



# Bahamas

„Begrift ihr meine Liebe?“ unter diesem Titel des Weltgebetstags 2015 haben uns die Frauen auf den Bahamas weltweit eingeladen. Gerade in einem von Armut und Gewalt geprägten Alltag beteten sie mit uns für eine tatkräftige Nächstenliebe auf den Spuren Jesu. Am zweiten September in diesem Jahr hat auf den Bahamas der schlimmste Hurrikan seit Beginn moderner Aufzeichnungen mit zerstörerischen Winden und Sturmfluten große Schäden verursacht. Die Menschen auf den Inseln stehen in tiefer Verzweiflung. Nehmen wir sie fest in unsere Gebete und Gedanken, kochen ein bahamisches Gericht und fühlen uns mit ihnen fest verbunden.

## Rindfleischcurry

### Zutaten:

1 kg Rindergulasch, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (4 cm), 3 frische rote Chilischoten, 1 Bund Koriander, 3 EL Öl, Salz, 500-700 ml Kokosmilch

### Zubereitung:

Zwiebeln und Ingwer klein würfeln und in Öl andünsten. Rindfleisch unter Wenden anbraten, bis es leicht gebräunt ist, Knoblauch und Chili gewürfelt dazugeben. 500 ml Kokosmilch angießen. Bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren. Bei Bedarf Kokosmilch nachgießen. Mit gehacktem Koriander bestreuen.

Schmeckt hervorragend mit Reis!