



SURINAME TRAVEL ORGANISATION

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

Gulasch und Sauerkraut auf Surinamisch?

Probieren! Eine köstliche Variante einer Maroon (Nachkommen entlaufender Sklaven) Frau mitten im Amazonasgebiet.

Rindfleisch kurz mit kochendem Wasser überbrühen, in Stücke schneiden und kurz in Essigwasser stehen lassen. Danach gut abtrocknen (wohl eine klimatisch bedingte Regenwald-Variante!)

Inzwischen Suppengemüse in Oel anbraten:

- 1 Zwiebel
- Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Sellerie
- Selleriekraut
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauch

Würzen mit

- 6 bis 8 Pimentkörner
- 1 TL Korianderpulver
- Salz
- 1 bis 2 EL salzige Sojasauce
- 1 bis 2 EL süsse Sojasosse
- 1 EL Honig oder Zucker
- 2 bis 3 Maggiewürfel
- Pfeffer
- 1 TL Ingwerpulver oder 1 EL frischer Ingwer
- 1 bis 2 frische Chilischoten

Fleischstücke dazugeben und schmoren lassen.

Nach der halben Garzeit gewässertes und gut ausgedrücktes Sauerkraut dazu und mit 1 EL Tomanten Ketchup würzen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

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