

Made for Europe 2021

„Wir kochen Europa“, Folge 2

Zu Gast: Anna Cavazzini, Grüne/EFA

Thema: Europäische Wirtschaftspolitik

Rezept: Pirão de Legumes

Für das Pirão:

2 Liter Gemüsebrühe
250 Gramm Maniokmehl
Salz
Pfeffer
Paprika
Geräucherte Paprika
Chili

Und so geht's:

--> Die heiße Brühe köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Geräucherte Paprika, Chili je nach eigenem Geschmack abschmecken.

--> Das Maniokmehl mit einem Schneebesen in die köchelnde Brühe einrühren. Unter ständigem Rühren ca 10 Minuten köcheln lassen. Der Brei darf nicht ansetzen, aber das Mehl sollte vollständig gekocht sein. Wenn die Masse zu fest ist eventuell etwas Wasser hinzugeben um gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Für die Brühe:

4 Karotten
½ Bund Staudensellerie
5 große Champignons
4 reife Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

1. Karotten, Staudensellerie, Tomaten, Zwiebeln und Champignons in Würfel schneiden und in ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.
2. Angepresste Knoblauchzehen dazu geben und dann 45 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss durch ein feines Sieb geben.

Für das Gemüse:

3 Kartoffeln
1 Süßkartoffel
3 Tomaten
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
¼ Bund Staudensellerie
1 Rote Paprika
½ Stange Lauch
Etwas Olivenöl
1 Kelle Gemüsebrühe
½ Bund Koriander;
Limette, Salz und Pfeffer

1. Das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Kartoffel und Süßkartoffel farblos andünsten bis beides bissfest gegart ist.
2. Im Anschluss Schalotten, Paprika, Lauch und Staudensellerie hinzugeben. Rühren und glasig dünsten. Zum Schluss den gehackten Knoblauch dazu geben.
3. Etwas Gemüsebrühe angießen und das Gemüse schmoren bis die gewünschte Konsistenz und Garpunkt erreicht ist. Alles abschmecken mit Salz, Pfeffer und Limettensaft.

Zu Guter Letzt: Den Maniokbrei in den Teller geben und das geschmorte Gemüse darüber. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Dazu kann man, wenn man möchte noch etwas Reis als Beilage servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Mit freundlicher Unterstützung durch



Auswärtiges Amt