



Simbabwe

Steht auf, nehmt Eure Matten und geht – steht auf für Gerechtigkeit und Menschenwürde!

Weg von der Ungerechtigkeit

Weg von der Gewalt

Weg vom Hass

Steht auf mit eurem Herzen voller Liebe

Lasst uns unsere Matte nehmen für den Frieden

In Christus sind wir unter uns versöhnt

- Das Fest nach einem lebendigen Gottesdienst lebt noch in uns Allen -

Ich verrate hier ein Lieblingsrezept:

Rindfleischeintopf mit Süßkartoffeln

Zutaten: 1kg Rindergulasch, 1-2 l Rinderbrühe, 1 mittelgroße Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Süßkartoffel (gewürfelt), 1 Möhre (gewürfelt), 4 Knoblauchzehen, ¼ TL Currypulver, 1 TL Salz, 1 EL Tomatenmark, 2 große Tomaten (gehackt), 50 ml pürierte Tomaten, 2 EL Öl

Zubereitung: Öl in einem Bratentopf erhitzen, Rindfleischwürfel braun anbraten und salzen. Knoblauchzehen dazu geben und soviel Brühe angießen, dass das Fleisch bedeckt ist und bei geringer Hitze garkochen kann.

Die Kochflüssigkeit in ein Gefäß abgießen und beiseitestellen. Zwiebel und Curry zum Fleisch geben und bei hoher Hitze 2 min braten. Hitze reduzieren. Alle Tomaten, die Süßkartoffel- und Möhrenwürfel und die Brühe in den Topf geben. Solange kochen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Mit Gewürzen nachschmecken.

Beilage: Sadza oder Reis

Ubuntu