



## Rezept

### KARE-KARE (Philippines)

#### **Kare-Kare**

ist ein Eintopf der philippinischen Küche, der aus Ochsenchwanz, Schweinshaxe oder wahlweise Rindfleisch zubereitet wird. Als Gemüse werden Auberginen, PacChoi und verschiedene Bohnen verwendet. Gewürzt wird mit gemahlenden Erdnüssen oder Erdnussbutter, Zwiebel und Knoblauch. Bei Tisch werden zu dem Gericht traditionell Shrimp-Paste (Bagoong) und frischer Calamansisaft gereicht.



Viel Spaß beim nachkochen!

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Ochsenchwanz
- 8 Tassen Wasser
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 200 g thailändische Auberginen
- 200 g Schlangenbohnen
- 100 g getrocknete Lilienblüten (Puso - ng Saging)
- 500 g PacChoi
- 3 EL Fischsauce
- 4 EL Erdnusspaste
- 1 Tüte Kare-Kare-Mix von Mama Sita's

#### Zubereitung:

1. Ochsenchwanz kochen bis das Fleisch zart ist.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Öl mit dem Fleisch anbraten.
3. Mit der Bouillon ablöschen, dann das vorbereitete Gemüse mit dem Glutamat und der Fischsauce sowie der Erdnusspaste und dem Kare-Kare-Mix hinzugeben.
4. 4 bis 5 Minuten köcheln, das Gemüse soll bissfest bleiben.
5. Serviert wird mit Duftreis, Bagoong (gesalzene kleine Krabben im Glas) und traditionell mit Calamansi-Saft.