

# Interkulturelle Küche

Vorspeise aus Kolumbien  präsentiert durch Angélica Seefried

*AREPAS DULCES (für 4 Personen)*

## Zutaten:

- 100 g Maismehl Harinapan
- 40 g Zucker
- 6 g Anis
- 80 g Fetakäse (als Beilage)
- 1,5l Flasche Sonnenblumenöl

## Zubereitung:

Zucker in Wasser (**lauwarm**) auflösen.

Dazu das Maismehl und den Anis geben und zusammen verkneten.

Das Öl erhitzen (**nach Möglichkeit in einer Friteuse**).

Aus der Masse kleine Bällchen formen und platt drücken.

In die Mitte ein Loch formen und dann für ca. 2-3min in das Ölbad geben.

Wenn diese im Ölbad aufgegangen und goldbraun sind, kann man sie heraus nehmen. *FERTIG* 😊

# Interkulturelle Küche

Hauptspeise Ghana  präsentiert durch Firdaus Seidou

*JOLLOF RICE & CHICKEN (für 4 Personen)*

Zutaten:

- 1 kg Jasminreis (Asialaden)
- 1 Pck. Kleine Suppennudeln (Lidl/Penny)
- 2 kl. Dosen Makrelenfilet
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 200g Zwiebeln
- 1 kleine Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1l Sonnenblumenöl
- 2 Hähnchenschenkel
- Maggiwürfel (eine spezielle afrikanische Mischung)
- Chilifrüchte (spezielle afrikanische Mischung)
- Salz

## Zubereitung:

1. Zwiebeln in sehr dünne Scheiben schneiden und anschließend in Öl kurz anbraten.  
Tomaten, Chilifrüchte, Knoblauchzehen, Ingwer zusammen mixen.  
Dieses geben wir nun zu den Zwiebeln und rühren es bei kleiner Flamme ca. 5min.  
Nun geben wir das Markrelenfilet, die Maggiewürfel, Tomatenmark, Salz und ein spezielles afrikanisches Gewürz dazu und lassen alles auf kleiner Flamme köcheln.
2. Nudeln im rohen Zustand in wenig Öl goldbraun anbraten.
3. Vorbereitung der Hähnchenschenkel: Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln werden gemixt und auf die Hähnchenschenkel gegeben, dieses muss dann ca. 2h einwirken
4. Jetzt werden der gründlich gewaschene Reis und die goldbraunen Nuddeln zu dem im Punkt 1 Vorbereitetem gegeben und mit Wasser aufgefüllt (je nach Konsistenz).  
Jetzt alles gründlich vermischen und mit einer Folie/Plastik-Tüte und Topfdeckel abdecken und auf kleiner Flamme ca. 30min köcheln.
5. In dieser Zeit braten wir die Hähnchenschenkel (man kann dieses auch im Backofen machen) *FERTIG* 😊

# Interkulturelle Küche

Dessert Thailand  präsentiert durch Thararat Schacht

*(für 4 Personen)*

## Zutaten:

- 200 g Taro (Wasserbrotwurzel)
- 180 g Tapioca-Perlen
- 200 ml Kokosnussmilch
- 200 g Zucker

## Zubereitung:

- Taros wie Kartoffel schälen und dann ungefähr Daumendick klein schneiden
- 500 ml Kokosnussmilch mit 400 ml Wasser aufkochen
- Taros in die kochende Flüssigkeit geben und 20-30 min kochen lassen
- Tapioca-Perlen separat in 1 Liter kochendes Wasser geben und 20 min kochen lassen
- dann das heiße Wasser abgießen und die Tapioca-Perlen im kalten Wasser 10 min abkühlen
- kaltes Wasser abgießen und die Tapioca-Perlen zu der schon 30 min kochenden Flüssigkeit mit dem Taro geben und zusätzlich die restlichen 500 ml Kokosnussmilch hinzufügen
- nach Belieben Zucker dazugeben, (muss nicht 1750 g sein), so abschmecken wie es jeder mag
- jetzt alles zusammen noch einmal 20 min kochen lassen
- jetzt ist das Dessert fertig ( kalt oder warm essen )