

Hallo liebe Mond & Sternenkinder,

diesmal haben wir zwei Indianerrezepte für euch rausgesucht, diese könnt ihr mit euren Eltern nachkochen, um zu schmecken und zu erfahren, was die Indianer gegessen haben.

MAISBREI

Maisbrei wurde gemacht, indem man Mais vom Kolben abschabte und im Wasser mit Asche und Kalk zum Kochen brachte. Es wurde so lange gekocht, bis die Schutzhülle von den Maiskörnern abfiel.

Die Kinder der Mohawk-Indianer aßen Maisbrei mit Bohnen und einem Stück Bärenfleisch.

Ihr könnt gerne dieses etwas einfachere Rezept ausprobieren:

Zutaten:

1 Dose Mais

1 Dose Kidney Bohnen

½ Tasse gekochter Schinken in Würfel geschnitten

Salz und Pfeffer

Gießt die Flüssigkeit aus den Dosen ab. Gebt den Mais, die Bohnen und den Schinken in einen Topf, erhitzt alles gut unter Rühren und würzt es mit Salz und Pfeffer. Serviert den Maisbrei in Schüsseln.

Mais gab es schon vor 7000 Jahren in Amerika. Bevor die Indianer Weizen, aus dem wir Brot oder Kuchen backen, kannten, wurden bei den Indianern Brote und Pfannkuchen aus Maismehl hergestellt.

Hier für euch ein Rezept für einen Indianer – Pfannkuchen

Zutaten:

125g Maismehl (gibt es im Bioladen oder Reformhaus)

2-3 El Zucker

½ TL Salz

3 TL Backpulver

40g zerlassene Butter oder Pflanzenöl

2 Eier

225 ml Milch

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. Die Eier verquirlen und mit der Milch und dem flüssigen Fett gut verrühren. Alle Zutaten zusammenrühren. Jetzt muss der Teig 10 Minuten quellen.

Eine Pfanne leicht einfetten und den Teig esslöffelweise in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze backen. Nach ca. 2 Minuten zeigen sich an der Oberfläche Blasen. Die Pfannkuchen dann wenden und die Rückseite goldbraun backen.

Zu den Pfannkuchen aßen die Indianer Erdnusscreme oder Ahornsirup.

Aber auch Puderzucker, Marmelade oder Schokocreme schmecken gut dazu.

Viel Spaß beim Nachkochen und ausprobieren.

Lasst es euch schmecken

Nicole und Moni