



SURINAME TRAVEL ORGANISATION

Surinam, die Guyanas – das unbekannte Südamerika Surinamisch kochen mit S.T.O

Braune Bohnen mit Reis, ein surinamisches Nationalgericht

Zutaten:

- 2 Dosen braune Bohnen
- 250 gr Salzfleisch (kann ersetzt werden durch Rippli/Kassler)
- 500gr Hühnerfleisch
- 1/2 TL Muskatnuss
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Selleriekraut
- 1 EL Ketchup
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Laos (Galangan)
- 1 bis 2 frische Chilies
- Zucker, Salz, Pfeffer
- 2 bis 3 Maggiwürfel
- Oel

Fleisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss einreiben. In heissem Oel anbraten. Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch dazu. Salzfleisch, Tomaten und die Gewürze begeben und schmoren lassen.

Die Bohnen mit Flüssigkeit begeben, Maggiwürfel, frischer Chili und eventuell noch etwas Wasser. Schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Abschmecken mit Salz und Zucker und mit etwas Grün der Frühlingszwiebel bestreuen. Reis dazu servieren.

njang switi (guten Appetit)!

Juni 2007

**Reisen Sie mit S.T.O.
zu den Wundern im Herzen des Amazonasgebietes!**

S.T.O.

Suriname Travel Organisation

Lengnauerstrasse 4

CH-5423 Freienwil

Telefon +41(0)56 222 99 78

Fax +41(0)56 222 34 77

E-Mail aktivferien@suriname.ch