

Rezepte
aus dem Café International

TEXT: ROMY MATHYS

Nach fast drei Jahren Café International haben wir festgestellt, dass das Essen bei uns ein grosses und wichtiges Thema ist, auf das wir immer wieder zu sprechen kommen. Darum möchten wir Rezepte vorstellen von Menschen aus dem Café International, damit auch andere von unserem reichen, kulinarischen Know-how profitieren können.

1

Das erste Rezept kommt aus Sri Lanka und von Frau Jayanthimala Gunaseelan. Es ist einfach in der Zubereitung und kann gut zum Apéro verwendet werden.

Guten Appetit!

கடலை (கரம்சண்டல்)

தேவையான பொருட்கள்

- கடலை 100 கிராம்
- பெரிய வெங்காயம் 1
- உப்பு 2 தே. கரண்டி
- பெ. சீரகம் 1 தே. கரண்டி
- எண்ணை 1 தே. கரண்டி
- கருவெப்பிலை
- விரும்பின். தேங்காய் சொண்டு
- விரும்பின். சேத்தல் மிளகாய் 1

செய்முறை:

முதலில் கடலையை 1-2 லீட்டர் தண்ணீரில் 5-6 மணித்தியாலம் ஊறவிடவும், பின் ஊறவைத்த கடலையை 1லீற்றர் தண்ணீருடன் உப்பு போட்டு அவிக்கவும், நன்றாக அவிந்தபின் கடலையை போரிக்கவும், ஒரு பாத்திரத்தில் சூடாக்கிய எண்ணெயில் வெங்காயம் பெ. சீரகம் கருவெப்பிலை என்பனவற்றை போரிக்கவும், தேவையான அளவிற்குப் போரிந்ததும் அத்துடன் செ. மிளகாய் சிறிய தேங்காய்ச்சொண்டை சேர்க்கவும், பின்னர் அவித்த கடலையையும் பொரித்தவையும் செர்த்து கிளறவும், இதுதான் கரம்சண்டல்.

Kichererbsen (Karam Sundal)

Zutaten:

- Kichererbsen 100 g
- Zwiebel 1
- Salz 2 TL
- Kümmel 1 TL
- Öl 1 EL
- einige Curryblätter
- evtl. Kokoswürfel
- evtl. getrocknete rote Chili 1

Zubereitung:

Kichererbsen in 1-2 Liter Wasser einweichen lassen während 5-6 Stunden Kichererbsen abtropfen, in einem Liter Wasser mit Zugabe von Salz aufkochen, wieder abtropfen lassen. In einer neuen Pfanne Öl erhitzen und dann die Zwiebel, Curryblätter und den Kümmel goldbraun anbraten. Je nach Geschmack kann auch ein in kleine Stücke geschnittener roter Chili hinzugefügt werden. Kichererbsen dem Öl zugeben. Je nach Geschmack können den Kichererbsen auch einige Kokoswürfel zugegeben werden.



**Gibt es bei Ihnen bald etwas zu feiern?
Sind Sie auf der Suche
nach einem geeigneten Raum?**

**Zu vermieten: Sentisaal an der
Baselstrasse 21
(neben der Gütschbahn-Talstation)
Geeignet für Anlässe bis zu
60 Personen.**

**Als QuartierbewohnerIn geniessen
Sie einen Vorzugspreis.
Kontakt: Sentitreff, René Fuhrmann
041 240 94 79, info@sentitreff.ch**

quartier babel
quartier basel/bornstrasse
luzern

7. BABEL-KINDER-CUP 2008
AMSTAG 14. JUNI

FUSSBALLTURNIER

FREIS
Schulen fürs Leben
FC SÜDSTERN LUZERN
1930

QUARTIER AM BORNSTRASSE

WBS: Mitmachen können alle Kinder (Jahres und Mädchen) die 4 - 14 Jahre alt sind. Die Teilnahme ist kostenlos. St. Kath. Rosenkranz und Hummel.

WB: Hauptplatz der FC Südster beim Schulhaus Gessner.

WAK: Samstag 24. Juni von 8.00 Uhr - 14.30 Uhr. Die genaue Zusammensetzung wird noch bekannt gegeben.

TRAINER: Gesucht wird ein 6er-Team (1 Coach, 3 Feldspieler/Abwehr- und Kicker-Team) in 24 Kategorien.

EXTRA: Team-Shirts werden zur Verfügung gestellt (Farbe) Übergabe vor dem Turnier.

REISE: Alle teilnehmenden erhalten gratis ein Autogramm und ein Getränk im Fesetz.

PREIS: Ein erstes drei Teams erhalten ein Babel-Cup-Medaille!

ANMELDUNG: Bis Freitag 13. Juni um 18.00 Uhr oder einen Leiler abgeben.

ATTAKTIVITÄTEN: Quartierfest für Kinder, Quartierfest für Erwachsene und Quartierfest für Jugendliche. Alle immer bei Gelegenheit. Freizeitsport, Kultur, Musik und mehr. Auch für diese Eltern!

KONTAKT: info@quartierambornstrasse.ch oder TEL: 041 / 241 10 09

Quartier am Bornstrasse 21, Luzern
041 240 94 79
Quartier am Bornstrasse 21, Luzern
Quartier am Bornstrasse 21, Luzern
Quartier am Bornstrasse 21, Luzern

Impressum
Herausgeber: Verein Sentitreff
Baselstrasse 21 / 6003 Luzern
Büro 041 240 94 79 Treff 041 240 94 71
info@sentitreff.ch / Postkonto 60-741149-3
Redaktion: Leonie Bernet, Urs Häner,
Romy Mathys, Robi Müller
Gestaltung: André Meier und Franziska Kolb
Druck: Gamma-Print AG
Auflage: 3000 Expl.