

Erstes trierisch - philippinisches Kochbuch



Erstes trierisch - philippinisches Kochbuch



St. Maximin Schule, Trier
Projekt
"Angalan - Philippines"

Das "Erste trierisch - philippinische Kochbuch".
Mütter von Schülern der St. Maximin Schule, Trier hatten die Idee,
zusammen mit Herrn Wengenroth und seiner Frau dieses Kochbuch zu
erstellen und noch vor Weihnachten zum Kauf an zu bieten.
Es ist u.a. auch ein schönes Weihnachtsgeschenk für Verwandte und
Freunde.

Auf 57 Seiten gibt es 23 typisch trierische und 18 typisch philippinische
Gerichte.

Zutaten und Zubereitung der leckeren Gerichte sind verständlich
beschrieben und leicht nachzukochen. Das Kochbuch wird zu einem Preis
von 10,- Euro angeboten. Mit dem Kauf eines Kochbuchs helfen Sie einer
Familie in einem Elendsviertel auf den Philippinen.

Bei Interesse, wendet Euch an Herrn Wengenroth, in Facebook oder per e-Mail unter angalan@web.de oder sprecht Schülerinnen/Schüler von St. Maximin an, sie werden Ihnen das Kochbuch besorgen :).

Inhaltsverzeichnis I

Dessert	Seite
AnanasCreme	6
Himmliche Tiramisu in Kirsch	7
Raffaelloquark	8
Fingerfoot	
Thunfischdipp	9
Champignontoast	10
Pizzaburger	11
Kräuterbutter	12
Hauptspeisen	
Dick Bohnen mit Kassler	13
Teerdisch	14
Schnitbeischesbunnenzoop	15
SChnais (Döppeles)	16
Grombeerschniedcher (Kartoffelpuffer)	17
Kartoffelsalat mit Chorizo	18
Sauerbraten	19
Schnelligemessupp	20
Tomaten Paprika Cremesuppe	21
Kartoffelsalat	22
Srammer Max	23
MittelnaChssuppe	24
Mehlköb	25
Gemüsepfanne	26
Kuchen	
Zimkuchen	27
Schneeballen Biskuit	28



Erstes trierisch - philippinisches Kochbuch



St. Maximin Schule, Trier
Projekt
"Angalan - Philippines"

Inhaltsverzeichnis II

	Seite
1. Vorspeisen	
Peking Suppe	48 - 49
Chickin Soranghon Soup	50
2. Hauptgerichte / Belagen	
Philippinisches Pancit Canton	29
Panglao Steak (Beefsteak Philippino)	33
Philippine Barbecue	47
Lumpia - Frühlingsrollen	32 - 32
Fried rice with egg	30
Chop Suey I	36
Chop Suey II	40
Arroz Caldo	37
Pancit Bihon	41
Menudo	39
Afritada	45
Adobo	35
3. Nachspeisen	
Cassava Cake	54
Lecne Flan	52
Biko	53
Übe	51
4. Interessantes	
Die Philippinen	42 - 44
Kinder auf den Philippinen	34
"Lebe dein Herz"	38
Nachgedachte - "Große und kleine Steine"	46
"Ohne Hilfe keine Chance"	55

10,- Euro

Zutaten und Zubereitung der leckeren Gerichte sind verständlich beschrieben und leicht nach zu kochen. (in Farbe)
Auch ein sehr schönes Weihnachtsgeschenk!

Beispiele aus dem philippinischen Bereich:

"Panglao - Steak" (Beefsteak Philippino)




Zutaten: (2 Personen)

- 500 g Beefsteak (oder anderes Steakfleisch)
- Saft von einer Zitrone
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 4 Knoblauchzehen
- grober Pfeffer
- 2 große Zwiebeln
- Chilli und Wasser nach Bedarf, etwas Pflanzenöl zum anbraten



Zubereitung:

Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit der Sojasauce, dem Zitronen-Saft und dem groben Pfeffer marinieren. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, besser 2 Stunden oder am Vorabend. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten (den Rest der Marinade nicht mit in die Pfanne geben). Während das Fleisch brät die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch grob zerhacken. Beides in die Pfanne geben, wer es scharf mag, der sollte jetzt ein paar Chilli hinzu fügen . Den Rest der Sojasauce-Marinade dazugeben und köcheln lassen. Wasser nach Bedarf zugeben (wer es gerne flüssiger mag, etwas mehr). Nach zirka 10 Minuten köcheln ist das "Panglao - Steak" fertig. Guten Appetit!



"Jedes Kind hat das Recht auf Bildung"

(Artikel 26 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte)

Nachhaltigkeit ist kein Ziel, das es zu erreichen gilt. Nachhaltigkeit ist eine Haltung, die weder Anfang noch Ende kennt.

Kinder sind Zukunft. Sie bestimmen den Weg, den eine Gesellschaft künftig gehen wird. Und wohin dieser Weg führt, hängt entscheidend von den Chancen ab, die wir jungen Menschen geben.

Ziel unseres Projektes ist es, Bildung für Kinder aus Elendsvierteln und Urwaldgebieten auf den Philippinen zu ermöglichen und zu unterstützen.

"Angalan Philippines" ist diesbezüglich seit dem Jahr 2000 in vier Projektbereichen erfolgreich und nachhaltig engagiert:

- Bau und Ausstattung von Schulen und Kindergärten
- Familienhilfsprojekte "Hilfe zur Selbsthilfe"
- Schulpatenschaften für Kinder, Jugendliche und Studenten
- Aufbau und Ausstattung von Basketball Mannschaften



"Es kommt in der Welt vor allem auf die Helfer an - und auf die Helfer der Helfer."

Albert Schweitzer
Infos unter www.angalan.de und in Facebook "Angalan Projekt"

Adobo




Zutaten: (6 Personen)

Für die Marinade

- 1 Tasse Essig
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Pfeffer, schwarz
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Salz
- 4 EL Sojasauce
- 1 Dose Black - Beans (schwarze Bohnen) - wenn gewünscht

- 500 g Hühnerbrust
- 500 g Schweinefleisch, mager
- Öl



Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und das Fleisch für 20-30 Minuten in die Marinade einlegen. Oder am Abend vorher. Fleisch in Öl anbraten, Marinade hinzu fügen und je nach Geschmack mit 1-2 Tassen Wasser verdünnen, köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird und das Fleisch gar ist.

Das Gericht kann auch nur mit Hühnerbrust oder nur mit Schweinefleisch zubereitet werden.

Zusammen mit Reis servieren. 36