



Paraguay

Können Sie sich noch erinnern? Unter Gottes Zelt vereint luden uns Schwestern aus Paraguay 2007 zum Weltgebetstag ein und feierten mit uns Einheit in Vielfalt. Die Ñanduti-Spitze schmückte das Titelbild. Sie verband indigene und europäische Kulturen Paraguays. Ihre Muster spiegelten die reiche Natur des südamerikanischen Landes.

Ein ganz landestypisches Gericht ist eine besondere Form des Mischgemüse. Ich finde, in diesem Monat lohnt es sich, unter dem reichen Angebot unserer saisonalen Gemüsearten unseren Speiseplan mutig zu erweitern!

Locro (ein Mischgemüse)

Zutaten: 2 Scheiben Speck oder Schinken
1 kleine Dose Mais
4 Tomaten, klein gewürfelt
500 g Zucchini, klein gewürfelt
250 g grüne Erbsen
4 Kartoffeln, klein gewürfelt
5 Eßl. Öl, 1 Zwiebel, Knoblauch
etwas Oregano, Petersilie
Salz, Pfeffer, Chili
Geriebener Käse

Zubereitung: Speck oder Schinken, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und im erhitzten Öl in einem Topf leicht anschwitzen, es folgen die Maiskörner, Zucchini und Kartoffeln, anschließend wird alles gesalzen, gepfeffert, mit Chili abgeschmeckt, mit Oregano versehen, mit etwas heißem Wasser übergossen und auf kleiner Flamme 10 Minuten sachte gedämpft. Dann bitte die Tomaten und grünen Erbsen hinzugeben, alles gut mischen und weitere 10 Minuten dämpfen. Das Mischgemüse wird heiß, mit Petersilie und Käse überstreut zu einem Baguette oder einer kurzgebratenen Fleischbeilage serviert.

-Buen Provecho-