

Was  
ist (s)ie  
die  
Mission



**Missionskochbuch**

Was  
is(s)t  
die  
Mission

**Missionskochbuch**

2. Auflage



Horst & Bettina Hinken, Kornelia & Ulrich Pufal

*Wir danken den Rezeptgebern, den Missionarsfrauen, den Missionaren und den vielen fleißigen Helfern bei der Umsetzung dieses Spendenprojektes, ganz besonders: Angelika, Georg, Heidrun, Silke, der „Hermannsburger Missionsgemeindegemeinschaft“ und der „Gemeinschaft Rogate“.*

© 2002 Missionskochbuch, 2. Auflage

Zusammengetragen: Kornelia Pufal

Fotos: ELM, Ulrich Pufal

Illustration: Stefanie Klymant, Hans Mehnert

Satz & Layout: Ulrich Pufal

Druck: Druckhaus Harms, Groß Oesingen

[www.missionskochbuch.de](http://www.missionskochbuch.de)

### Lieber Gaumenfreund!

Sie haben ein neues Kochbuch erworben, das Ihnen viele Anregungen geben und viel Freude in der Küche bereiten wird. Dieses Kochbuch ist ein Spendenprojekt. Sie unterstützen mit dem Kauf die weltweite Arbeit des Ev.-luth. Missionswerks in Niedersachsen (ELM). Vielen Dank dafür!

Der Titel „Was is(s)t die Mission“ ist daher auch ganz bewusst zweideutig gewählt worden. Zum einen soll er neugierig machen auf die Arbeit des ELM. Die Länderinformationen geben Ihnen hierzu ein paar erste Eindrücke. Zum anderen kündigt der Titel eine kulinarische Reise durch Deutschland und auch nach Übersee an. Die Missionare und ELM-Mitarbeiter haben nicht nur Land und Leute kennen gelernt, sondern auch die Küchen und Speisen ihrer Gastgeber. In diesem Buch wird Ihnen der Blick in fremde Kochtöpfe gewährt. Vieles wird Ihnen dabei gar nicht so fremdartig vorkommen. Die vielgenannte Globalisierung hat in unseren Kochtöpfen schon lange Einzug gehalten. Das ist auch gut so. Wir erleben es alle als eine willkommene und in unserem Fall wohlschmeckende Bereicherung unseres Speiseplanes. Wenn es stimmt, dass Liebe durch den Magen geht, könnte es ja sein, dass Sie bei der Lektüre oder beim Nachkochen der Gerichte die Neugier packt. Neugier auf die Länder, auf die Menschen, auf die Arbeit des ELM oder Neugier bei der Suche nach eigenen Möglichkeiten, die Arbeit des ELM zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und in der Zwischenzeit einen gesegneten Appetit beim Ausprobieren der Rezepte!



## Inhalt

Länderinformation Deutschland . . . . .	8
Gerichte aus Deutschland . . . . .	10
Suppen aus Deutschland . . . . .	60
Dips aus Deutschland . . . . .	96
Desserts aus Deutschland. . . . .	102
Kuchen aus Deutschland . . . . .	118
Plätzchen aus Deutschland. . . . .	146
Brot aus Deutschland . . . . .	156
Länderinformation Äthiopien . . . . .	162
Rezepte aus Äthiopien . . . . .	164
Länderinformation Brasilien. . . . .	174
Rezepte aus Brasilien . . . . .	176
Länderinformation Indien . . . . .	182
Indische Gewürze & Zutaten. . . . .	184
Rezepte aus Indien. . . . .	185
Länderinformation Peru. . . . .	200
Rezepte aus Peru & Argentinien . . . . .	202
Länderinformation Russland. . . . .	212
Rezepte aus Russland . . . . .	214
Länderinformation Südafrika . . . . .	222
Rezepte aus Südafrika. . . . .	224
Länderinformation Zentralafrika . . . . .	258
Rezepte aus Zentralafrika . . . . .	260
Besondere Rezepte . . . . .	264
Gerichte aus dem Wok. . . . .	268
Herkunft der wichtigsten Kulturpflanzen . . . . .	276
Informationen & Anhang . . . . .	279
Inhaltsverzeichnis. . . . .	282

Das Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM) ist ein weltweit tätiges Missionswerk, das Personal in lutherische Partnerkirchen in Afrika, Asien und Lateinamerika entsendet und Gemeinden sowie Projekte dort finanziell unterstützt.

Dabei verfolgt das ELM zum einen ein partnerschaftliches Konzept, nach dem vorrangig die Partnerkirchen entscheiden, wo Personal und Geld des ELM vor Ort richtig eingesetzt werden. Zum anderen sieht das ELM seine Arbeit als ganzheitlichen Dienst, bei dem die Sorge für Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

Das ELM ist aber nicht nur Geber von Personal, Material und finanzieller

Unterstützung. Es will, dass die Erfahrungen der Christinnen und Christen aus Übersee bei uns genauso wirken können wie die Hilfe aus Europa in Übersee. Dieses „Zwei-Bahn-Konzept“ ist ein weiterer wichtiger Grundsatz für die Arbeit des ELM.

Getragen wird das ELM von den Ev.-luth. Landeskirchen Hannovers, Braunschweig und Schaumburg-Lippe.

Zur Deutschlandarbeit des ELM gehören die Bereiche ökumenische Bildungsarbeit, Gemeindedienst für Weltmission und Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Infos im Internet:  
[www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



**Länderinformation**

**Deutschland**

## Bandnudeln mit Zucchini

*Einfach, lecker und schnell*

- 500 g Bandnudeln
- 1 mittelgroße Zucchini
- ✓ Gehackte Nüsse  
(Wallnüsse oder Haselnüsse)
- ✓ Öl
- ✓ Schmand
- ✓ Saft einer Orange
- ✓ Salz
- ✓ Basilikum

Nudeln in Salzwasser kochen. Die Zucchini in lange dünne Streifen schneiden. Bevor die Nudeln fertig sind, die Zucchini noch kurz mitkochen. (Dauer hängt davon ab, wie weich man die Zucchini mag.)

**Dazu eine Soße:** Nüsse in etwas Öl andünsten, Schmand und Orangensaft dazu geben, mit Salz und Basilikum abschmecken.

## Buchweizen-Gemüse-Klöße

*Schmeckt sehr gut zu Wildgerichten und Steaks*

- 50 g Buchweizengrütze
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Weizenmehl
- 50 g Fett
- 1/2 l Brühe
- 4 Eier
- ✓ Kräuter
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Zwiebeln
- ✓ kleingeschnittenes Gemüse nach Belieben

Die Zwiebeln mit dem kleingeschnittenen Gemüse in einem Topf anschwitzen. Die Brühe hinzufügen. Das Buchweizenmehl, die Buchweizengrütze und das Weizenmehl hinzufügen und abbrennen lassen. Das Ganze etwas abkühlen lassen. Nach und nach die Eier hinzufügen. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Löffel die Klöße abstechen und in siedendem Salzwasser garen.

## Lauchsuppe

(für 4 Personen)

- 6 Stangen** Lauch (nur das Weiße)
- 1** Zwiebel
- ✓ **Butter**
- 1 l** Hühnerbrühe
- 1 Be** Schlagsahne (200 g)
- 1 Pg** Blätterteig
- 2 Kapseln** Safran gemahlen
- 2** Eigelb
- ✓ **Prise Salz**
- ✓ **Prise Zucker**

Lauch und Zwiebel klein schneiden, in Butter andünsten, mit Salz und Zucker würzen und mit der Brühe aufgießen. 15 Minuten dünsten. Dann den Safran hinzufügen und den Becher Sahne unterrühren.

Suppe in Tassen füllen, mit Blätterteig überdecken (die Ränder vom Blätterteig, die an den Tassen kleben gut mit Eigelb einstreichen) und den Blätterteig von oben mit Eigelb einstreichen, damit er schön braun wird. Im Ofen überbacken.

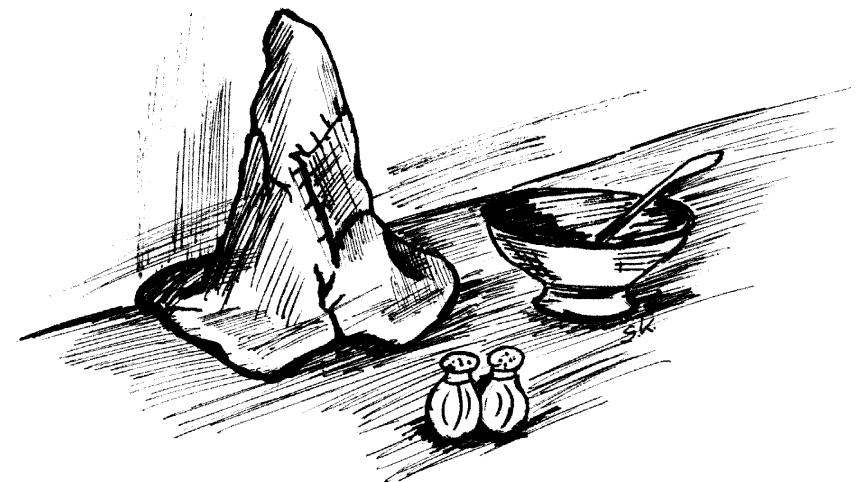
**Backzeit:** 15 Minuten bei 200°C Umluft

## Lumpensuppe

Rasch zubereitet und sehr lecker

- 500 g** Gulasch
- ✓ **Fett**
- 500 g** Zwiebeln
- 1 Ds** Jägersuppe
- 1 Ds** Gulaschsuppe
- 1 Ds** Wasser
- 1 Ds** Erbsen
- 1 Ds** Pilze
- 1 Gl** Preiselbeeren, kleines Glas
- ✓ **Ketchup**

Das Gulasch anbraten. Die Zwiebeln würfeln, zufügen, mitdünsten. Wenn das Fleisch gar ist, die anderen Zutaten dazugeben und aufkochen lassen. Mit Ketchup abschmecken.



## Quark-Mohn-Schaum

Mit Erdbeersoße (für 4 Personen)

- 500 g Vanillequark
- 70 g Mohnback (Fertigprodukt)
- 2 1/2 Blatt weiße Gelatine
- 25 ml Orangensaft
- 100 ml Schlagsahne
- 250 g TK-Erdbeeren (aufgetaut)
- 50 g Puderzucker
- ✓ Zitronenmelisse zum Dekorieren
- 1 Scharonfrucht (in Scheiben)

Vanillequark mit Mohnback verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und im warmen Orangensaft auflösen. Schnell unter den Quark rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Mindestens 5 Stunden kalt stellen.

Erdbeeren und Puderzucker mit dem Schneidstab pürieren. Die Erdbeersoße in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren die Erdbeersoße in Schalen verteilen. Den Quarkschaum in einen Spritzbeutel mit Lochtülle Nr. 2 füllen und in die Schale spritzen. Mit Zitronenmelisse und Scharon-Scheiben dekorieren.

## Quarkspeise mit Kirschen

Schneller Klassiker

- 1 Gl Schattenmorellen
- 500 g Magerquark
- 1-2 Be Schlagsahne
- 1 Pg Vanillinzucker
- ✓ Zucker
- ✓ Vollmilch- und Zartbitterschokolade

Die Schattenmorellen abtropfen lassen. Sahne schlagen und unter den Quark heben. Quark und Kirschen mit geraspelter Vollmilch- und Zartbitterschokolade abwechselnd in eine Schüssel schichten. Kühl servieren.





## Maulwurf-Torte

*Wer braucht denn da eine Fertigbackmischung*

- 6 Eier
- 140 g Margarine
- 200 g Zucker
- 3 Pg Vanillinzucker
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver, gestrichen
- 100 g Schokoraspeln
- 1 Ds Mandarinen
- 2 Bananen
- ✓ Saft von 1 Zitrone
- 750 g Schlagsahne
- 1 Pg Sahnesteif

Eier trennen. Fett, Zucker und 1 Päckchen Vanillinzucker cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Schokoraspeln mischen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.

**Backform:** Springform ohne Kranz

**Backzeit:** Im vorgeheizten Backofen 45-50 Minuten bei 150°C Umluft oder 175°C E.Herd

Den Kuchen auskühlen lassen.

Den Tortenboden bis auf einen 1 cm breiten Rand, mit einem Löffel aushöhlen. Kucheninneres zerkrümeln. Mandarinen abtropfen lassen. Bananen schälen, in

Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Früchte auf dem Tortenboden verteilen.

Die Sahne mit 2 Päckchen Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen. Kuppelartig auf die Früchte häufeln. Dick mit Krümeln bestreuen.

## Mini-Berliner

*Nicht nur zu Silvester*

- 50 g Butter oder Margarine
- 50 g Zucker
- 1 Pg Vanillinzucker
- 125 g Speisequark
- 1 Ei
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Speisestärke
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver, gestrichen
- ✓ Fett zum Ausbacken (z.B. Friteuse)
- ✓ Puderzucker zum Bestäuben

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Kleine Berliner formen und in heißem Fett ausbacken. Berliner anschließend mit Puderzucker bestäuben.

## Buttermilchbrot mit Haferflocken

*Duftet herrlich im ganzen Haus*

- 500 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Haferflocken
- 300 ml warme Buttermilch
- 1 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 125 g Quark

Aus allen Zutaten einen Hefeteig bereiten. 1 Stunde gehen lassen. Noch mal durchkneten, ein rundes Brot formen und auf ein ausgelegtes Blech legen, etwas gehen lassen.

**Backzeit:** 40-50 Minuten bei 200°C Umluft

## Käse-Kräuter-Brötchen

*Für den Party-Brotkorb*

- 900 g Mehl
- 2 Pg Backpulver
- 400 g Quark
- 6 Eier
- 12 EL Öl
- 1 TL Salz
- 200 g Gouda
- 200 g Emmentaler
- 2 Pg TK-Kräuter

Aus allen Zutaten einen Teig bereiten. Den Käse fein würfeln und mit den Kräutern unter den Teig kneten. Kleine Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

**Backform:** Backblech

**Backzeit:** 20-30 Minuten bei 175°C Umluft

## Kräuter-Zwiebelbrot

*Abwechslung beim Abendbrot*

- 2 Pg Trockenhefe
- 1/4 l warmes Wasser
- 1 TL Salz
- 200 g Kräuterschmelzkäse
- 600 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Butter
- 1 Tüte Zwiebelsuppe

Aus den Zutaten von Hefe bis Mehl einen Hefeteig bereiten, 45 Minuten gehen lassen. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Weiche Butter und Zwiebelsuppe vermischen, auf das Rechteck streichen, der Länge nach halbieren. Beide Teile aufrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.

**Backform:** Backblech

**Backzeit:** 25 Minuten bei 175°C Umluft

Mit 1.133.380 km<sup>2</sup> misst Äthiopien die dreifache Größe Deutschlands. Die Bevölkerung wird auf ca. 65,4 Mio. geschätzt und untergliedert sich in über 80 unterschiedliche Völker. Es werden über 70 verschiedene Sprachen und 100 Dialekte gesprochen.

Etwa 50 Prozent der Bevölkerung gehören zur Äthio-pisch-Orthodoxen Kirche, 32 Prozent zum Islam, 11 Prozent sind Protestanten.

Seit August 1995 ist Äthiopien eine Demokratische Bundesrepublik mit Meles Zenawi als Premierminister und Girma Wolde Giarges als Staatspräsident. Die Hauptstadt ist Addis Abeba. Die ehemalige Provinz Eritrea ist seit April 1993 unabhängig.

Die Äthiopische Evangeli-sche Kirche Mekane Yesus (EECMY) ist aus der Arbeit lutherischer Missionen aus Schweden, Deutschland (Hermannsburg), Norwegen, Dänemark und den USA hervorgegangen. Sie wurde 1959 mit 20.000 Gliedern gegründet. 2001 zählte sie ca. 3,6 Millionen Mitglie-der. Die EECMY ist in 17 Synoden und zwei Arbeits-gebiete aufgeteilt. „Mekane Yesus“ bedeutet „der Ort, wo Jesus wohnt“.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ev.-luth. Missionswerks in Äthiopien sind im theologischen und medizinischen Dienst sowie in entwicklungsbezogener Arbeit tätig.

Weitere Infos im Internet: [www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



## Wott

*Das äthiopische Nationalgericht*

- 1 Suppenhuhn (oder 1 kg Mett)
- 1 kg fein gehackte Zwiebeln  
(keine Gemüsezwiebeln)
- 125 g Butter
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Mischgewürz  
(Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee,  
schwarze Senfkörner, Dillsamen, Nelken)
- ✓ etwas Gelbwurz (falls vorhanden)
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark

### Vorbereitung:

Wenn man in Äthiopien ein Huhn für Wott zerlegt, gibt das 7 Fleischteile und 5 Knochenteile.

**Fleischteile:** Jedes Bein in 2 Teile (Oberschenkel, Unterschenkel) schneiden. Brust in 3 Teile auseinanderlegen: In der Mitte am Brustknochen entlang etwas einschneiden, obere Teile rechts und links mit den jeweiligen halben Flügeln abziehen, der Brustknochen bleibt mit den schmalen Filetstücken als dritter Teil übrig.

**Knochenteile:** 2 Flügel (jeweils untere Hälfte), Hals, Rücken in 2 Teile.

### Zubereitung:

Hühnerteile in ca. 1/2 l Wasser mit etwas Salz kochen (im Drucktopf ca. 30 Minuten). Zwiebeln in etwas Brühe auf kleiner Flamme glasig andünsten. Butter, Chili, Mischgewürz und Tomatenmark hinzufügen, gut durchkochen lassen (mindestens 20 Minuten). Nach und nach Brühe hinzufügen. (Achtung! Soße nicht zu dünn werden lassen, sonst schmeckt sie wässrig.) Jetzt Ingwerpulver in etwas lauwarmem Wasser anrühren und Knoblauch durch eine Presse drücken, beides in die Soße geben. Zum Schluss die Fleischteile hineinlegen. Nochmals alles gut durchkochen lassen.

**Tipp:** Hartgekochte Eier und Quark schmecken gut dazu.

**Brotvorschlag:** Roggenmischbrot, ganz frisch.

**Variationen:** Fleischwott kann gut aus Rind- oder Lammfleisch zubereitet werden. Das Fleisch wird dazu entweder zuerst in Stücke vorgekocht und dann kleingeschnitten, oder es wird gleich roh kleingeschnitten. Die Soße wird wie bei der Hühnerwott zubereitet – mit nur kleinen Gewürzabweichungen.

Nimmt man Mett, so muss dieses erst angebraten werden.

Brasilien misst eine Fläche von 8.547.404 km<sup>2</sup> und hat damit die vierundzwanzigfache Größe Deutschlands. Das Land zählt 171,8 Millionen Einwohner, von denen rund 70 Prozent Katholiken sind. Ca. 14 Prozent gilt als protestantisch (als lutherisch verstehen sich rund 0,5 Prozent).

Es wird Portugiesisch mit brasilianischen Eigenheiten gesprochen. Brasilien ist eine präsidentiale Bundesrepublik mit Senat und Abgeordnetenhaus. Als Übergangsländ von einer Agrar- zu einer Industriegesellschaft, steht Brasilien heute an achter Stelle der Welt-Industriemationen. Landflucht, Straßenkinder und Metropolen mit riesigen

Armenvierteln sind die Schattenseiten.

Die Anfänge der Evangelischen Kirche Lutherischen Bekenntnisses in Brasilien (IECLB), die durch deutsche Einwanderer entstand, reichen bis 1823 zurück. Seit 1949 gilt sie als bodenständige Kirche. Heute zählt sie etwa 700.000 Mitglieder.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ev.-luth. Missionswerks in Brasilien sind im theologischen Dienst tätig. Es gibt auch ein Praktikanten-Programm.

Weitere Info im Internet:  
[www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



## Feijoada

*Brasilianisches Nationalgericht*

Das typische brasilianische Nationalgericht besteht aus schwarzen und braunen Bohnen. Man nennt es Feijoada (das j wird ausgesprochen wie das weiche g in Garage).

Früher einmal waren die Bohnen das Arbeitsessen für Sklaven bzw. einfache Arbeiter in den Kaffee- und Zuckerplantagen. Bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts noch lehnte, wer etwas auf sich hielt, diese Bohnen ab. Dann kam der Wandel.

Im Fünf-Sterne-Hotel gibt es die Bohnen samstags in gehobener Weise zubereitet. Auf dem Mittagstisch der Mittelklasse werden sie auch gerne gesehen. Täglich gibt es sie in Arbeiterrestaurants, Fabriken und Internaten.

Im Süden Brasiliens sind die Bohnen schwarz, im Norden jedoch wachsen die braunen Bohnen besser.

## Das Grundrezept der Feijoada:

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann die Bohnen zusammen mit dem Wasser in einen Schnellkochtopf geben. Das ganze Fleisch und sämtliche Zutaten dazugeben und mit Wasser auffüllen (das Wasser sollte ca. 2 cm über den Zutaten stehen). Nun lässt man das Ganze ca. 45 Minuten kochen. Kochzeit ohne Schnellkochtopf: ca. 1 1/2 Stunden. Das Fleisch herausnehmen und von den Knochen ablösen, dann zurück in den Topf geben. Die Bohnen vorher ein wenig stampfen.

Nun alles mit Grillgewürz, Tabasco und Cayennepfeffer abschmecken und noch einmal kurz aufkochen lassen. Serviert wird die Feijoada mit Reis, Maniokmehl und Orangen.



Indien ist 3.287.263 km<sup>2</sup> groß und hat damit die neunfache Größe Deutschlands. In einer demokratisch-parlamentarischen Republik mit bundesstaatlicher Gliederung leben über eine Milliarde Einwohner (geschätzt) mit mehreren hundert Sprachen und Dialekten. Indien bietet sehr verschiedenartige landschaftliche und klimatische Bedingungen vom tropischen Regenwald bis zum Hochgebirge.

81,3 Prozent der Bevölkerung sind Hindus. Christen ca. 2,3 Prozent (ca. 25 Mio).

Partnerkirchen des ELM:  
Die Evangelisch-lutherische Tamilkirche (TELC) ist aus der Arbeit der Dänisch-Halleschen, der Leipziger und der Schwedischen

Kirchenmission hervorgegangen. Sie wurde 1919 selbstständig und hat heute rund 100.000 Mitglieder aus verschiedenen sozialen Schichten.

Die Ev.-luth. Südandhra-Kirche (SAELC) ist aus der Arbeit Hermannsbürger und amerikanischer Missionare hervorgegangen. Sie wurde 1945 selbstständig und hat ca. 25.000 Mitglieder.

Die Evangelisch-lutherische Kirche des Barmherzigen Samariters (GSELC) begann 1972 durch die Verkündigungsarbeit eines ehemaligen Hindu. Heute gehören dieser Kirche rund 40.000 getaufte Christen an.

Weitere Info im Internet:  
[www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



## Hähnchen-Curry

(für 5 Personen)

- 1 kg Hähnchen
- 5 TL Öl
- 3 TL Ghee
- 1/2 kg Kartoffeln
- 1/2 TL Kurkuma
- 20 g Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Chilipulver
- 2 große Zwiebeln in Würfel schneiden
- 3 TL Currypulver (hier nimmt man die indische Currygewürzmischung)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Garam Masala  
(gibt es unter diesem Namen zu kaufen)
- 2 große Tomaten
- 1 TL Salz
- 1/2 l Wasser
- 2 cm Zimt, gestoßen
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 5 Nelken, gestoßen
- 1 TL Koriander, frisch gehackt
- 1/2 TL Fenchel, gestoßen
- 3 Lorbeerblätter

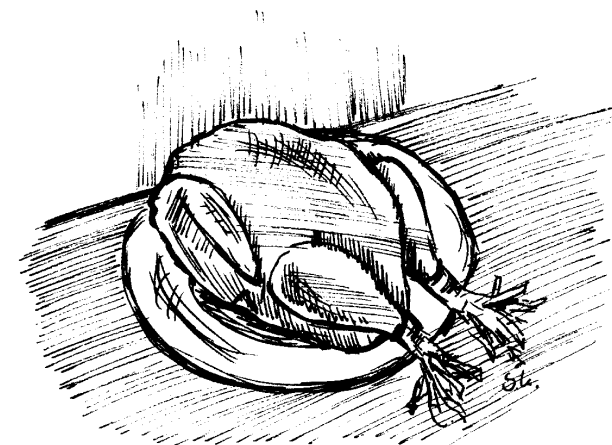
Die Hähnchenhaut entfernen und das Fleisch in große Stücke schneiden, waschen und abtrocknen. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch mit einem Stabmixer zerkleinern. Ghee in einem Topf erhitzen. Den Herd auf mittlere Hitze stellen.

Lorbeerblätter, Zimt, Nelken und Fenchel einige Sekunden anbraten.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer für 3 Minuten garen. Kurkuma, Chilipulver, Currypulver, Garam Masala und etwas Wasser hinzufügen und 2 Minuten garen lassen.

Dann das Hähnchen dazugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Wenn das Hähnchen gar ist, die Tomaten hinzufügen und wieder 2 Minuten garen. Kokosmilch dazugießen. Zitronensaft zugeben und mit Koriander bestreuen, alles gut umrühren. Den Herd ausschalten, den Topf noch 1 Minute auf der Platte stehen lassen.

Mit Reis oder Chappathi servieren.





Peru ist 1.285.216 km<sup>2</sup> groß. Auf der dreieinhalbfachen Größe Deutschlands leben 26,1 Mio. Einwohner, von denen etwa 93 Prozent Katholiken sind. Amtssprachen sind Spanisch und das indianische Ketschua. Peru hat zusätzlich über 80 Indianersprachen.

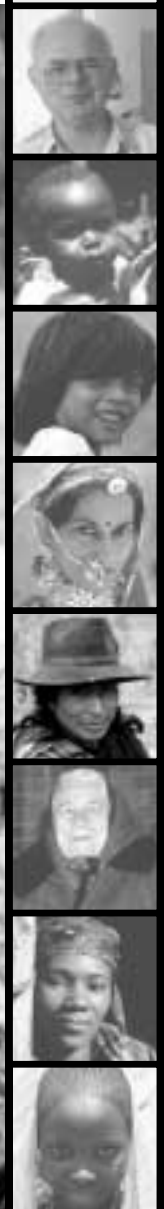
Neben einem schmalen Wüstenstreifen an der Küste ist das Land von den Anden bestimmt, die in das Amazonasbecken abfallen.

Die präsidentiale Republik leidet unter hoher Arbeitslosigkeit und weiter zunehmender Verarmung der Bevölkerung trotz reicher Bodenschätze und umfangreicher Exporte. Soziale Spannungen werden durch Einsatz von Ordnungskräften verdrängt.

Die Evangelisch-lutherische Gemeinde Cristo-Rey in Lima wurde 1988 gegründet. Alle Verbindungen des ELM nach Peru laufen zur Zeit über diese Partnergemeinde. ELM-Mitarbeiter sind im theologischen Dienst tätig.

Weitere Info im Internet:  
[www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)

Auf den folgenden Seiten finden sich auch Rezepte aus Argentinien.



## Ajı de gallina

*Huhn in scharfer Nusssoße*

- 1 Huhn oder ein halbes Kilo Hühnerbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 1 1/2 Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- ✓ Salz
- 1 EL Knoblauch
- 2 EL getrocknetem Ajı oder Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 l Brühe
- 4-8 gehackte Walnüsse
- 8-10 Scheiben Toastbrot
- 1/4 l Kondensmilch oder Sahne
- ✓ Parmesankäse, Eihälften, Oliven

Huhn mit Knoblauch, 1/2 Zwiebel, Lorbeer und Salz weichkochen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Mit Ajı in Olivenöl dünsten; dann mit 1/4 Liter Brühe ablöschen. Walnüsse und evtl. etwas Safran hinzufügen, ebenso das zerkleinerte Fleisch. Das Ganze unter Rühren köcheln lassen. Toastbrot (eventuell Rinde entfernen) in kleine Stücke reißen und in 1/4 Liter Brühe 5 Min. einweichen. Mit einer Gabel zu einem glatten Teig verarbeiten. Das eingeweichte Brot zum Fleisch geben. Zuletzt ca. 1/4 Liter Kondensmilch zugeben, so dass eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Parmesankäse überstreuen und mit Eihälften und eventuell Oliven verzieren. Dazu werden Reis, Kartoffeln und Salat serviert.

## Alfajores

*Mürbeteigplätzchen*

- 200 g Mehl
- 300 g Maizena (Maisstärke)
- 1/2 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- 200 g Butter
- 150 g Zucker
- 3 Eigelb
- 1 Pg Vanillinzucker
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1-2 TL Cognac

Mehl, Maisstärke, Natron, Backpulver vermengen und sieben. Aus allen Zutaten schnell einen Knetteig herstellen, 1/2 cm dick ausrollen und kleine runde Förmchen ausstechen (ca. 3 cm).

**Backzeit:** Auf ungefettetem Blech (eventuell Backpapier unterlegen) ungefähr 10-15 Minuten bei 150-175°C Umlufttherd

Abkühlen lassen und mit "Dulce de leche" (siehe Seite 208) je zwei sandwichartig zusammenkleben.

Die Russische Föderation misst 17.075.400 km<sup>2</sup>, damit ist sie flächenmäßig das größte Land der Erde. Verteilt auf elf Zeitzonen leben 144,4 Millionen Einwohner, die zu über 100 Volksgruppen gehören, darunter etwa vier bis fünf Millionen deutscher Abstammung. Die Sprachen Russlands werden in sechs Sprachfamilien eingeordnet; Amtssprache ist Russisch. In der Russischen Föderation sind 21 Republiken der früheren Sowjetunion zusammengefasst.

Zur Religion gibt es keine verlässlichen Angaben. Quellen aus dem Jahr 2000 besagen, dass 54 Prozent der Bevölkerung Christen sind (überw. Russisch-Orthodox). Zahlen von 1988 hingegen gehen von

über 52 Prozent Atheisten aus, benennen die Christen mit 25 Prozent als "zweitstärkste Gruppe" (16,4 Prozent Orthodoxe, 3,2 Prozent Römisch-Katholische, ca. 5,6 Prozent Evangelische/Evangelikale) und beziffern Muslime mit 18 Prozent. Die Anfänge der Evangelisch-lutherischen Kirche in Russland und anderen Staaten (ELKRAS), die sich 1991 neu verfasste, reichen bis 1832 zurück. Ihre Struktur befindet sich nach den langen Jahren der Unterdrückung noch im Aufbau.

Das ELM hat theologische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sibirien und Kirgisistan.

Weitere Info im Internet: [www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



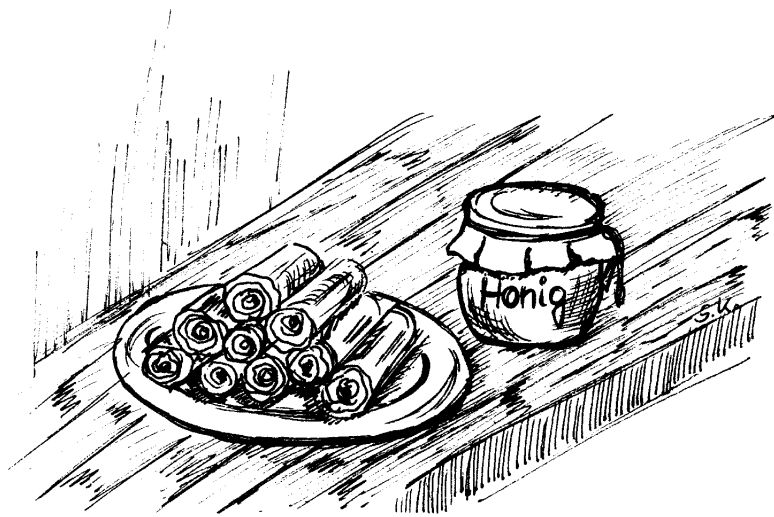
## Bliny

*Das wahrscheinlich älteste russische Gericht*

Über Geschmack streitet man nicht, besonders wenn's ums Essen geht, aber selten kann jemand einem russischem Bliny widerstehen.

Die Herkunft dieses wahrscheinlich ältesten russischen Gerichtes hat eine Verbindung zu einem alten Volksfest "Abschied vom Winter" und "Masleniza" (Fastnachtswoche).

Der runde, gelbe und heiße Bliny ist das Symbol der Frühlingssonne, auf die man sich besonders nach dem langen und kalten Winter freut.



2-3 Eier

1 l Milch

250 g Mehl (nach Bedarf etwas mehr)

✓ Salz

✓ Backpulver

1 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

Die Eier schaumig schlagen und mit 1/2 l Milch verrühren.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen, unter ständigem Rühren (Klößchen vermeiden) in die Flüssigkeit geben.

Auf niedrigster Stufe zu einem Teig rühren, den Rest Milch dazugeben (je flüssiger der Teig, desto dünner der Bliny).

Zum Schluss das Öl hinzufügen, alles gut umrühren und in einer mit Teflon beschichteten Pfanne backen.

Die Pfanne heiß werden lassen und mit einer Kelle so viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist. Am besten fängt man am Rand an und bewegt die Pfanne so, dass der Teig gut auseinander fließt und den ganzen Boden gleichmäßig bedeckt.

Man kann die gebackenen Blinys übereinander legen oder jeden einzeln zusammenrollen. Zu den Blinys reicht man Honig, Marmelade oder Zucker. Die Blinys kann man auch füllen, z. B. mit Quark - süß mit Rosinen oder scharf mit Schnittlauch, Hackfleisch gedünstet mit Zwiebeln oder Pilzen und auch mit Kaviar.

Südafrika ist 1.219.080 km<sup>2</sup> groß und dreieinhalbmal so groß wie Deutschland. Geschätzte 43,6 Millionen Einwohner. 77 Prozent sind Angehörige schwarzafrikanischer Volksgruppen (mit den Hauptsprachen Zulu, Xhosa, Swasi, Sotho, Tswana, Pedi), 11 Prozent Weiße (Afrikaans und Englisch), neun Prozent Farbige und drei Prozent Asiaten. Mit der ersten demokratischen Wahl 1994 trat eine Bundesverfassung in Kraft, die 1997 durch die endgültige Verfassung ersetzt wurde. Nach Auflösung der Homelands besteht das Land aus neun Provinzen, deren Grenzen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten festgelegt wurden.

Die Evangelisch-lutherische Kirche im Südlichen Afrika

(ELCSA) ist aus der Arbeit deutscher, skandinavischer und amerikanischer Missionen hervorgegangen. Sie entstand 1975 aus vier Regionalkirchen und hat heute etwa 680.000 Mitglieder. Sie setzt sich aus sieben Diözesen zusammen, deren Arbeitsgebiete über die Staatsgrenzen nach Botswana und Swasiland hineinreichen. Die Ev.-luth. Kirche im Südl. Afrika-Natal/Transvaal hat in 43 Gemeinden ca. 15.000 Mitglieder hauptsächlich deutschsprachiger Prägung mit zunehmendem Anteil englischer und afrikaanser Sprache.

ELM-Mitarbeiter und Praktikanten sind im theologischen und entwicklungsbezogenen Dienst tätig.

Weitere Info im Internet: [www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



# Länderinformation

# Südafrika

## Apfelsinentorte

*Schon mal probiert?*

- 250 g Margarine
- 250 g Butter
- 400 g Zucker
- 5 Eier
- 2 TL ungespritzte Apfelsinenschale in Streifen
- 450 g Mehl
- 2 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Vanille
- 180 ml Milch oder Joghurt

Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen, Eier und Apfelsinenschale hinzufügen. Mehl, Backpulver und Salz sieben und abwechselnd mit der Milch unter den Teig heben. Die Vanille hinzufügen, alles gut durchrühren und den Teig in eine gefettete Springform geben (28 cm).

**Backform:** Springform

**Backzeit:** 60 Minuten bei 180°C Umluft

- 100 ml Apfelsinensaft
- 100 g Zucker
- 100 g Butter
- ✓ etwas Apfelsinenschale

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die heiße Soße vorsichtig über die Torte gießen. Später mit Sahne und Apfelsinenscheiben verzieren.

## Avocadosalat

*Ein deftiger Salat mit Speck*

- 1 Kopf Blattsalat, klein
- 125 g durchwachsenen Speck
- 3 Toastbrotsciben
- 2 Avocados

Salat waschen, abtropfen lassen, in kleine Stücke zupfen und auf einer Platte anrichten.

Speck in Würfel schneiden und in wenig Wasser knusprig anbraten und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Toastscheiben in Würfel schneiden und in etwas Öl goldbraun anbraten.

Kurz vor dem Servieren die Avocados in lange Streifen schneiden und auf den Salat legen. Die Salatsoße (siehe unten), wie auch die Speck- und Brotwürfel darüber verteilen und sofort servieren.

### Salatsoße:

- 45 ml Essig
- 45 ml frischer Zitronensaft
- 45 ml Zucker
- 1 aufgeschlagenes Ei
- 12,5 ml Senfpulver
- ✓ Salz

Alle Zutaten bei milder Hitze unter ständigem Rühren so lange kochen, bis die Soße dick wird. Erkalten lassen.

Die Zentralafrikanische Republik ist mit 622.984 km<sup>2</sup> fast doppelt so groß wie Deutschland. Die Bevölkerung zählt 3,6 Millionen und setzt sich aus unterschiedlichen Völkern zusammen. Die Amtssprache ist Französisch, Umgangssprache Sangho. Seit 1992 gibt es freie Parlaments- und Präsidentschaftswahlen, bei denen mehrere Parteien zugelassen sind.

Das Land bietet überwiegend leicht gewelltes Hochland in drei Klimabereichen: tropischer Regenwald im Südwesten, Feuchtsavanne mit kleiner und großer Regenzeit im Norden und Osten sowie Trockensavanne im Nordosten.

Partnerkirche des ELM ist die Evangelisch-lutherische

Kirche der Zentralafrikanischen Republik (EELRCA). Aus der Arbeit amerikanischer Missionare hervorgegangen, ist sie seit 1973 selbstständig und arbeitet überwiegend unter Gbayas und zählt etwa 55.000 Mitglieder. Ein Partnerschaftsvertrag verbindet seit 1986 die EELRCA mit dem ELM. Die Zusammenarbeit erfolgt in engem Kontakt mit den lutherischen Kirchen Frankreichs, dem dänischen Zweig der Vereinigten Sudan-Mission und der Evangelisch-lutherischen Kirche in Amerika.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ELM arbeiten im theologischen und pädagogischen Dienst.

Weitere Info im Internet: [www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)



# Länderinformation

# Zentralafrika

## Falafel

(für 5 Personen)

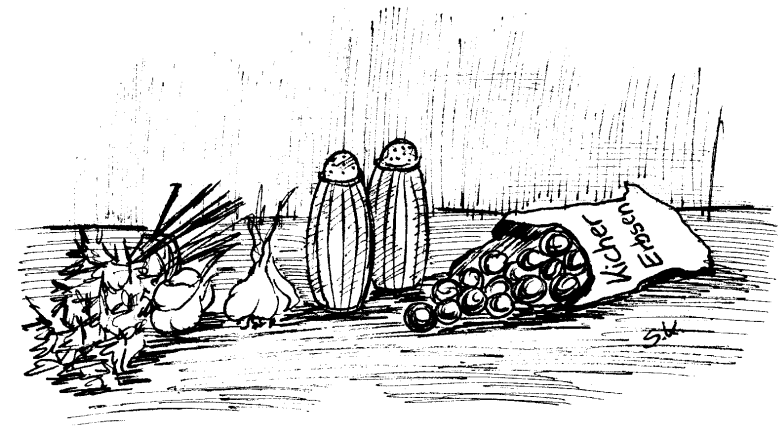
Eine israelische Besonderheit! Es hat sich bei uns schon so eingebürgert, dass Falafel seit vielen Jahren zum Missionsbasar verkauft werden. Sie sind jedoch immer schnell vergriffen. Wer noch nicht in den Genuss gekommen ist, kann sie jetzt selber zubereiten.

- 250 g** Kichererbsen
- 5 Tassen** Wasser
- 1 Scheibe** Brot
  - 2** Knoblauchzehen
  - ✓ viel Petersilie
- 1/4 Tasse** Weizen
  - 1 TL** Salz
  - 1/2 TL** Cumin
  - 1 TL** Koriander
  - 1/4 TL** schwarzer Pfeffer
  - 1/2 TL** Paprika
  - 1 EL** Paniermehl
  - 1 TL** Backpulver

Die Kichererbsen in Wasser über Nacht einweichen. In der Moulinette mahlen. Das Brot einweichen, auswringen, klein machen. Knoblauch und Petersilie hacken. Den Weizen in der Moulinette hacken und 20 Minuten in heißem Wasser einweichen.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Kurz stehen lassen. Bällchen formen (500 g Masse ergeben etwa 45 Bällchen). In der Friteuse auf Stufe 2 im Fett ca. 15 Minuten schwimmend ausbacken. (10 Minuten, wenn man sie einfrieren will; nach dem Auftauen nochmals fritieren). Auf Papier legen.

Warm mit Pitta, Knoblauch- oder Kräuterquark und Weißkohlsalat servieren.





**Früchte/Nüsse**

Ananas . . . . .	Mittelamerika/Brasilien
Apfel . . . . .	Zentralasien
Aprikose . . . . .	Zentralasien/China
Banane . . . . .	Zentralasien
Birne . . . . .	Klein-/Zentralasien
Dattel . . . . .	Kleinasien
Erdbeere . . . . .	Südchile
Erdnuss . . . . .	Brasilien
Feige . . . . .	Kleinasien
Gartenkürbis . . . . .	Mittel-/Südamerika
Granatapfel . . . . .	Kleinasien
Kirsche . . . . .	Kleinasien/China
Kokosnuss . . . . .	Südostasien
Mandel . . . . .	Kleinasien/China
Mango . . . . .	Indien
Olive . . . . .	Kleinasien
Orange . . . . .	China
Pampelmuse . . . . .	Südostasien
Papaya . . . . .	Anden/Mittelmeer
Paranuss . . . . .	Brasilien
Rhabarber . . . . .	China/Mittelmeer
Sesam . . . . .	Äthiopien/Zentralasien
Wassermelone . . . . .	Zentralasien
Wein . . . . .	Zentral-/Kleinasien
Zitrone . . . . .	Indien
Zuckerrohr . . . . .	Indien/China
Zuckerrübe . . . . .	Europa

**Gemüse**

Aubergine . . . . .	Indien/China
---------------------	--------------

Blumenkohl . . . . .	Mittelmeerraum
Bohne . . . . .	Mittel-/Südamerika
- Gemeine . . . . .	Mittelamerika
- Limabohnen . . . . .	Südamerika
- Saubohnen . . . . .	Zentralasien
Broccoli . . . . .	Mittelmeerraum
Erbse . . . . .	Klein-/Zentralasien
Gurke . . . . .	Indien/Südostasien
Karotte . . . . .	Zentral-/Kleinasien
Kartoffel . . . . .	Anden
Knoblauch . . . . .	Zentralasien
Kohl . . . . .	Kleinasien
Kopfsalat . . . . .	Mittelmeerraum
Kürbis . . . . .	Mittelamerika/Anden
Pastinake . . . . .	Mittelmeerraum
Rettich . . . . .	China
Rübe . . . . .	Kleinasien
Spargel . . . . .	Mittelmeerraum
Spinat . . . . .	Zentralasien
Steckrübe . . . . .	Mittelmeerraum
Tomate . . . . .	Mittelamerika/Anden
Zwiebel . . . . .	Äthiopien/Zentralasien

**Getreide**

Buchweizen . . . . .	China
Flachs . . . . .	Kleinasien/Äthiopien
Gerste . . . . .	Kleinasien/Äthiopien
Hafer . . . . .	Kleinasien/Mittelmeer
Luzerne . . . . .	Kleinasien
Mais . . . . .	Mittel-/Südamerika
Reis . . . . .	Indien/Südostasien

Roggen . . . . .	Kleinasien
Senf . . . . .	Zentralasien
Sorghum	
- Besenhirse . . . . .	Zentralasien
- Kolbenhirse . . . . .	Südostasien
Weizen . . . . .	Kleinasien/Äthiopien

### Sonstige

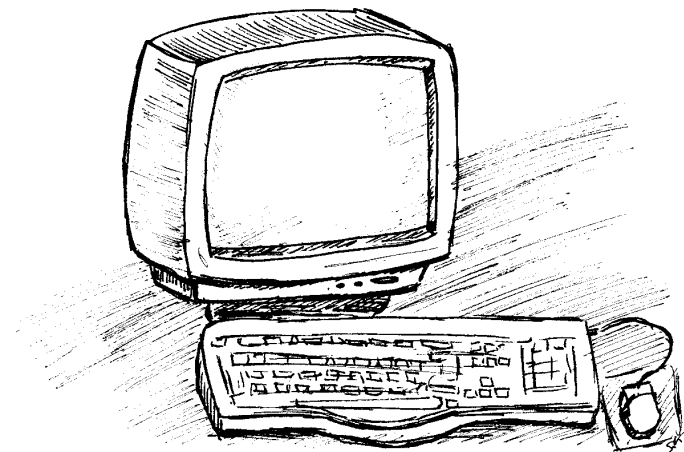
Baumwolle . . . . .	Indien/Zentralasien
Hanf . . . . .	Indien/Zentralasien
Johannisbrot . . . . .	Mittelmeerraum
Jute . . . . .	Indien
Kaffee . . . . .	Äthiopien
Kakao . . . . .	Mittelamerika
Sisal . . . . .	Mittelamerika
Tabak . . . . .	Mittelamerika
Tee . . . . .	China
Zichorie . . . . .	Mittelmeerraum

## Verwendete Begriffe und Abkürzungen

*Wenn nicht anders angegeben,  
gelten die Mengenangaben für 4 Personen*

- Pg** Packung/Packungen
- EL** Esslöffel
- TL** Teelöffel
- Ds** Dose/Dosen
- Gl** Glas/Gläser
- Be** Becher
- ✓ undefinierte Mengen/etwas

Die Rezepte sind in ihren Mengenangaben unterschiedlich. Manche Rezeptgeber messen in Tassen, andere in ml oder Gramm. In diesem Kochbuch sind diese Angaben übernommen worden. Ergänzen Sie die Rezepturen mit Ihren eigenen Angaben oder notieren Sie sich Abwandlungen. Platz dazu ist reichlich vorhanden. Tauschen Sie doch Ihre Erfahrungen mit anderen Köchen auf der Internetseite aus: [www.missionskochbuch.de](http://www.missionskochbuch.de)



### Bilderecke

Mit diesen Bildern möchten wir uns bei den vielen Käufern und Helfern der 1. Auflage des Missionskochbuches bedanken:



### "Vision Mission – Brücken zwischen Menschen"

Der Film über das Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen (ELM):

Zwischen Südafrika und Deutschland, zwischen der Lüneburger Heide und den Hochhäusern Johannesburgs, zwischen dem Bamalete Krankenhaus in Botswana und dem Christuspavillon auf der Expo 2000 sucht dieser Film die Antwort auf die Frage: "Was ist christliche Mission im dritten Jahrtausend?"

Das 150. Jubiläum des ELM nahmen der Pastor und Filmemacher Paul Imhof und der Regisseur, Film- und Fernsehproduzent Konrad Herrmann aus Berlin zum Anlass, um Filmmaterial über das ELM zu sammeln. Zunächst dokumentierten sie die Festveranstaltungen im Jubiläumsjahr 1999. Doch schon bald führte ihre Neugier die Kamera in die Arbeitsbereiche des Missionswerkes: Die theologische Ausbildung am Missionsseminar, die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Interviews mit Mitarbeitern des ELM, ein Gespräch mit der hannoverschen Landesbischöfin Dr. Margot Käßmann auf der Expo in Hannover, der vom ELM organisierte Auftritt der südafrikanischen Straßentheatergruppe Muka zeigten dem Filmteam immer weitere Facetten der Tätigkeit der Mission. Außerdem unternahm das Filmteam eine Reise nach Südafrika und Botswana. Und sie machten eine bemerkenswerte Entdeckung!

Nach dem Motto: "Der Mittelpunkt der Weltchristenheit liegt schon lange nicht mehr in Europa" findet Mission heute auch bei den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland statt.

Mission heute ist ein weltumspannendes Netzwerk, in dem Christen aus sieben Kontinenten mit der Liebe Gottes und Fachwissen im Gepäck für eine menschliche Welt arbeiten. Der Film besucht die Schauplätze dieser Arbeit und lässt die Arbeiterinnen und Arbeiter zu Wort kommen.

Vision Mission

Brücken zwischen Menschen

Ein Film von Konrad Herrmann und Paul Imhof

Kamera: Götz Walter, Jürgen Voigt

Ton: Uli Schmidt, Katharina Herrmann

Aufnahmeleitung Deutschland: Katharina Herrmann

Aufnahmeleitung Südafrika: Ezard Meyberg

Sprecher: Reinhard Brock

Schnitt: Mario Albrecht

Musik: Marco-Wilhelm Linke

Laufzeit: 45 Minuten

©Hermannsburg 2001 by Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen

Erhältlich ist der Film in der Medienstelle des ELM, Postfach 1109,

29314 Hermannsburg, Telefon (0 50 52) 69-232, Preis: Euro 15,00



**Gerichte aus Deutschland**

Bandnudeln mit Zucchini . . . . .	10
Buchweizen-Gemüse-Klöße . . . . .	11
Buchweizenwaffeln . . . . .	12
Honigquark . . . . .	12
Fladenbrotpizza . . . . .	13
Fruchtig-scharfer Hacktopf . . . . .	14
Gebratenes Mischgemüse . . . . .	15
Gefüllte Champignons . . . . .	16
Geschnetzeltes im Teigmantel . . . . .	17
Geschnetzeltes in Gurken-Dill-Soße . . . . .	18
Geschnetzeltes. . . . .	19
Gouda-Pastete . . . . .	20
Gyros-Lasagne mit Schafskäse . . . . .	21
Hack-Käse-Rolle mit Zwiebelkruste . . . . .	22
Hähnchenbrustfilet mit Tomatensoße . . . . .	24
Heidschnuckenhexe . . . . .	25
Heidschnuckenkeule gefüllt . . . . .	26
Hermannsburger Schlemmertost . . . . .	27
Heu & Stroh . . . . .	28
Hirtentopf . . . . .	29
Huhn in Wermut-Sahne . . . . .	30
Kartoffelgulasch . . . . .	31
Kartoffel-Gurken-Gratin . . . . .	32
Kartoffel-Wirsing-Auflauf . . . . .	33
Kasseler auf dem Blech . . . . .	34
Kasseler auf Gärtnerinnen-Art . . . . .	35
Kasseler in Kartoffelkruste . . . . .	36
Kasseler in pikanter Soße . . . . .	36
Kirsch-Pfannkuchen vom Blech . . . . .	37
Locro, Kolumbianischer Gemüse Eintopf . . . . .	38

Lasagne mit Spinat . . . . .	39
Lauchklößchen . . . . .	40
Medaillons im Knuspermantel . . . . .	41
Mexiko-Krusteln . . . . .	42
Nudelauf-Spezial . . . . .	43
Nudeln mit Räucherlachs . . . . .	44
Österreichische Marillenköndel . . . . .	45
Paprika-Tomaten-Fondue . . . . .	46
Party-Hackfleisch-Bällchen . . . . .	47
Pikante Waffeln . . . . .	48
Einfacher Pizzateig . . . . .	48
Quiche Lorraine . . . . .	49
Reisbratlinge . . . . .	50
Rinderroulade . . . . .	51
Rote Bete geschmort . . . . .	52
Schnitzelpfanne . . . . .	53
Schwedischer Hackauflauf . . . . .	54
Spaghetti in Kräuter-Sahnesoße . . . . .	55
Soufflierte Putenfilets mit Rosenkohl-Ravioli . . . . .	56
Tortellini-Champignons-Auflauf . . . . .	58
Zwiebelkuchen . . . . .	59

**Suppen aus Deutschland**

Ananas-Mett-Suppe . . . . .	61
Bohnensuppe . . . . .	62
Broccolisuppe mit Schinken . . . . .	63
Buchweizensuppe . . . . .	64
Cabanossi-Suppe . . . . .	65
Esas Erstgeburtssuppe . . . . .	66
Feine Hühnersuppe mit Staudensellerie . . . . .	67
Frühlingssuppe (scharf) . . . . .	68

Gärtner-Bouillon . . . . .	69
Gyros-Käse-Suppe . . . . .	70
Hühnersuppe indonesisch . . . . .	72
Käse-Porree-Suppe . . . . .	73
Lauchsuppe . . . . .	74
Lumpensuppe . . . . .	75
Maiscremesuppe mit Hühnerfleisch . . . . .	76
Möhren-Hirse-Eintopf . . . . .	77
Mozartsuppe . . . . .	78
Pikanter Suppentopf . . . . .	79
Saunasuppe . . . . .	80
Spinatsuppe mit Käsekrusten . . . . .	81
Überbackene Zwiebelsuppe . . . . .	82
Verrückte Suppe . . . . .	83

### Salate aus Deutschland

Ananas-Schwarzwurzel-Mandarinensalat . . . . .	85
Chinakohl-Salat . . . . .	86
Curry-Reis-Salat . . . . .	87
Kartoffel-Radieschen-Salat . . . . .	88
Käse-Paprika-Salat . . . . .	89
Käse-Wurst-Salat . . . . .	90
Kopfsalat mit Bananensoße . . . . .	91
Makkaroni-Schinken-Salat . . . . .	92
Nudelsalat mit Käse . . . . .	93
Salat mit Bohnenkeimen & Hühnerbrust . . . . .	94
Schichtsalat . . . . .	94
Sechser Salat . . . . .	95

### Dips aus Deutschland

Ananas-Lauch-Dip . . . . .	97
----------------------------	----

Radieschen-Dip . . . . .	97
Zwiebel-Schmand-Dip . . . . .	98
Porree-Dip . . . . .	98
Bananen-Curry-Creme . . . . .	99
Grüner Eier-Aufstrich . . . . .	99
Kochkäse . . . . .	100
Preiselbeer-Creme . . . . .	101
Vitamin-Quark . . . . .	101

### Desserts aus Deutschland

Amarettini-Mascarpone-Creme . . . . .	103
Bananencreme . . . . .	104
Birnen mit Haselnussbaiser . . . . .	105
Eierlikörquark . . . . .	106
Gegrillte Bananen . . . . .	106
Flammeri mit Likör . . . . .	107
Joghurtcreme . . . . .	108
Karamelbanane mit Eis . . . . .	108
Müsli mit Buchweizen . . . . .	109
Panna Cotta . . . . .	110
Pfirsich-Joghurt-Creme . . . . .	111
Quark-Mohn-Schaum . . . . .	112
Quarkspeise mit Kirschen . . . . .	113
Rhabarbergrütze . . . . .	114
Schoko-Mint-Creme . . . . .	114
Trifle . . . . .	115
Welfencreme . . . . .	116
Zitronen-Vanille-Quark . . . . .	117

### Kuchen aus Deutschland

Apfelkuchen . . . . .	119
-----------------------	-----

Apfeltorte . . . . .	120
Berliner . . . . .	121
Bibelkuchen . . . . .	122
Buchweizentorte. . . . .	123
Buttermilchkuchen vom Blech . . . . .	124
Dänischer Kaffeekuchen . . . . .	125
Eierlikörtorte vom Blech. . . . .	126
Frischkäsetorte. . . . .	127
Haselnusstorte . . . . .	128
Käsekuchen . . . . .	129
Mandarinen-Sahne-Torte. . . . .	130
Mandelhörnchen . . . . .	131
Maulwurf-Torte. . . . .	132
Mini-Berliner . . . . .	133
Mohn-Marzipan-Torte. . . . .	134
Nussecken . . . . .	135
Nuss-Nougat-Torte . . . . .	136
Preiselbeer-Torte mit Eierlikör . . . . .	137
Pudding-Sterne . . . . .	138
Rotkäppchen-Torte mit Kirschen . . . . .	140
Sandkuchen mit Eierlikör . . . . .	142
Waffelteig . . . . .	142
Zupfkuchen . . . . .	143
Zwieback-Kirschtorte . . . . .	144

### Plätzchen aus Deutschland

Haferflockenhäufchen . . . . .	147
Heidesand . . . . .	148
Kaffeeplätzchen . . . . .	149
Kässiassla . . . . .	150
Kernige Plätzchen . . . . .	150

Käsfüßle . . . . .	151
Kokosmakronen . . . . .	152
Mandelplätzchen. . . . .	153
Mondplätzchen. . . . .	154
Schoko-Cornies. . . . .	155

### Brot aus Deutschland

Apfelbrot . . . . .	157
Buttermilchbrot mit Haferflocken . . . . .	158
Käse-Kräuter-Brötchen. . . . .	158
Kräuter-Zwiebelbrot. . . . .	159
Schmand-Brötchen . . . . .	160
Speckbrötchen . . . . .	161

### Rezepte aus Äthiopien

Wott . . . . .	164
Blumenkohlpfannkuchen. . . . .	166
Gemüsesuppe mit Linsen . . . . .	167
Gemüse-Wott. . . . .	168
Mango-Mandarinen-Marmelade. . . . .	169
Hackfleischbällchen in scharfer Soße . . . . .	170
Mango-Speise . . . . .	172
Wott . . . . .	173

### Rezepte aus Brasilien

Feijoada Grundrezept. . . . .	177
Feijoada Completa . . . . .	178
Feijoada, Mittelstand. . . . .	179
Feijoada Caseira . . . . .	179
Ambrosia . . . . .	180
Käsepasteten . . . . .	181

**Rezepte aus Indien**

Chappathi (Vollkorn) . . . . .	185
Chappathi . . . . .	186
Gemüse-Curry. . . . .	187
Hähnchen-Curry . . . . .	188
Kartoffel-Curry . . . . .	190
Kela Ka Rayta . . . . .	191
Mango Lassi . . . . .	192
Möhren-Pachadi . . . . .	193
Fish Moli. . . . .	194
Payasam Vermicelli . . . . .	196
Reis mit Erbsen . . . . .	197
Rote Bete - Pachadi . . . . .	198
Vadai . . . . .	199

**Rezepte aus Peru und Argentinien**

Aji de gallina. . . . .	202
Alfajores. . . . .	203
Carbonada criolla . . . . .	204
Pisco sour. . . . .	206
Causa Rellena . . . . .	207
Dulce de leche . . . . .	208
Gazpacho . . . . .	209
Helados calientes . . . . .	210
Tortas fritas. . . . .	211

**Rezepte aus Russland**

Bahlava . . . . .	214
Borschtsch . . . . .	215
Bliny . . . . .	216
Letscha . . . . .	218

Okroschka . . . . .	219
Sibirische Pelmeni . . . . .	220
Gemüseragout . . . . .	221

**Rezepte aus Südafrika**

Apfelsinentorte . . . . .	224
Avocadosalat mit Speck . . . . .	225
Avocadosalat . . . . .	226
Baked-Beans-Salat . . . . .	226
Bananenkuchen . . . . .	227
Bananenkuchen II . . . . .	228
Bananenpfannkuchen. . . . .	229
Bobotie . . . . .	230
Bowle . . . . .	231
Brotaufstrich (Sandwich Spread) . . . . .	232
Curryeier. . . . .	233
Cape-Brandy-Pudding. . . . .	234
Chicken-Curry. . . . .	236
Erdnussbrot. . . . .	238
Fish Bobotie . . . . .	239
Gebakte Pynappelpoeding. . . . .	240
Geschmortes Vogelstraußfleisch . . . . .	242
Hühnchen in Currysoße . . . . .	243
Kalte Avocadosuppe . . . . .	244
Pumpkin Soup . . . . .	245
Lemon Marmalade. . . . .	246
Maisbrei . . . . .	247
Melktert . . . . .	248
Maisbrot . . . . .	249
Mielie Bread . . . . .	250
Morongong . . . . .	250

Muffins. . . . .	251
Mohnmuffins . . . . .	251
Müslimuffins . . . . .	251
Käsemuffins. . . . .	251
Milk Tart. . . . .	252
Pumpkin Fritters. . . . .	253
Roosterbrood . . . . .	254
Vetkoek . . . . .	255
Weißkohl . . . . .	255
Vogelstrauß-Kasserolle. . . . .	256

**Rezepte aus Zentralafrika**

Avocado mit Thunfisch . . . . .	260
Geröstete Termiten . . . . .	260
Gemüse mit Reis. . . . .	261
Mango-Chutney . . . . .	262
Rindfleisch mit Erdnuss-Spinat-Soße. . . . .	263

**Besondere Rezepte**

Falafel . . . . .	264
Schmierschelskuche. . . . .	267

**Gerichte aus dem Wok**

Bandnudeln im Wok . . . . .	268
Gebackener Mandelreis im Wok . . . . .	269
Hähnchenbrustwürfel. . . . .	270
Huhn mit Champignons . . . . .	271
Putenpfanne . . . . .	272
Schweinefleisch mit Ananas . . . . .	273
Schweinefleisch mit Bambus. . . . .	274
Schweinefleisch mit Erdnusssoße. . . . .	275

---



## Und er nahm das Brot, dankte und brach's...

Es ist kein Zufall, daß Jesus das Abendmahl als ein Mahl mit seinen Jüngern gefeiert hat. Er hat diese Form gewählt, weil Menschen im gemeinsamen Essen Möglichkeiten erfahren, die selten geworden sind: Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Sicherheit, Versöhnung und Neuanfang. Dieses Kochbuch kann ein Anreiz sein diese Möglichkeiten neu zu wagen. Laden Sie sich Gäste ein, versammeln Sie Ihre Familie am Küchentisch. Riskieren Sie einen Blick in fremde Kochtöpfe. Es könnten Ihre eigenen werden ■



Missionskochbuch € 10,00  
Das Spendenprojekt im Internet: [www.missionskochbuch.de](http://www.missionskochbuch.de)  
Informationen zur Arbeit des ELM: [www.elm-mission.net](http://www.elm-mission.net)