ▶ 200 g Paradeiser
- ▶ 1 Stange Lauch
- ▶ 1 Gemüsezwiebel
- ▶ 2 Sternanis
- ▶ 1/8 l Fleischbrühe
- ▶ 1 kleines Stück Ingwer
- ▶ 2 EL Sojasauce
- ▶ Zucker
- ▶ Salz

Zubereitungszeit

30 – 40 Minuten

Zubereitung

- ▶ Fleisch in Streifen schneiden.
- ▶ Paradeiser waschen und würfelig schneiden.
- ▶ Zwiebel schälen und würfelig schneiden.
- ▶ Lauch waschen und in Ringe schneiden.
- ▶ Ingwer schälen und fein hacken.
- ▶ Öl erhitzen.
- ▶ Fleisch darin 5 Minuten anbraten und herausnehmen.
- ▶ Anis, Lauch und Ingwer im Öl kräftig anbraten.
- ▶ Fleischsuppe darüber geben und mit Sojasauce, Zucker und etwas Salz abschmecken.
- ▶ Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und untermischen.
- ▶ Fleisch wieder dazugeben und alles etwa 5 Minuten kochen lassen.