

Gemeinde AUFLAUF



Machen Sie den Sonntag der Weltmission in Ihrer Gemeinde zum kulinarischen Fest der Weltkirche. Laden Sie die Gemeindeglieder ein, zum Sonntagsgottesdienst ihren Lieblingsauflauf mitzubringen – möglichst frisch aus dem Ofen, dann ist er nach der Messe noch warm. Nach der gemeinsamen Messfeier sind alle Besucher zum Essen eingeladen. Genauso vielfältig wie die Weltkirche wird der Tisch mit den unterschiedlichsten Aufläufen gedeckt sein. Ein kulinarischer Genuss und ein geselliges Miteinander sind garantiert.

Als Gericht eignet sich ein indischer Reisaufwurf. Dazu passt das vegetarische Linsengericht Dal, das in Nordostindien gerne und oft mit Reis gegessen wird. Probieren Sie es einfach einmal aus. Wir wünschen guten Appetit!



REZEPT

PULAO – INDISCHER REISAUFLAUF

Zutaten für zwei Personen:

3 EL Sojasoße hell	100 g Backpflaumen
2 EL Worcestersoße	2 Bananen
Öl	Salz
1 Stk. Ingwer frisch	Zimt
200 g Langkornreis	Gewürznelkenpulver
400 ml Hühnerbrühe	25 ml Orangensaft
2 TL Curry	300 g saure Sahne
1 Zwiebel	1 TL brauner Zucker
200 g Möhren	
300 g Blumenkohl, frisch	(evtl. 500 g Putenbrust)

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln, Ingwer hacken. Die Zwiebel in Öl mit 1 TL Curry anschwitzen. Reis und Ingwer dazugeben und nach kurzem Anbraten mit der Brühe aufgießen. 20 min köcheln lassen.
2. Unterdessen das Gemüse putzen, Möhren in Scheiben, Blumenkohl in Röschen teilen. 10 min in Salzwasser garen.
3. Backpflaumen würfeln. Form fetten, Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Bananen geschält in ein Gefäß geben und mit dem O-Saft und der Sahne pürieren. Mit restlichem Curry, Zucker, Nelken und Zimt abschmecken.
5. Gemüse mit Backpflaumen und Soße unter den Reis mischen, wenn gewünscht Putenstreifen unterheben und in die Form füllen. Restliche Soße verteilen und dann 30 min backen.

Variante mit Fleisch:

Fleisch in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und in der Soja- und Worcestersoße für 1 h marinieren. Anschließend in Öl anbraten.

REZEPT

Linsen DAL

Zutaten für 4 Personen:

500 g Linsen	120 g rote Currypaste
4 EL Öl	800 ml Kokosmilch
2 EL Ingwer	2 TL Kurkuma
2 rote Zwiebeln	2 TL Currypulver
4 Knoblauchzehen, fein gehackt	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im heißen Öl anbraten. Gewürze und Linsen hinzufügen, bis die Linsen glasig sind. Wasser dazugießen und kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Salzen und pfeffern nach Geschmack.