

Rezept für „Mishkaki“

Mr. Vanilla Vistus Msigula kocht am liebsten Swahili-Rezepte: „Mein Lieblingsgericht heißt Mishkaki, das sind marinierte und gegrillte Hühnchen- oder Rindfleischspieße auf Salat oder Gemüse.“

Zutaten für Mishkaki

- 1 kg Hühnerbrust oder Rindersteak, in Würfeln („Nehmen Sie gutes Fleisch, z.B. Rumpsteak“)
- 1 Esslöffel geriebenen frischen Ingwer
- 1 Esslöffel zerdrückten frischen Knoblauch
- 2-3 Esslöffel geriebene grüne Papaya („Das macht das Fleisch zart.“)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Chillipulver
- 1 Teelöffel Turmericpulver („...Kann durch Currypulver ersetzt werden.“)
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Tamarinden-Paste oder Zitronensaft
- 1 Esslöffel indisches Tandoori-Gewürz

Zubereitung

Mischen Sie alle Zutaten gut und marinieren Sie das Rindfleisch über Nacht, damit das Fleisch schön zart wird.

Stecken Sie die Würfel auf einen Spieß (Holzspieße über Nacht in Wasser einlegen) und grillen Sie die Spieße recht zügig auf einem Holzkohlegrill oder unter einem Elektrogrill im Backofen. Pinseln Sie die Spieße gelegentlich mit Öl ein, damit sie nicht trocken werden. Drehen Sie die Spieße von Zeit zu Zeit um, damit das Fleisch gleichmäßig gart. Bitte das Fleisch nicht zu lange auf dem Grill liegen lassen, da es sonst trocken und zäh wird.

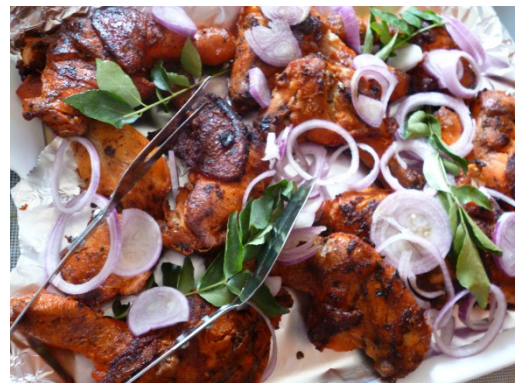
Servieren Sie die Spieße mit Salat und einem kräftigen Dressing.

Karibu chakula - Guten Appetit! wünscht Koch Mr. Vanilla Vistus Msigula

Ausbilder im DESWOS-Ausbildungszentrum Kibamba, Tansania



Viele Zutaten ernten die Mädchen frisch aus dem Garten neben der Küche.



Auch das Auge isst mit! – Bei Mr. Msigula lernen die Mädchen ebenso, die Speisen zu dekorieren.