

Kochen für den guten Zweck

Laden Sie die Gemeindemitglieder etwa nach dem Gottesdienst am Weltmissions-Sonntag oder an einem anderen Sonntag im Monat der Weltmission zu einem gemeinsamen Essen ein. Zur thematischen Gestaltung nutzen Sie Bilder, Texte und Musik aus Uganda (siehe Seite 16). Machen Sie das Zusammenkommen zu einem kulinarischen Fest der Weltkirche, indem Sie die vielfältigen Rezepte aus aller Welt ausprobieren. Ein kulinarischer Genuss und ein geselliges Miteinander sind garantiert. Wir wünschen guten Appetit!

→ www.missio.at/rezepte

Weitere
Rezepte aus aller Welt
finden Sie auf
[www.missio.at/
rezepte](http://www.missio.at/rezepte)



KOCHBANANE

Die Kochbanane gehört in vielen afrikanischen Ländern zum Grundnahrungsmittel. Je nach Reifegrad lässt sich die Kochbanane für unterschiedliche Gerichte verwenden. Eine grün-gelbe Kochbanane lässt sich wie eine Kartoffel verwenden, eine gelbe Kochbanane mit schwarzen Stellen zum Braten, Backen, Kochen, Frittieren oder Stampfen. Ist die Kochbanane schwarz, schmeckt sie süßer. In diesem Zustand lässt sich die Kochbanane als Dessert verwenden.



Matoke mit Hühnerfleisch

„Matoke“ heißt das beliebte Gericht aus Uganda, bei dem grüne Kochbananen traditionell in Bananenblätter gewickelt, gedämpft und zu einem Brei gestampft werden. Das schmeckt wie süßes Kartoffelpüree! Dazu gibt es Bohnen, Fleisch oder Fisch und Erdnuss-Soße.

Zutaten für 4 Portionen
4 grüne Kochbananen
400 g Hühnerfleisch
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Erdäpfel
1 Tasse Wasser (Menge eventuell anpassen)
Salz und Pfeffer
1 TL Currypulver
Öl (oder Butter)

→ In Österreich bekommt man grüne Kochbananen in lokalen Asia-Märkten. Alternativ kann man sie online bestellen, z.B. auf <https://www.africashopping.com/>. Bitte beachten Sie bei einer Online-Bestellung die Lieferzeit von 5-10 Tagen!

1.

Kochbananen abschälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken, Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Erdäpfel abschälen und in Würfel schneiden.

2.

Die Zwiebel in einem Kochtopf in Öl oder Butter glasig weichdünsten. Knoblauch einrühren und kurz weichdünsten. Kochbananen und Erdäpfel einrühren. Mit Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kochtopf abdecken und kurz aufkochen lassen, dann bei schwacher Temperatur köcheln bis alle Zutaten gar sind (ca. 20 Minuten).

3.

In der Zwischenzeit das Geflügelfleisch ohne Haut würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne 1-2 Min anbraten, dann bei geschlossenem Deckel warm halten.

4.

Wenn das Gemüse weich ist wird das Kochwasser weggeschüttet. Die Kochbananen werden anschließend zerstampft und zu einem sämigen Brei verarbeitet.

5.

Das Geflügelfleisch mit dem Gemüsetopf mischen. Heiß mit Brot oder Langkornreis und Blattsalat servieren.