miva
transportiert hilfe

Rezept des Monats Juli 2011

Matapa mit Kürbis (Matapa de abóbora)

Rezept von Elsa Fuchs-de Melo (ehrenamtliches Mitglied der miva-Projektkommission)

Zutaten:

700 g Kürbis- (ersetzbar durch Kohl oder Spinatblätter)
600 g geschälte und gekochte Krevetten
1 Zwiebel
2 Tomaten
0,5 dl Öl
2 dl Kokosmilch
200 g gemahlene Erdnüsse
Salz und Chilischoten

Kochen:

- Die Kürbisblätter in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser aufkochen. Gut abtropfen.
- In einer Pfanne die gehackte Zwiebel im Öl anbraten. Die Tomaten ohne Haut und Kerne dazugeben und köcheln.
- Das Ganze in die Pfanne mit den gekochten Blättern geben. Die Kokosmilch, die geschälten und gekochten Krevetten dazugeben. Die gemahlenen Erdnüsse, die mit etwas Wasser vermischt wurden, hinzufügen. Mit Salz und Chili würzen.
- Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdunstet ist.
- Matapa mit weissem Reis servieren.

miva Schweiz • Hubstrasse 32 • Postfach 351 • CH - 9501 Wil
Telefon 071 912 15 55 • Fax 071 912 15 57 • info@miva.ch • www.miva.ch • PC 90-800'000-0