

# Menü

Sonntag, 07. April 2024

Leitung: Sumi Lalo

KEFB – Duisburg–Innenhafen

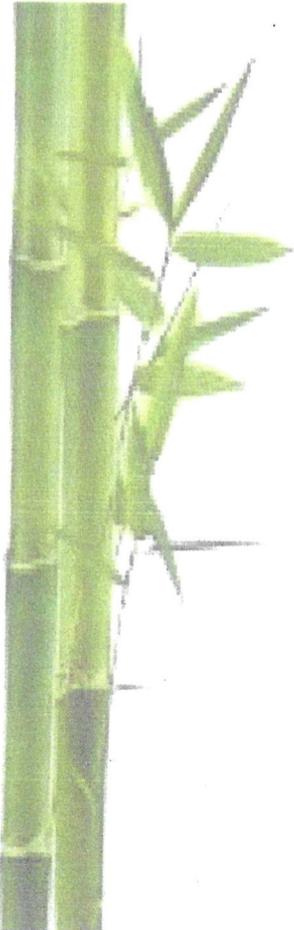
16:00 – 19:00 Uhr



KEFB

Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Duisburg

## *Tamilische Küche*



1. Scharfe Linsensuppe
2. Maistaler
3. TAMILISCHER Salat
4. Zitronen-Reis
5. Pikanter Salat mit Hackfleisch
6. Gegrillte Hähnchenfleisch –  
Spießchen
7. Wok Colombo
8. Pfirsich–Birnen–Raita

# Scharfe Linsensuppe



KEFB

Katholische Erwachsenen  
und Familienbildung  
Duisburg

- |  |  |
|--|--|
| <p>500 g Linsen</p> <p>2 EL Öl</p> <p>1 mittelgroße Zwiebel</p> <p>½ TL frischer Ingwer</p> <p>1 EL Currypaste</p> <p>3 große Kartoffel</p> <p>2 große Tomaten</p> <p>2 TL Koriander</p> <p>1 TL Kreuzkümmel</p> <p>½ TL Chiliflocken</p> <p>2 TL Kokosraspel</p> <p>½ TL Kurkuma</p> <p>1 l Wasser</p> <p>150 g Kohl</p> <p>1 EL Korianderblätter</p> | <p>mit Wasser bedeckt in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Ohne Deckel etwa 20 Minuten weich kochen.</p> <p>in einer großen Pfanne erhitzen. feingehackt, und gerieben, bei mittlerer Hitze bräunen lassen, dann dazugeben, kurz weiter braten, in kleine Würfel geschnitten, und kleingeschnitten, 5 Minuten dünsten, dann gemahlen, gemahlen</p> <p>und gemahlen, zugeben; weitere 2-3 Min. dünsten, dann in die gekochte Linsen geben, zugeben und zum Kochen bringen, Köcheln lassen, bis die Kartoffel gar ist. in feine Streifen geschnitten, zugeben und kochen, bis der Kohl weich ist. Mit garnieren.</p> |
|--|--|



# Maistaler

150 g Maismehl  
100 g Mehl,  
2 Eier und  
2 TL grüne Currypastegut mischen.

400 g Maiskörner  
aus der Dose dazu geben und vermengen.  
2 Zwiebeln klein hacken,  
3 Möhren raspeln,  
2 Knoblauchzehe pressen und  
4 Frühlingszwiebeln fein schneiden, in den Teig geben,  
und alle Zutaten gut vermengen,  
mit

2 TL Gemüsebrühe abschmecken.

Öl in der Pfanne erhitzen. Kleine  
Teigportionen hineinssetzen und  
2-3 Minuten bei starker Hitze  
goldbraun braten. Wenden und  
die andere Seite auch goldbraun  
braten. Mit

Süßsaure Sauce

servieren.



## Tamilischer Salat

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1 Frühlingszwiebel        | kurz abspülen, in feine Ringe schneiden.   |
| 2 Tomaten                 | waschen, Stielansatz entfernen, in Würfel schneiden.   |
| 1 Salatgurke              | waschen, nach >Belieben schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.                           |
| 1 rote oder gelbe Paprika | waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.                                       |
| 250 g Chinakohl           | in große Streifen schneiden.   |
| 2-3 EL Zitronensaft,      |  |
| 1 EL Chat Masala          | und  |
| ½ TL Salz                 | damit das Gemüse würzen, vorsichtig durchmischen, ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. |
|                           | <u>Nach Belieben:</u>  |
| 4 bis 6 EL Joghurt        | vor dem Servieren unter den Salat mischen.   |

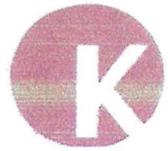
### Chat Masala:

Chat Masala ist ein indisches Masala (Gewürzmischung) und wird in Indien hauptsächlich für salate und erfrischende Chutneys und Raitas verwendet. Chat Masala setzt sich aus folgende Gewürzten zusammen: Mangopulver, Kreuzkümmel, Granatapfelsamen, Ingwer, Schwarzes Salz, Koriander, Paprika, Pfeffer und Salz.



## Zitronen-Reis

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 250 g Basmatireis             | in Sieb geben und unter kaltem        |
| Wasser                        | spülen, bis das Wasser klar bleibt.   |
| 25 g Ingwer                   | schälen und fein reiben.              |
| 50 g gesalzene Erdnüsse       | grob hacken.                          |
| 2 EL Butter                   | in einer Pfanne erhitzen.             |
| 1 TL Senfsamen                | und                                   |
| 15 St. Curryblätter           | in der Butter anrösten, Erdnüsse und  |
|                               | Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit    |
| 400 ml Wasser                 | ablöschen.                            |
| 1 TL Kurkuma,                 | und                                   |
| $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel  | mit dem Ingwer zum Reis geben und     |
| $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken | den Reis auf kleinem Feuer 5 Minuten  |
|                               | kochen lassen.                        |
| 1 Zitrone                     | schälen, fein reiben,                 |
| 3 EL Zitronensaft             | auspressen,                           |
| 2 Zitronengrasstängel         | halbieren und                         |
| $\frac{1}{2}$ TL Salz         | untermischen, und den Reis zugedeckt  |
|                               | auf der kleinsten Stufe 20 Minuten    |
|                               | quellen lassen. Vor dem Servieren der |
|                               | Reis mit der Gabel auflockern         |



## *Pikanter Salat mit Hackfleisch*

- |  |   |
|--|---|
| 1 EL Öl                                    | in einem Wok erhitzen und   |
| 1 Stengel<br>Zitronengras                  | (nur der weiße Teil) in eine Feine Ringe<br>geschnitten,  |
| 2 frische grüne<br>Chillies                | in feine Ringe geschnitten, und   |
| 500 g Hackfleisch                          | unter ständigem Rühren bei starker<br>Hitze 6 Minuten garen, dabei klumpen<br>zerdrücken. In einer Schüssel abkühlen<br>lassen. |
| 60 ml Limettensaft,<br>2 TL Limettenschale | feingerieben,   |
| 5 TL Chilisauce                            | zufügen.  |
| 10 g Koriander-<br>blätter                 | frisch, gehackt,  |
| 2 rote Zwiebel                             | klein geschnitten, und  |
| 50 g Erdnüsse                              | geröstet, ungesalzen, gehackt, mit<br>Hackfleisch mischen, und  |
- abschmecken. Die Mischung auf den  
Salatblättern verteilen mit der Reste  
von Koriander und Erdnüssen  
dekorieren.



## Gegrillte Hähnchenfleisch- Spießchen

500 g Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Glaschüssel legen.

2 TL Chiliflocken,

4 Stengel Zitronengras (nur der weiße Teil), feingehackt

2 Scheiben Galgantwurzel, feingehackt,

2 Scheiben Kurkuma feingehackt und

4 Knoblauchzehen zerdrückt in einem Morser zerstoßen.

4 TL Palmzucker gerieben,

125 ml Austernsauce,

1 TL Salz und

2 EL Öl

zugeben und mischen. Die Marinade löffelweise über das Fleisch geben und vermengen. Fleisch auf Holzspießchen stecken (diese zuvor 30 Min in Wasser einweichen). In eine Pfanne erhitzen, die Spießchen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.

3 EL Öl

Fleischspießchen von beiden Seite braun braten. Alternativ können Sie das Fleisch auch auf einem Gartengrill zubereiten.



## *Wok Colombo*

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 2 l Wasser                     | in einem Topf aufkochen.   |
| 1 EL Salz                      | beifügen.  |
| 250 g Eiernudeln               | 3 Min. kochen lassen, in ein Sieb abgießen und etwas kaltes Wasser darüber gießen. |
| 1 EL Öl                        | in den Wok geben.  |
| 500 g Hähnchen-<br>brustfilets | in kleine Stücke schneiden und kurz braten.  |
| 1 EL Curry                     | darüber streuen und das Fleisch herausnehmen.                                      |
| 1-2 Frühlings-<br>zwiebeln     | in feine Ringe schneiden.  |
| 2 Zucchini                     | waschen, vierteln und in Streifen schneiden.                                       |
| 2 Aubergine                    | waschen, Stielansatz entfernen, in kleine Würfel schneiden.                        |
| 1 rote Paprika                 | in Würfel schneiden. Das Gemüse in den heißen Wok geben und rühr braten.           |
| 2 EL Bouillon-<br>pulver       | darüber streuen.   |
| 2 EL Sojasauce                 | beifügen.  |
| 1 EL Austern-<br>sauce         | dazugeben.   |
| ¼ l Wasser                     | falls nötig beifügen. Das Fleisch und die Nudeln dazugeben, gut umrühren.          |

# Pfirsich-Birnen- Raita



KEFB

Katholische Erwachsenen-  
und Familienbildung  
Duisburg

2 Birnen

schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

2 Pfirsiche

kurz mit heißem Wasser überbrühen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

2 EL Zucker

und

2 EL Zitronensaft

über die Fruchtstücke geben, durchrühren und 15 Minuten marinieren.

600 g Sahne-Joghurt

in eine Schüssel geben,

2 EL Sahne,

1 EL flüssiger Honig,

2 TL Ingwerpulver

und

Saft von 1 Zitrone

hinzufügen und gut verrühren.

Die marinierten Früchte hinzufügen und unterheben.

Nochmals abschmecken, in Dessertschalen geben und mit dem bestäuben.

Zimtpulver