

Srilankische Rezepte von Herrn Thevaraj

(für 4-5 Personen)

Gemüsecurry



- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel | Kurkuma |
| 1 kleines Stück Ingwer | Jeerapulver |
| 1 Knoblauch | Curryblätter |
| 2 Paprika | Salz und Pfeffer |
| 350g Blumenkohl | 1 Dose Kokosmilch |
| 1 Zucchini | |
| 350 g Okra | |
| 2 Tassen Reis | |

Möhren, Zucchini und Paprika in ca. 5cm lange Stifte schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer zerkleinern und im heißen Öl andünsten.

Möhren und Paprika hinzufügen und kurz anbraten. Blumenkohl, Zucchini und Okra dazu und weitere 5 Minuten garen. Dann mit Kurkuma, Jeerapulver (= *Kreuzkümmel*), Curryblättern, Salz, Pfeffer und Kokosmilch abschmecken. Ca. 2 Tassen Reis kochen (auf 2 Tassen Reis kommen 4 Tassen Wasser).

Dal

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 2 Tassen Wasser | Kurkuma |
| 2 Tassen rote Linsen | Jeerapulver |
| 1 Zwiebel | Salz |
| 1 Knoblauch | Pfeffer |
| ein paar Curryblätter | |
| Kurkuma, Salz und Pfeffer | |

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch pressen. Dann mit den restlichen Zutaten alles zusammen bei geringer Hitze kochen bis Linsen weich gekocht sind. Zum Schluss mit Kurkuma, Jeerapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Chapatti

- 400 g Vollkornweizenmehl
- Wasser
- Salz

Mehl und Salz in eine Schüssel füllen und mit etwas Wasser gut vermischen. Wasser löffelweise zugeben und gründlich verkneten bis der Teig sich zu einem festen Ball formen lässt. Teig für etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Teig in kleine Bällchen von fünf Zentimetern Durchmesser formen und auf einer bemehlten Fläche zu Fladen (Chapatti) ausrollen. Pfanne mit ein wenig Fett bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Chapatti darin kurz braten, bis sich die Oberfläche dunkler färbt

Chai Tee

- 500 ml Milch
- 500 ml Wasser
- 1 kleine Scheibe Ingwer
- 1 TL Fenchel
- 5-6 Kardamom
- 5 Teebeutel schwarzer Tee (z.B. *Ceylontee aus dem Weltladen*)
- Zucker nach Geschmack



Alle Zutaten bis auf den Tee in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren und dann bei geringer Hitze im offenen Topf eine Minute köcheln lassen. Den Tee hinein geben und alles noch einmal aufkochen. Dann sofort auf kleinste Stufe stellen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Srilankischer Kochworkshop

Das Bildungsprojekt „Menschen Fairbinden“ möchte ein Bewusstsein für die Vielschichtigkeit globaler Zusammenhänge in KiTas und Schulen schaffen. Kinder, Eltern, Lehrer und Erzieher werden in diesem Lernprozess unterstützt, um so eine nachhaltige Entwicklung zu fördern. Um eine intensive inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Thema „Eine Welt“ zu ermöglichen, wurde methodisch das Thema Fairer Handel am Beispiel einer Bioteeplantage in Sri Lanka ausgewählt.

Projektleitung:

Verónica Vukasovic - Tel: 0241/37378

info@menschen-fairbinden.de

www.menschen-fairbinden.de

Mostardrestaurant *(von Familie Thevaraj)*

Mostardstraße 20

52062 Aachen

Tel: 0241/36410

Zutaten für srilankische Rezepte:

- gibt es z.B. im „Asialaden“
(z.B. in der Jülicherstraße nahe Hansemannplatz)
- Reis, Tee und Gewürze gibt es beispielsweise als fair gehandelte Produkte im Aachener Weltladen in der Jakobsstraße 61-63



*am 21.09.06 und 28.09.06
im Rahmen des Projekts Menschen fairbinden
mit Herrn Thevaraj vom Mostardrestaurant*