

# Essen

Wenn du dich in Bangladesch zum Essen setzt, wirst du vermutlich das Besteck vermissen. Denn in Bangladesch wird mit den Händen gegessen. Aber ganz wichtig: Es wird immer mit der rechten Hand gegessen! Denn die linke gilt als „unrein“. Sie wird zur Körperhygiene benutzt.

Ohne Reis ist ein Essen in Bangladesch übrigens kein richtiges Essen. Das wird aber nie langweilig, denn es gibt ganz viele verschiedene Reissorten in Bangladesch. Und die schmecken auch ganz unterschiedlich. Außerdem hat Bangladesch eine große Anzahl an Gewürzen.

Guten Appetit!



**KLEINER TIPP** Die Gewürze findet ihr im Asia Shop oder in vielen türkischen Gemüseläden.



**FALSCHES SPIEL**  
**IM REISFELD**  
Kinderfastenaktion 2013

# Naan Brot

Naan ist ein rundes Fladenbrot, das aus weißem Mehl hergestellt wird. Es ist eine typische Beilage zu allen möglichen Gerichten und wird in der Pfanne gebacken.

## Zutaten für 6 Brote

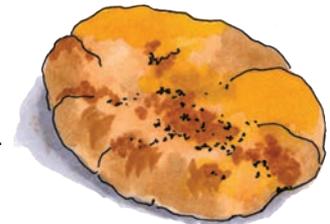
500 g Mehl,  
150 ml Milch (lauwarm),  
2 ½ Esslöffel Zucker,  
½ Teelöffel Salz,  
1 Teelöffel Trockenhefe,  
1 Teelöffel Backpulver,  
2 Esslöffel Öl,  
150 ml Joghurt,  
1 Ei

**Kochutensilien**  
2 kleine und  
2 große Schüsseln,  
ein Rührgerät, eine  
beschichtete Pfanne,  
ein Kochlöffel,  
ein Pfannen-  
wender

## Zubereitung

1. Zunächst gebt ihr die Milch in eine Schüssel und rührt die Hefe und 1/2 Esslöffel Zucker dazu. Dann lasst ihr das Ganze an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.
2. In der Zwischenzeit könnt ihr das Ei schaumig schlagen und den Joghurt in einer anderen Schüssel auch leicht schlagen.
3. Dann füllt ihr das Mehl, das Salz, das Backpulver und den restlichen Zucker in eine große Schüssel.
4. Wenn die Hefemischung sich fertig aufgelöst hat, gebt ihr diese in die große Schüssel. Auch das Öl, das Ei und der Joghurt kommen dazu. Das Ganze wird dann 10 Minuten geknetet, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht.
5. Dann bedeckt ihr die Schüssel mit Frischhaltefolie und stellt den Teig an einen warmen Ort, wo er dann eine 1 Stunde gehen kann.
6. Wenn die Wartezeit vorbei ist, wird der Teig erneut durchgeknetet, in 6 gleichgroße Kugeln geteilt und mit einem Tuch bedeckt.
7. Verteilt ein bisschen Mehl auf dem Tisch und rollt jede Kugel dünn aus, so dass sie aussieht wie ein runder Fladen.
8. Dann gebt ihr ein paar Tropfen Öl in die Pfanne und stellt sie auf den Herd.
9. Erst wenn die Pfanne sehr heiß ist, legt ihr den ersten Fladen vorsichtig in die Pfanne. Nun bratet ihr erst die eine Seite, bis der Fladen Blasen wirft. Dann mit dem Pfannenwender umdrehen und die andere Seite kurz bräunen. Wenn der Fladen fertig ist, kommt der nächste dran. Fertig ist das Naan Brot!

**TIPP** Ihr könnt in den Naan Teig auch Gewürze einarbeiten, wie z. B. Knoblauch, Sesam oder Kümmel. Auch Gewürzpasten schmecken ganz hervorragend dazu. Die könnt ihr im Asia Shop bekommen.



# Makher Taukari (Fish Curry)

## Zutaten für 3 Personen

- 500 g Fischfilet,
- 1 Tomate, klein gehackt,
- 1 grüne Chilischote,
- 2 Knoblauchzehen,
- 1 Zwiebel,
- 1 Teelöffel Kurkuma,
- 1 Teelöffel Salz,
- 1 Löffel Öl,
- etwas gehackter Koriander



## Zubereitung

1. Zuerst schneidet ihr die Zwiebel und den Knoblauch klein.
2. Dann das Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Darin könnt ihr dann die Zwiebel und den Knoblauch für 4 Minuten anbraten.
3. Als nächstes kommt das Kurkuma und das Salz dazu.
4. Dann gebt ihr die Tomaten dazu und schaltet den Herd auf mittlere Temperatur.
5. Nun zerteilt ihr den Fisch in Stücke und gebt ihn in die Pfanne. Er muss von beiden Seiten 2- 3 Minuten angebraten werden.
6. Dann gebt ihr etwas heißes Wasser und die Chilischote dazu.
7. Dann lasst ihr das Ganze auf kleiner Hitze etwas ziehen, bis der Fisch fertig ist. Wenn alles fertig ist, noch etwas Koriander darüber streuen.

Dazu passt am besten Reis.

## Kochutensilien

- 1 große Pfanne,
- 1 Messer,
- 1 Schneidebrett



FALSCHES SPIEL  
IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013



## Dal

Das Dal gehört zu jeder Mahlzeit in Bangladesch.

## Zubereitung

1. Zuerst müssen die Linsen vorbereitet werden. Wascht diese im kalten Wasser, bis das Wasser klar ist. Dann gebt ihr die Linsen in einen Topf mit 4 bis 5 Tassen Wasser. Dabei sollte das Wasser die Linsen bedecken.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch würfelt ihr ganz fein und gebt beides zu den Linsen dazu. Schneidet auch den Ingwer und die Chilischote ganz fein. Beides kommt dann mit dem Lorbeerblatt in den Topf. Den Deckel nur halb auf den Topf setzen, so dass später der Dampf etwas entweichen kann.

3. Das Ganze muss jetzt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln. Dabei ist es wichtig, dass ihr immer wieder umrührt, damit nichts anbrennt. Ihr könnt auch immer wieder etwas Wasser nachgießen, aber immer nur ein bisschen. Sonst wird es zu flüssig. Wenn die Linsen weich sind, ist das Dal im Prinzip fertig. Fertiges Dal hat fast so eine Konsistenz wie Kartoffelpüree.

4. Anschließend rührt ihr noch den Kreuzkümmel, den Koriander, das Kurkuma und das Salz unter die Linsen. Lasst nun das Dal auf niedrigster Stufe ca. 20-25 Minuten ziehen.

5. In der Zwischenzeit könnt ihr in einem zweiten Topf den Reis nach der Anleitung auf der Verpackung oder nach deinem eigenen Geschmack kochen.

6. Ganz zum Schluss rührt ihr noch die Kokoscreme und den Zitronensaft in das Dal. Und fertig ist das leckere Dal!

## Zutaten

für 3-4 Personen

- 2-3 Tassen rote Linsen,
- 1 mittelgroße Zwiebel,
- 2-4 Zehen Knoblauch,
- 1 Lorbeerblatt,
- 1 Chillischote,
- 1 TL Ingwer,
- 1 TL Kurkuma,
- 1 TL Kreuzkümmel,
- 1 TL Koriander,
- 1 TL Salz,
- ½-1 kleine Dose Kokoscreme,
- 1 EL Zitronensaft

## Kochutensilien

Messer,  
Schneidebrett,  
2 Kochtöpfe mit  
Deckel,  
Kochlöffel



FALSCHES SPIEL

IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013

# Panch Phoron (Fünf-Gewürze-Mischung)

Das ist eine ganz typische Gewürzmischen aus Bangladesch, die bei vielen Gerichten verwendet wird. Zum Beispiel beim Dal.



## Zutaten

Schwarzer Senf,  
Schwarzkümmel,  
Fenchelsamen,  
Kreuzkümmel,  
Bockshornklee-  
samen

## Zubereitung

Diese Gewürze werden gut vermischt und dann in eine Dose mit Deckel gefüllt. Ihr könnt sie für viele Gerichte verwenden. Zum Beispiel für das Dal.



FALSCHES SPIEL  
IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013

# Mango Lassi

Das ist ein erfrischendes Getränk, das sowohl in Bangladesch als auch in Indien getrunken wird. Ihr könnt es auch mal ohne Mango ausprobieren oder vielleicht mit eurer Lieblingsfrucht?

## Kochutensilien

Mixer,  
Messer,  
Schneidebrett

## Zutaten

200 ml Mango -  
püriertes Fruchtfleisch,  
180 ml Wasser,  
150 g Joghurt,  
1 Messerspitze Kardamon,  
1 Messerspitze Nelken,  
1 Messerspitze Zimt,  
1 Teelöffel Ingwer -  
gehackt



## Zubereitung

1. Zuerst schneidet ihr den Ingwer ganz klein.
2. Dann gebt ihr alle Zutaten in den Mixer und vermischt sie gut.
3. Schließlich füllt ihr das Mango-Lassi in Gläser und stellt es für 1 Stunde in den Kühlschrank.

**TIPP** Schmeckt auch mit Eiswürfeln richtig lecker. Oder auch ohne Mango mit ein bisschen Salz.



FALSCHES SPIEL  
IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013

## Semai

### Zutaten

¼ Paket  
ganz dünne Fadennudeln  
(z.B. Suppennudeln),  
½ Liter Milch,  
½ Tasse Zucker,  
50 g zerriebene Mandeln,  
50 g Rosinen,  
½ Teelöffel Butter



### Zubereitung

1. Zuerst brecht ihr die langen Nudeln in 3 Teile.
2. Dann erhitzt ihr die Butter in der Pfanne und bratet die Nudeln darin, bis sie goldbraun sind.
3. Nun gebt ihr die Milch dazu und lasst das Ganze bei mittlerer Hitze langsam aufkochen. Dabei das Umrühren nicht vergessen, denn Milch kann sehr schnell anbrennen.
4. Sobald die Milch gekocht hat, könnt ihr den Zucker, die Nüsse und die Rosinen dazugeben und das Semai noch 10 Minuten auf mittlerer Hitze weiterkochen.
5. Schließlich das Semai in eine Schüssel füllen und in den Kühlschrank stellen, bis es ganz kalt geworden ist.

**TIPP** Ihr könnt auch statt Mandeln Pistazien nehmen, wenn ihr die lieber mögt.

### Kochutensilien

1 große Pfanne  
und ein Kochlöffel



FALSCHES SPIEL  
IM REISFELD

Kinderfastenaktion 2013

# Finni

## Zubereitung

1. Den Reis kocht ihr am besten nach Anleitung im Wasser, bis er weich ist.
2. Dann kocht ihr in einem anderen Topf die Milch. Dabei müsst ihr immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.
3. Den fertigen Reis rührt ihr in die kochende Milch ein.
4. Schließlich kommen der Zucker, die Mandeln und der Kardamon dazu. Wenn ihr alles gut vermischt habt, dann füllt ihr das Finni in eine Schüssel und stellt es für ein paar Stunden kalt. Zum Schluss könnt ihr es mit den getrockneten Rosinen verzieren.

## Zutaten

eine halbe Tasse  
Rundkorn-Reis,  
½ Liter Milch,  
½ Tasse Zucker,  
eine Handvoll Mandeln,  
1 Messerspitze Kardamon,  
50 g getrocknete  
Rosinen

## Kochutensilien

2 Töpfe und  
ein Kochlöffel

