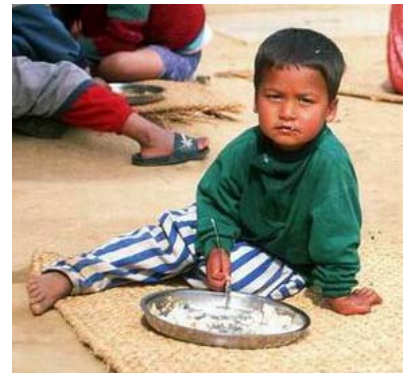




KOCHEN, WIE IN NEPAL

Diese Gerichte kennen unsere Waisenkinder alle sehr gut, denn sie gehören zu den Nepalesischen Nationalgerichten, die dort quasi täglich konsumiert werden.



DHAL BHAT - REIS MIT LINSEN

250 g Linsen (Dhal)
250 g Basmatireis (Bhat)
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Chili, gemahlen
1/2 TL Kurkuma
1 TL Koriandersamen
Kardamomsamen, grün
1 EL Erdnussöl
1 Zwiebel, fein gehackt

Die Linsen im Wasser (ca. 6 dl) mit Salz (1 TL) während 20 min. köcheln lassen. Die Linsen müssen sehr weich gekocht werden und sollten sich so mit dem Wasser vermischen, daß eine Art Suppe entsteht.

Den Reis, Wasser (ca 3.5 dl) und Salz (1/2 TL) in einer Pfanne 15 min. köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit den Reis mit einer Gabel auflockern und etwas Butter untermischen.

Die Gewürze in einer Schüssel gut miteinander vermischen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin goldbraun rösten - wer mag 1 Knoblauchzehe klein schneiden und mitrösten. Die Gewürzmischung dazugeben und kurz andünsten. Den so zubereiteten Gewürzmix zu den gar gekochten Linsen geben und gut verrühren. Das ganze Gericht noch ein paar Minuten kochen lassen und dann mit dem Reis servieren.

CHIYA - TEE

Der Tee (chiya) ist neben Wasser das am meisten getrunkene Getränk in Nepal. Zum Tee werden, anders als bei uns, Milch und Gewürze (Ingwer, Kardamon, Zimt) hinzugegeben, die einen wunderbaren erfrischenden Effekt bewirken.

750 ml Wasser
250 ml Milch
1 EL Schwarzer Tee
(Assam od. Darjeeling)
1/2 TL frisch geriebener Ingwer
1/2 Zimtstange
2-3 Kardamom Samenkapseln

Das Wasser und die Milch in einem Topf aufkochen.

Den Schwarzen Tee und die Gewürze hineingeben, 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen und das ganze dann noch mit Zucker abschmecken.

CHAPATI - FLADENBROT

Chapati (auch Roti genannt) ist das Brot der Nepalesen.

Sie werden meist zu Currys, Chutneys und Gemüse gegessen oder zu kompletten Mahlzeiten. Man reißt von den fertigen Chapatis ein Stück ab, faltet es zusammen und nimmt damit die Speisen auf.

250 g gesiebtes Weizenmehl
150 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz

Das Mehl, Salz und das Wasser in eine Schüssel geben. Die Mischung etwa 5-10 Minuten zu einem Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchtem Tuch bedecken und für eine Stunde beiseite stellen. Den Teig mit angefeuchteten Händen erneut durchkneten und in 10 kleine Kugeln teilen die mit etwas Mehl zu runden Fladen ausgerollt werden. Die Fladen in einer erhitzten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anbraten bis goldbraune Flecken und kleine Blasen erkennbar sind. Die zubereiteten Chapati übereinander legen und mit einem sauberen Tuch umwickeln, damit sie schön warm bleiben und nicht austrocknen.