

Survival



Pão de Queijo

Maniokbrötchen aus Brasilien

Zutaten

- 1,5 Tassen Maniok/Tapiokamehl (ca. 170gr)
- $\frac{2}{3}$ Tasse Wasser oder Milch
- $\frac{1}{3}$ Tasse Olivenöl oder Butter
- 1 Prise Salz
- $\frac{1}{2}$ Tasse (ca. 60gr) geriebener Emmentaler oder Käse/Frischkäse nach Wahl
- 1 Ei (Zimmertemperatur)
- 1 (Mini) Muffin-Form

Zubereitung

Ofen auf ca. 200°C vorheizen. Die Mini-Muffin-Form mit Butter einfetten. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen. Vielleicht muss mit einem Löffel sichergestellt werden, dass keine Klumpen an den Wänden kleben bleiben. In die Mini-Muffin-Form einfüllen. Achtung, nicht zu voll, da sie etwa um das doppelte aufgehen werden.

Zu den Pão de Queijo passen hervorragend Kräutercremes, frische Salate und ein guter Rotwein. Toll für Partys als Fingerfood.

Informationen

Maniok, auch bekannt als Kassava, ist eine Pflanze aus Südamerika mit einer holzigen Wurzelknolle. Von den indigenen Völkern Südamerikas entdeckt, hat sich Maniok als ein sehr wichtiges Nahrungsmittel auf dem Weltmarkt etabliert. Sie ist das Geschenk der indigenen Völker an die Menschheit: Südamerikanische Indigene entwickelten eine Methode, um dem blausäurehaltigen Saft, durch Auspressen der zermahlenden Wurzelknollen und mit Hilfe geflochtener Schläuche und anschließendem Rösten, das Gift

zu extrahieren. Das so gewonnene Maniokmehl wird vor allem zur Herstellung von Fladenbrot, Saucen, Suppen und dem alkoholischen Getränk „Kaschiri“, verarbeitet. Das bekannteste Handelsprodukt ist Tapioka, reine Stärke der Maniok-Wurzelknollen.

Die ganze gekochte Maniokwurzel kann auch als Beilage zu Fleischgerichten verwendet werden. Die Wurzel schälen, dabei unbedingt auch die innere Schale unter der braunen Schale entfernen. Die Wurzel dann in Wasser, wie Kartoffeln, ca. 40min kochen. Zum Würzen Olivenöl gemischt mit frisch gepresstem Knoblauch und Zitronensaft darüber träufeln. Ein interessanter Hinweis: Die Wurzel und das Mehl sind glutenfrei und bieten sich deshalb als idealer Ersatz für herkömmliches Mehl an.

Survival



Gefüllte Paprikaschoten

Inspiziert von den Navajo

Zutaten

- 2 Esslöffel Butter oder Pflanzenöl
- 500 g Lamm, in kleine Stücke schneiden
- 360 ml gewürfelte Tomaten oder 1 Tomatenkonservendose, abgetropft
- 250 ml Weißbrotkrümel
- 1 mittelgroße Zwiebel (gehackt)
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Koriandersamen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 große Paprikaschoten
- 1 Esslöffel frischer Koriander kleingehackt, als Garnierung

Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter zerlassen und das Lammfleisch anbraten. Die Tomaten, Brotkrümel, Zwiebeln, Koriandersamen und Kreuzkümmel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten vorsichtig entkernen und mit der Lammfleisch-Gemüse-Mischung füllen.

Das Ganze für 1 Stunde bei 175° im vorgeheizten Ofen garen, bis die Paprika weich sind. Für eine braune Kruste kann man die Paprika kurz grillen. Zum Schluss den frischen Koriander darüber streuen und heiß oder bei Raumtemperatur servieren.

Als vegetarische Alternative eignet sich zum Beispiel Mais als Ersatz für das Lamm.

Survival



Seminolische Honigorangen

Zutaten

- 6 große Orangen
- 6 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung

Mit einem scharfen Messer das obere Drittel der Orange abschneiden und diese aushöhlen. Das Fruchtfleisch wird in einer Schüssel mit dem Honig und dem Zitronensaft vorsichtig verrührt und zurück in die Orangenschalen gefüllt. Den Deckel aufsetzen und das Ganze bei Raumtemperatur 4 Stunden durchziehen lassen, bevor es serviert wird.

Informationen

Bitterorangen, die mehr einer Zitrone als der heutigen üblichen Orange gleichen, wurde im 16. Jahrhundert von spanischen Seefahrern als Abwehrmittel gegen Skorbut erstmals nach Florida gebracht. Die Orangensamen wurden gesät und wilde Orangenbäume breiteten sich aus und gediehen. 200 Jahre später, als der Naturwissenschaftler William Bartram die Seminolen besuchte, wurden ihm Orangen in Honig eingelegt serviert. Obwohl die heutigen Orangen viel süßer sind, ist das Rezept mit dem Honig sehr lecker. Der Schuss Zitronensaft sorgt zudem für den annähernden Originalgeschmack der Seminolischen Honigorange.

Survival



Injera

Fladenbrot aus Teffmehl

Zutaten

- 3/4 Becher Hirse (Teff) zermahlen
- Salz
- Sonnenblumen oder Pflanzenöl
- dazu Saucen (Wot), Gemüse und Fleisch nach Wahl

Zubereitung

Die Hirse (Teff) in einer Schale mit 3 1/2 Becher Wasser aufquellen lassen. Dazu ein Tuch über die Schale legen und bei Raumtemperatur stehen lassen, bis die Hirse Blasen bildet und gärt. Dies kann bis zu 3 Tagen dauern. Die Konsistenz sollte am Ende, die eines Pfannkuchenteiges sein.

Nun die Hirse solange vorsichtig salzen, bis man den Geschmack der Teff kaum noch wahrnimmt.

Dann ein wenig Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Hirseteig nun, wie bei Pfannkuchen oder Crêpes, in die Pfanne geben, so dass der Boden vollständig bedeckt ist. Injera wird typischerweise in einer Konsistenz und Dicke zwischen der des Crêpes und der des Pfannkuchens serviert.

Die Injeras sind fertig, wenn sich Blasen vom Boden der Pfanne oder die Ränder des Teiges heben. Sie werden kalt serviert. Das Rezept sollte für 10-12 Injeras reichen.

Informationen

Teff ist das Grundnahrungsmittel in Äthiopien. Die Pflanze produziert

Samen die viel kleiner sind als die des Weizens - aber Teff ist die Basis eines jeden äthiopischen traditionellen Gerichtes. Teff ist der Hauptbestandteil des Fladenbrottes bekannt als Injera, was wörtlich jedem äthiopischen Essen bei liegt.

Um ein äthiopisches Essen zu servieren, wird das übrige Essen (Saucen, Fleisch, Gemüse) auf der runden Injera verteilt. Ein weiteres Injera wird zerteilt und daneben gelegt, um es als Essenshilfe zu benutzen. Nach dem Essen wird teilweise das Injera, welches als Teller für das Essen fungierte, verzehrt, das nunmehr den Geschmack des auf ihm liegenden Essens aufgenommen hat.

Teff hat einen süßlichen, Sirup-ähnlichen Geschmack und kann zu einer Art Haferbrei aufgekocht werden.