

Rezepte zur Kinderfastenaktion 2025

Inspiziert von Rezeptideen der Caritas Sri Lanka-SEDEC



www.kinderfastenaktion.de

REZEPTE

Das Essen in Sri Lanka ist oft sehr scharf oder auch sehr süß!



Zutaten für das Curry

- ✓ 1 Becher rote Linsen
- ✓ ½ Becher Kokosmilch
- ✓ ½ rote Zwiebel (gehackt)
- ✓ 1 Knoblauchzehe (gehackt oder zerquetscht)
- ✓ ½ TL Kurkumapulver
- ✓ ½ Hand voll Curryblätter (*gibt es oft in Asiamärkten tiefgekühlt*)
- ✓ 2 ½ Tassen Wasser
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ Chiliflocken (optional)

Zutaten für Würzung und das Topping

- ✓ 1 EL Pflanzenöl
- ✓ ½ Hand voll Curryblätter
- ✓ ½ rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ✓ 1 EL Chiliflocken (optional)

Dhal Curry

Das Curry gibt es in Sri Lanka als Frühstück, Mittagessen oder Abendessen.

Zubereitung

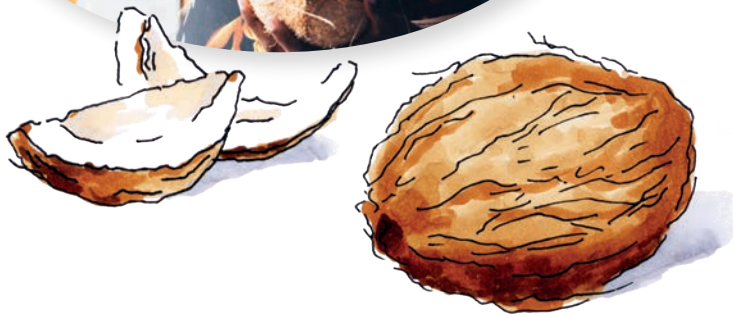
Die Linsen waschen, bis das Wasser klar ist. Dann die Linsen, die gehackte Zwiebel, den zerkleinerten Knoblauch, die Curryblätter, das Kurkumapulver, das Wasser und das Salz in einen Topf geben und umrühren. Den Herd auf mittlere Hitze anstellen und ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Kokosmilch hinzufügen und weitere fünf Minuten kochen lassen.

Während die Linsen kochen, Öl in einer separaten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und 3 bis 4 Minuten lang anbraten. Dann die Curryblätter und die Chiliflocken hinzufügen und weitere 3 Minuten lang braten.

Ca. 2/3 der Mischung direkt unter die gekochten Linsen mischen. Den Rest als Topping beim Servieren obendrauf geben.

Das Curry mit heißem Reis oder Brot servieren.





Zutaten

- ✓ 1 Tasse Kokosraspeln
- ✓ ½ gehackte Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- ✓ 2 getrocknete rote Chilischoten oder 1 TL Chiliflocken
- ✓ 5 Curryblätter
- ✓ 1 kleine Tomate
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ Paprikapulver
- ✓ ein gr. Spritzer Zitronensaft oder Limettensaft

Kokosnuss-Sambol

Das Kokosnuss Sambol ist ein scharfer Dip/Würzpaste/ Beilage zu verschiedenen Gerichten, kann mit Brot gegessen oder zu anderen Gerichten gereicht werden.

Zubereitung

Alle Aromen (Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Curryblätter, Tomaten und Chilischoten) mit einer Prise Salz in einem Mörser oder Mixer fein mahlen.

Nach und nach die Kokosraspeln zu der Mischung geben und alles weiter zerstampfen. Zum Schluss einen großzügigen Spritzer Zitrone oder Limette und etwas Paprikapulver hinzufügen, um eine leuchtend orange Farbe zu erhalten.





Chilipflanze

Vadai (Kichererbsen-Taler)

Zutaten

- ✓ 400 g Chana Dal (halbierte Kichererbsen)
- ✓ 1-2 EL zerkleinerte rote Chilischoten
- ✓ 2 gehackte Zwiebeln
- ✓ 2 Hand voll Curryblätter
- ✓ ½ Tasse Kichererbsenmehl oder Sojamehl
- ✓ 1 EL geriebener Ingwer
- ✓ Salz
- ✓ Öl zum Frittieren (oder ohne Öl mit einer Heißluftfritteuse)

Zubereitung

Die halbierten Kichererbsen zunächst 4 bis 6 Stunden in kaltem Wasser einweichen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die Menge in zwei gleiche Teile teilen. Einen Teil im Mixer zu einer feinen Paste, den anderen Teil zu einer groben Paste verarbeiten und dann vermischen. Anschließend die Curryblätter zerkleinern und zusammen mit den zerkleinerten Chilischoten, den Zwiebeln, dem Ingwer und dem Salz hinzugeben, und alles in einer großen Schüssel vermischen. Das Kichererbsenmehl/Sojamehl ebenfalls zu der Mischung geben und alles mit den Händen zu einem Teig kneten.

Aus dem Teig golfballgroße Mengen entnehmen und ca. 1-1,5 cm dicke Bratlinge formen. Diese dann in einer tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze in viel Öl anbraten/frittieren. Das dauert etwa 3 bis 4 Minuten pro Seite, bis sie auf jeder Seite goldbraun sind. Alternativ können sie mit etwas Öl bestrichen und in der Heißluftfritteuse gegart werden.

Am besten direkt warm servieren, dann sind sie schön knusprig.





Pettish (Teigtaschen)

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen.

Mehl, Ei, Salz, Margarine/Butter und Wasser in eine Schüssel geben und gut verkneten, bis alles zu einem glatten Teig vermischt ist – das klappt am besten mit dem Knetaufsatz von einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine. Diesen Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel hinzugeben und einige Minuten lang anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und ein paar Sekunden lang mit anbraten. Dann den Weißkohl hinzugeben und anbraten, bis er weich ist. Anschließend Tomatenketchup, Currypulver, Cayennepfeffer und schwarzen Pfeffer hinzugeben. Bei Bedarf mit Salz abschmecken. Die Kartoffeln leicht zerdrücken (es sollten noch einige kleine Stücke ganz bleiben) und zur Mischung geben. Den Limettensaft darüber träufeln und gut vermischen. Die Mischung abkühlen lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer gut bemehlten Fläche etwa 2 mm dick ausrollen. Mit einem runden Gegenstand Kreise mit einem Durchmesser von 7,5 bis 9 cm ausstechen. Es ergibt etwa 20 bis 25 Teigkreise. Einen Löffel der Füllung auf eine Hälfte des Teigkreises legen. Die andere Hälfte vorsichtig darüber klappen und den Rand festdrücken. Evtl. zur Verzierung den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.

Die Teigtaschen entweder mit ausreichend Öl in einer Pfanne oder ohne Öl in einer Heißluftfritteuse braten/frittieren. Sie sollten auf beiden Seiten goldbraun sein.

Zu den Teigtaschen passt Kokos- oder Sojajoghurt sehr gut.

Zutaten für den Teig

- ✓ 300 g Mehl
- ✓ 100 g Butter oder Margarine
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 2 Eigelb
- ✓ 125 ml Wasser
- ✓ Öl zum Braten

Zutaten für die Füllung

- ✓ 500 g mehligkochende Kartoffeln
- ✓ ¼ Weißkohl klein gehackt
- ✓ 1 gehackte Zwiebel
- ✓ 3 fein gehackte Knoblauchzehen
- ✓ 1 cm fein gehackter Ingwer
- ✓ 1 EL Currypulver
- ✓ ½ TL schwarzer Pfeffer
- ✓ ½ TL Cayennepfeffer
- ✓ 1 grüne Chilischote
- ✓ 3 EL Tomatenketchup





Kokos-Roti (Kokos-Fladenbrot)

Zubereitung

Die Kokosmilch und das Wasser über die Kokosraspeln geben und ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit dem Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, der nicht kleben sollte. Je nach Konsistenz noch etwas Mehl hinzugeben.

Die Zwiebeln und die Chilischote in kleine Stücke schneiden und in den Teig einkneten. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten braten, bis sie braune Stellen bekommen.

Zutaten

- ✓ 90 g Kokosraspeln
- ✓ 50 ml Wasser
- ✓ 100 g Kokosmilch
- ✓ 300 g Mehl
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 1 kl. rote Zwiebel
- ✓ 1 kl. grüne Chilischote



Chapati (Fladenbrot)

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf mehr Wasser oder Mehl hinzugeben, wenn der Teig zu fest ist oder klebt. Den Teig in sechs Teile teilen, daraus Kugeln formen und sie mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Diese dann in einer heißen Pfanne ohne Öl von jeder Seite ungefähr eine Minute braten, bis sie an manchen Stellen braun werden.

Zutaten

- ✓ 1 Tasse Mehl
- ✓ 1 Tasse Vollkornmehl
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ ½ Tasse Wasser



Kiribath (Kokosmilchreis)

Zubereitung

Den Reis waschen und zusammen mit dem Wasser und einem TL Salz in einen Topf geben. Den Reis kochen, bis er gar und weich ist. Sobald er weich und noch heiß ist, die Kokosmilch und einen TL Salz hinzugeben und alles kräftig umrühren, sodass die Reiskörner zerfallen und alles zusammenklebt. Danach die Reismasse in eine große rechteckige Form geben und dabei fest andrücken, damit die Reiskörner aneinanderhaften. Nun abkühlen lassen. Beim Abkühlen wird die Masse fester. Wenn sie abgekühlt ist, können Quadrate daraus geschnitten und serviert werden. Passt super zu einem scharfen Curry oder einem Gemüseeintopf.

Zutaten

- ✓ 2 Tassen Basmati oder Jasmin-Reis
- ✓ 3 $\frac{3}{4}$ Tassen Wasser
- ✓ 200 ml dickflüssige Kokosmilch
- ✓ 2 TL Salz



Reispflanze