



Philippinen

Der Weltgebetstag 2017 nahm die spannungsreiche Welt von Stadt und Land, Arm und Reich in den Blick. Christinnen von den Philippinen fragten uns: „Was ist denn fair?“ Gemeinsam mit ihnen setzen wir Zeichen gegen globale Ungerechtigkeit und nehmen sie jetzt in diesen Tagen fest in unser Gebet. Eine halbe Million Menschen sind derzeit auf der Hauptinsel Luzon, in der Nähe der Hauptstadt Manila, auf der Flucht und bangen um den Ausbruch eines der gefährlichsten Vulkane weltweit, dem Taal.

Putenfleisch mit Mango

- ein leichtes Gericht nach all den schweren Weihnachtsbraten -

Zutaten: 2 Scheiben Putenfleisch, 2 Scheiben Parmaschinken, 1 Mango, 100g Sprossen, 4 El helle Sojasoße, ½ Bund Salbeiblätter (wahlweise getrocknet) Salz, Pfeffer, 2 El Bratmargarine, 1 El Honig

-Mango schälen, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden

- Putenfleisch platt klopfen, salzen, pfeffern und in heißer Bratmargarine pro Seite in einer Bratpfanne ca 2 Minuten anbraten, herausnehmen und abgedeckt durchziehen lassen

- in derselben Pfanne anschließend mit 1 El Honig die Mangospalten karamellisieren lassen, Sprossen zugeben, mit der Sojasoße ablöschen und auf vorgewärmten Tellern anrichten

- in 1 El Butter die Salbeiblätter kurz anrösten, herausnehmen, den Schinken ebenfalls kurz anbraten und damit das Putenfleisch belegen

- diese zur Hälfte zusammenklappen und auf dem Mango-Sprossenmix servieren

Süßkartoffelspalten oder einfach etwas französisches Landbrot runden diese Mahlzeit wunderbar ab

Magandang Gala (Tagalog - Philippinische Sprache)

