Weltgebetstag 2017

„Was ist denn fair?“
Rezepte von den Philippinen

(Korrigierte Ausgabe von SarDogSystems vom 06.05.2017 – Gemeindebrief „Mittendrin“ für Ludwigsau)

Chinesische Händler, Einwanderer in früheren Jahrhunderten und natürlich die spanischen Kolonialherren haben die Küche auf den Philippinen beeinflusst.

Reis und Meeresfrüchte sind die Grundnahrungsmittel auf den Philippinen. Bis 1984 wurde auf den Philippinen genug Reis produziert, um die gesamte Bevölkerung zu ernähren. Schon in den 1960´er Jahren begann man, neue – vermeintlich bessere Reissorten - einzuführen, die mit Unterstützung von Dünger und Pestiziden höhere Erträge sichern sollten. Das so genannte Hybrid-Saatgut verdrängte innerhalb kurzer Zeit zehntausende lokale Reissorten, die an die lokalen Bedingungen perfekt angepasst waren. Die Hoffnung auf langfristig hohe Erträge erfüllte sich nicht. Bauern verarmten und verloren ihr Land. Heute sind die Philippinen einer der größten Reisimporteure der Welt. Aufgrund steigender Preise leiden heute ca. 14 Millionen Menschen im Land Hunger.
Seit einigen Jahren versuchen Initiativen (z.B. das landesweite Netzwerk Masipang) und Projekte recht erfolgreich, eigenes Saatgut zu züchten und neue Anbaumethoden zu entwickeln, die mit den lokalen Gegebenheiten wieder besser zurecht kommen und auf chemische Unterstützung verzichten.

Häufig wird gerade in der armen Bevölkerung Mais mit Reis gemischt und zu einer Paste aus Meerestieren gegessen. Fleisch ist sehr teuer und kommt deshalb nur in wohlhabenden Familien auf den Tisch. Trotzdem sind die beliebtesten Gerichte Fleischgerichte. Das Nationalgericht „Adobo“ besteht aus verschiedenen Fleischsorten oder/und Fisch und gedünstetem Gemüse. Zu besonders feierlichen Anlässen wird ein Spanferkel zubereitet.

Die Menschen auf den Philippinen kochen nicht sehr scharf und trinken zum Essen vor allem stilles Wasser.

Die Zutaten für die Rezepte bekommt man bei uns in großen Supermärkten bzw. Asialäden.

VORSPEISEN, SOßEN UND SUPPEN

Simigang (säuerliche Suppe, 4 Personen)
200 g Kaiserschoten, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 1 Zucchini, 1 Möhre, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Romanosalat, je 1 grüne und rote Peperoni, Salz, Zitronensaft, ½ l Wasser, 500g Lachsfilet

Kaiserschoten kleinschneiden, Salatblätter halbieren, Frühlingszwiebeln in ca. 2cm lange Stücke schneiden, Tomaten vierteln, Zwiebeln achteln, Möhre in Scheiben schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Alles Gemüse (außer Salat) im Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Pepperoni dazugeben (im Ganzen) und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
20 Minuten köcheln lassen, dann die Salatblätter hinein geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Den Lachs dazugeben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Reis servieren.

Mungo Ginesa (Linsensuppe, 6 Personen)
800 g braune Linsen, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (daumengroß), 1 kleiner Mangold, 1L Gemüsebrühe, Öl zum Anbraten, Pfeffer und Salz

Linsen über Nacht einweichen. Zwiebeln, Ingwer und den Knoblauch in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Brühe angießen, die Linsen und den Mangold (klein geschnitten) dazugeben. Ca. 30 Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnersuppe (4 Personen)
1 Stück Ingwer (2cm), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Chayoten (tropisches Gemüse, Gurken ähnlich), 1 Bund Pak-Choi, 100 g junger Blattspinat, 1 Hähnchen (1200g), 2 EL Öl, 800 ml Wasser, Salz und Pfeffer

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, Chayoten schälen und klein würfeln, den Pak-Choi waschen, das Grün grob hacken und das Weiße in Streifen schneiden, danach den Spinat grob hacken. Hähnchen waschen und zerteilen (10 Teile). In einem großen Topf mit Öl anbraten, salzen und pfeffern und dann herausnehmen. Den Ingwer, die Zwiebeln, den Knoblauch und das Weiße vom Pak-Choi anschwitzen, Wasser angießen, die Hühnerteile dazugeben und 1 Stunde köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat und das Grüne vom Pak-Choi untermischen und 2 Minuten ziehen lassen.

Lumpia mit Fleisch (ca. 30 Stück)
1 Packung Frühlingsrollenteig, 1 kleiner Weißkohl, 8 Möhren, 1 große Zwiebel, 1kg gemischtes Hackfleisch, Paprika edelsüß, Pfeffer, Gemüsebrühepulver, Sojasoße, 1TL Mehl

Füllung: Möhren und Weißkohl in feine Streifen schneiden und die Zwiebeln würfeln. Zwiebelwürfel anbraten und mit 1,5TL Paprika würzen. Das Hackfleisch dazugeben, krümelig braten, mit Pfeffer und 2TL Gemüsebrühe würzen und danach 1EL Sojasoße unterrühren. Möhren hinzugeben und 3 Minuten schmoren lassen. Weißkohl dazugeben und gut mischen, dann noch mal 15 Minuten schmoren. Abkühlen und abtropfen lassen.

Kleber herstellen: Ein kleines Schälchen Wasser erhitzen und das Mehl langsam einrühren.

Lumpia rollen: Ca 2 EL der Füllung auf ein Blatt geben, dann etwas einschlagen und rollen. Auf die letzte Ecke etwas vom Kleber geben und gut andrücken. Danach Braten oder Frittieren.
Für Vegetarier kann das Fleisch auch weggelassen werden.

Süß-sauer Sauce (Dipp für Lumpia)
1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, 4 rote Chilischoten, 10 EL Reis-essig, 200 g Zucker, 100 g Erdnüsse, ½ l Wasser

Die Paprika, den Knoblauch und die Chilischoten SEHR fein hacken und in einen Topf geben. Essig, Zucker und Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten einkochen. Die Erdnüsse hinzugeben und alles pürieren.

Lumpiasauce (Dipp für Lumpia)
250 ml Brühe, 2 EL Zucker, Salz, 1 TL Sojasauce, 1 EL Maisstärke, 2 EL Wasser

Brühe, Zucker, Salz und Sojasauce in einem Topf erhitzen und 2 Min. köcheln lassen. Die Maisstärke mit Wasser anrühren und dazugeben. Bei schwacher Hitze etwas eindicken lassen und lauwarm servieren.

Empanada (Fingerfood, 6 Personen)
1 kg Mehl, 2 Pck. Backpulver, 2 El Zucker, 250 ml Sonnenblumenöl, 150 ml Wasser, 1 Pr Salz, 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 rote Paprika, 2 große Zwiebeln, 3 große Kartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 1 Eiweiß

In etwas Öl die Knoblauchzehen anbraten. Aus Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Wasser und Sonnenblumenöl einen Mürbeteig herstellen und ca. 30 Minuten kühlstellen. Paprika, Zwiebeln und Kartoffeln würfeln. Hackfleisch in Öl mit den Knoblauch krümelig braten und danach den Knoblauch wieder entfernen.
Paprika-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel dazugeben, gut durchschmoren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Teig ausrollen und 15cm große Kreise ausstechen und mit Gemüse füllen. Die Ränder mit etwas Eiweiß-Wasser-Mischung bestreichen, zur Hälfte umklappen und gut andrücken. Bei 150°C Umluft ca. 15 Minuten backen.

BEILAGEN

Tomatensalat (4 Personen)
600 g Tomaten, 2 Zwiebeln, ½ Bund glatte Petersilie, Salz, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, schwarzer Pfeffer

Die Petersilie hacken, die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden und mit Petersilie und Zwiebeln mischen. Danach ein Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen und über den Salat geben.

Auberginen-Salat (4 Personen)
1 kg Auberginen, 5 Tomaten, 1 rote Zwiebel, etwas Rucola, 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 2 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer
Auberginen immer vorher erhitzen!
Die Tomaten und Auberginen klein schneiden, die Zwiebeln in Würfel hacken und alles gut mischen. Einen Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen und über den Salat geben. Mit Rucola bestreuen.

Okoy (4 Personen)
2 große Süßkartoffeln, 1 kg Mungosprossen, 3 kl. Zwiebeln, 1 kl. Bund Koriander, 120 g Mehl, Salz, Pfeffer, etw. Wasser, Öl zum Ausbacken

Die Süßkartoffeln schälen und raspeln, die Sprossen waschen und die Zwiebeln und den Koriander fein hacken. Alle Zutaten mit Mehl und Wasser zu einem Teig verrühren, Öl in der Pfanne erhitzen und kleine Röstis backen.

Blattsalat mit Garnelen und Mangospalten
4 Salatherzen, 1 Bund Rucola, 1 Mango, 1½ Chilischoten, 2 EL Weißweinessig, 7 EL Olivenöl, Orangen, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 12 Riesengarnelen, 1 Knoblauchzehe (durchgepresst)

Salatherzen putzen, waschen und trocken schleudern. Rucola verlesen, harte Stiele entfernen und ebenfalls waschen und trocken schleudern. Bei der Mango auf beiden Seiten vom Stein das Fruchtfleisch herunter schneiden, Fruchtfleisch schälen und in Spalten schneiden. Chilischoten waschen. Die ganze Chilischote mit einem Messer längs so halbieren, dass sie am Stiel noch zusammenhängt. Die Kerne mit den Samensträngen heraustrennen. Schote von der Spitze zum Stiel mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden. Chili in kaltes Wasser legen, damit sich die Blüten öffnen. Die halbe Chilischote putzen, Kerne entfernen, waschen und ganz fein würfeln. Für das Dressing Essig, 5 EL Öl, Chiliwürfel, Orangesaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat, Mangospalten und Garnelen in einer Schüssel anrichten, mit der Salatsauce beträufeln und mit der Chiliblüte garniert servieren.

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Omlett mit Tofu und Gemüse (4 Personen)
250 g Tofu, 200 g Möhren, 1 Stange Lauch, 1 grüne und 1 rote Paprika, 4 Eier, 3 EL helle Sojasauce, Curry, gemahlener Ingwer, Salz und Pfeffer, 1 Pr Zucker, 1 EL Butter, 1EL Öl, Cayennepfeffer

Den Tofu würfeln und die Möhren in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Eier mit 2 EL Sojasauce verquirlen, mit Curry, Ingwer, Pfeffer, Salz und Zucken würzen. Die Butter zerlassen und darin 4 Omeletts backen und warm stellen.
Den Tofu in Öl anbraten, das Gemüse dazugeben und mit der

restlichen Sojasauce würzen. 10 Minuten dünsten, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und auf den Omeletts verteilen und diese halb umschlagen.

Gemüse-Kokos-Curry (4 Personen)
50 g geschälte Mandeln, 2 EL Sojasoße, 1 EL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Currypulver (mild), Salz, 2 TL frisch geriebener Ingwer, 100 g Kichererbsenkeimlinge, 200 g Getreidesprossen, 1 rote Paprika, 100 g Blumenkohl, 100 g Champignons, 1 Schalotte, 1 kleine Zucchini, 80 g (frisches) Kokosnussfleisch, 1 reife Mango, 1 EL gehackte Petersilie

Mandeln über Nacht in 200 ml Wasser einweichen (Einweichwasser weggießen), mit 250 ml Wasser pürieren, erhitzen. Sojasoße, Honig, Zitronensaft, Curry, Salz und Ingwer hinzufügen und cremig aufschlagen. Sprossen und Keimlinge in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und unter die Soße mischen, köcheln lassen. Paprika würfeln, Blumenkohl, Champignons und Schalotte fein hacken. Zucchini grob raspeln, Kokosnuss fein raspeln (oder Kokosraspel und -milch vermischen) und mit dem Gemüse zur Sauce geben. Köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Mango schälen, würfeln und dazugeben. 10 min. weiter köcheln lassen. Petersilie darüber geben und mit Reis servieren.

Reis mit Fisch und Shiitake (4 Personen)
400 g Fischfilet (Rotbarsch, Kabeljau...), ½ unbehandelte Orange (Saft und abgeriebene Schale), 3 EL trockener Sherry, 3 EL helle Sojasauce, 8 frische Shiitakepilze (oder getrocknete), 250 g Langkornreis, Salz, Pfeffer, 250 g Chinakohl, 2 Eier, 5 EL Öl, 1 Frühlingszwiebel

Fischfilet in schmale Streifen schneiden. Orangensaft und -schale mit Sherry und Sojasauce mischen und den Fisch darin ca. 2 Stunden marinieren. (Getrocknete Pilze in lauwarmem Wasser geben und ca. 2 Stunden einweichen lassen.)
Reis mit knapp der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen.
Frische Pilze putzen und in Scheiben schneiden. (Eingeweichte Pilze abtropfen lassen und ohne Stiele in Streifen schneiden.)
Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Eier mit etwas Salz verquirlen und in 1 EL Öl in einem Wok (oder beschichteter Pfanne) zu Rührei braten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Chinakohl und Pilze in 1 EL Öl bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten. Fisch mit der Marinade hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2 - 3 Minuten garen, herausnehmen und warm halten. Rührei in Streifen schneiden.
Reis im restlichen Öl unter Rühren braten. Eistreifen und Fisch-Gemüse-Mischung untermengen, salzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Gericht auf Teller anrichten und mit Frühlingszwiebelstreifen garniert servieren.

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Adobo Mixed (8-10 Personen)
1,5 kg Hähnchenfilet, 700 g Bauchfleisch vom Schwein, 2 Knoblauchzehen, 6 Zwiebeln, 6-8 EL Balsamicoessig, 4 Tomaten, 4 EL Sojasauce, 4 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

Hähnchen- und Bauchfleisch werden getrennt zubereitet und nach dem Garen vermischt. Dafür alle weiteren Zutaten halbieren.

Fleisch würfeln, Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Tomaten vierteln. Fleisch in Öl mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, mit Essig und Sojasauce ablöschen. Tomaten und Lorbeerblätter hinzufügen. Beides jeweils eine ½ Stunde Garen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, beides gut vermischen und noch etwas zusammen köcheln lassen (ca. 5 Min.) Mit Reis servieren.

Beefsteak Philippino (6 Personen)
1 kg Hüftsteak, 3 große Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle, Saft einer ½ Zitrone, 200 ml Ananassaft, 100 ml Sojasauce, 1 rote Paprika, Salz, Pfeffer, Öl

Fleisch in breite, dünne Scheiben schneiden. Marinade aus Ananas-, Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und der zerdrückten Knoblauchknolle herstellen. Über das Fleisch gießen und 2 Tage im Kühlschrank marinieren lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl glasig anbraten, aus der Pfanne nehmen. Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen, Knoblauch entfernen. Fleisch in heißem Öl anbraten, kurz vor dem Garpunkt Marinade darüber gießen. Aufkochen, bis die Sauce andickt. Zwiebeln und die in Streifen geschnittene Paprika dazugeben. Mit Reis servieren.

Pansit Bihon (Nudelpfanne, 4 Personen)
1 kg Hähnchenbrustfilet, 250 g Reisnudeln, 2 Möhren, 250 g grüne Bohnen, 250 g Knollensellerie, 200 ml Gemüsefond, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden, Gemüse in Streifen schneiden. Reisnudeln kurz mit heißem Wasser überbrühen. Fleisch in Öl scharf anbraten, mit Gemüsefond ablöschen, Fleisch herausnehmen. Gemüse in den Fond geben und anschmoren, mit Salz und Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Reisnudeln und Fleisch dazugeben. Alles weiter schmoren (ca. 10 Min.) und dabei leicht wenden.

Herzhafte Crepes mit Fleisch, Bohnen und Bambus
Für den Teig: 100 g Mehl, 1 EL Speisestärke, 1 Prise Salz, 3 Eier, 125 ml Milch, 2 EL weiche Butter, Öl zum Braten
Für die Füllung: 200 g dünne grüne Bohnen, 1 Möhre, 1 Stange Lauch, 200 g Bambusschösslinge (Dose), 200 g Rinderfilet, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 8 Blätter Eisbergsalat

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Min. quellen lassen. Aus dem fertigen Teig nacheinander in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl dünne Pfannkuchen (Crepes) braten, diese auf einen Teller schichten und im Ofen bei 80 °C warm halten.
Für die Füllung die Karotte schälen, die Bohnen und den Lauch putzen, die Bambussprossen abtropfen. Alles nach Belieben klein schneiden (z.B. die Karotten hobeln usw...). Das Fleisch in feine Streifen schneiden, leicht pfeffern. In der Pfanne in wenig Öl 1 Min. rundherum scharf anbraten, ebenfalls warm halten. Dann das Gemüse in das restliche Bratfett geben und unter Rühren 5-8 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze warm halten.
Den Salat waschen und trocken schütteln, in Streifen schneiden. Das Fleisch unter das Gemüse mischen und zusammen mit dem Salat auf den Pfannkuchen verteilen.

Gegebenenfalls nochmals salzen und pfeffern, aufrollen und sofort servieren. Die Rollen können mit einem scharfen Messer geteilt werden.

Putenschnitzel mit Mango (2 Personen)
2 Scheiben Putenschnitzel, 2 Scheiben Parmaschinken, 1 Mango, 100 g Sprossen, 4 EL helle Sojasauce ½ Bund Salbeiblätter, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 EL Honig

Mango schälen, Kern herauslösen und Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Putenschnitzel salzen, pfeffern auf beiden Seiten je 2 Min. in 1 EL heißer Butter anbraten, herausnehmen und abgedeckt durchziehen lassen.
In derselben Pfanne mit 1 EL Honig die Mangospalten karamellisieren lassen. Sprossen zugeben und mit Sojasoße ablöschen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.
In 1 EL Butter Salbeiblätter knusprig anrösten, herausnehmen und den Schinken ebenfalls kurz anbraten, damit die Putenschnitzel belegen. Diese zur Hälfte zusammenklappen und auf dem Mango-Sprossen-Mix servieren.

SüßES

Gebackene Bananen in Honig-Butter
2 Bananen, 2 TL Butter, 4 TL Honig, 1 EL Kokosraspel

Bananen schälen, längs halbieren und in der Butter langsam anbraten. Honig dazugeben und mit Kokosraspeln bestreuen.

Philippinischer Obstsalat (10 Personen)
1 große Dose Fruchtcocktail oder 1 kg frisches gemischtes Obst, 1 Glas Macapuno (Kokosnussfleisch), 4 Dosen Young Coconut Meat in Sirup,1 Dose Jackfrucht, 1 Glas Nata de Coco (Kokosgel), 1 Glas Nata de Pina (Ananasgel), 1 Glas Kaong (Palmfrucht), 2-3 Äpfel, ½ Ananas, 600 ml Sahne, ½ Packung Ananas Frischkäse

Äpfel, Ananas und Jackfrucht in kleine Stücke schneiden. Alle anderen Zutaten aus Glas oder Dose gut abtropfen und dazugeben. Sahne und Frischkäse verrühren und gut untermischen. 1-2 Std. kühl stellen.

Botche-Botche (süßes Fingerfood)
400 g Kitanmehl (Asialaden), 200 g Kokosraspeln, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz, 250 ml Wasser, 3 EL Zucker, 4 EL Sesamkörner, Öl zum Ausbacken

Aus Mehl, Kokosraspeln, Backpulver, Vanillezucker, Zucker und Wasser einen Teig herstellen (wie für Knödel). Über Nacht durchziehen lassen. Vor dem Backen noch mal durchrühren (ev. etwas Wasser hinzugeben). Zucker und Sesam auf einem Teller vermischen. Mit feuchten Händen aus dem Teig pflaumengroße Knödel formen, in dem Sesam-Zucker-Gemisch wälzen und in heißem Öl braun ausbacken.

Cassava (für ein Blech)
2 Pakete geriebene Cassava (Asialaden), 400 ml Kokosmilch, 4 Eier, 100 g Zucker, 1 Päckchen Backpulver, Kondensmilch

Cassava mit der Kokosmilch verrühren, Eier schaumig schlagen, Zucker und Backpulver unterrühren. Mit der Cassavamischung gut vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen, Teig darauf verteilen. Bei 150 Grad Oberhitze ca. 1½ Stunden backen, beobachten und bei leichter Bräune immer wieder mit Kondensmilch bestreichen.

Bilingka-Kuchen (Springform 26 cm)
4 Eier, 200 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 200 g Butter, 400 g Reismehl, 1 Päckchen Backpulver, 400 ml Kokosmilch, Kokosraspeln zum Bestreuen

Eier mit Vanillezucker und Zucker schaumig rühren, Butter unterrühren, Mehl mit Backpulver mischen und löffelweise dazugeben. Kokosmilch dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. In die gefettete Springform füllen und bei 160 Grad Umluft ca. 45 Min. backen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

Reispudding mit exotischen Früchten
200 g Milchreis, 100 g Zucker, 2 cl Rum, 100 g Rosinen, 1 Prise frisch geriebener Muskat, 750 ml Milch, 2 EL Butter, 2 Bananen, 1 reife Mango, 1 reife Papaya, 3 EL Zitronensaft

Reis, Zucker, Rum, Rosinen und Muskat in eine Auflaufform geben, alles gut verrühren und ca. 20 Min. ziehen lassen. Bananen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Milch, Butter und Bananen aufkochen und über den Reis geben, alles gut vermischen und die Form mit Alufolie verschliessen. Im vorgeheizten Backofen (150°C) 1, 5 Stunden backen, dabei zwischenzeitlich 2 mal durchrühren. Dann herausnehmen, nochmals gut verrühren und prüfen, ob der Reis auch

gar ist. Wenn das nicht der Fall sein sollte, noch weitere 20 Minuten garen. Den Milchreis herausnehmen, abkühlen lassen und im Kühlschrank gänzlich kühlen. Zum Servieren Mango und Papaya schälen. Mangofruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Papaya halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Zum Servieren den Reis auf Schälchen verteilen und mit den Fruchtspalten garnieren.

GETRÄNKE

Exotischer Fruchtdrink (2 Personen)
1 reife kleine Mango, 4 EL Zitronensaft, 2 cl weißer Rum, 2 cl Orangenlikör, 2 EL Orangensaft, 2 EL crushed Ice, Mineralwasser

Mango schälen, in Scheiben vom Stein schneiden, mit etwas Wasser und dem Zitronensaft pürieren. Rum, Orangelikör, Orangensaft einrühren, in Gläser füllen, Eis dazugeben und mit Mineralwasser auffüllen.

Lassi mit Mango und Papaya (4 Portionen)
150g reife Papaya, 150g reife Mango, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 350g Naturjoghurt, 200 ml Milch, Papayaschnitz zum Dekorieren

Die Papaya schälen, halbieren, die Kerne entfernen (etwas für die Garnitur beiseite stellen) und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mango ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Papaya und Mango mit Zitronensaft und Honig fein pürieren. 300 g Joghurt und die Milch zugeben, pürieren und kühl stellen. Das Lassi in Gläser füllen, mit dem restlichen Joghurt belegen und mit Papayakernen und Papayaschnitzen garniert servieren.

Pina Colada (1 Longdrinkglas)
2 EL crushed Ice, 1 cl Kokosmilch, 20 ml Sahne, 6 cl Ananassaft, 6 cl weiße Rum

Alle Zutaten in einen Shaker geben und ca. 20. Sek. schütteln. In ein Longdrinkglas geben.