

**Kare-Kare**

*Schmorgericht mit Ochsenschwanz, Rinderbein, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch.*

**Zutaten für 4 Personen**

1 kg Ochsenschwanz	100 g getrocknete Lilienblüten (Puso-ng Saging)
8 Tassen Wasser	
1 große Zwiebel	500 g PacChoi
3 Knoblauchzehen	3 EL Fischsoße
2 EL Öl	4 EL Erdnusspaste
200 g thailändische Auberginen	½ TL Glutamat
200 g Schlangenbohnen	1 Tüte Kare-Kare-Mix von Mama Sita's

**Zubereitung**

Ochsenschwanz kochen bis das Fleisch zart ist. Zwiebeln und Knoblauch in Öl mit dem Fleisch anbraten. Mit der Bouillon ablöschen, dann das vorbereitete Gemüse mit dem Glutamat und der Fischsauce sowie der Erdnusspaste und dem Kare-Kare-Mix hinzugeben. 4 bis 5 Minuten köcheln, das Gemüse soll bissfest bleiben.

Serviert wird mit Duftreis und Bagoong (gesalzene kleine Krabben im Glas).

Quelle: <http://www.beepworld.de/members56/sodedaprivatpage/haushaltstipps.htm>

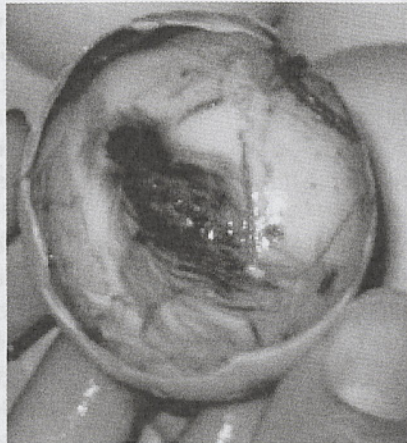
**Balut**

*Balut ist ein hartgekochtes, halb ausgebrütetes Entenei, das auf den Philippinen als Delikatesse gilt.*

**Zubereitung**

Baluts werden etwa ab dem 14. Bruttag vermarktet, 17-Tage-Eier sollen jedoch am besten schmecken. Aber auch 19-Tage-Eier werden angeboten. Gegessen werden die Eier mit Salz oder scharfem Essig. Schnabel und Federn der Entenküken sind deutlich zu erkennen. Einige Baluts enthalten noch eine gelbliche Flüssigkeit. Geschmacklich sei das bräunlich-schwarze Fleisch eine Kombination aus salzig und scharf. Beim Essen knirscht es deutlich. Den Eiern wird nachgesagt sie seien potenzsteigernd.

Quelle: Wikipedia

**Halo-Halo**

*Halo-Halo (= mix, Tagalog) ist ein beliebtes Dessert auf den Philippinen. Es ist im Grunde eine Mischung von süßen Obstkonserven, gemischt mit zerstoßenem Eis und Milch. Gewöhnlich wird es in einem großen Glas serviert, damit der farnefreudige Inhalt zum Probieren verführt.*

**Zutaten**

2 Löffel Nangka (= Jackfruit)
2 Löffel Macapuno (= Kokosfleisch)
2 Löffel gesüßte Kidney Bohnen
4 Löffel Mais
1 Löffel Zucker

**Zubereitung**

Zerstoßenes Eis, um das Glas zu füllen (wenn Sie keinen Eiscrusher besitzen, können Sie das Eis in einen Mixer geben und die Milch zufügen. So entsteht flockiges Eis). Mit Kondens- oder Vollmilch nach Geschmack auffüllen.

Gerne können Sie auch Obstkonserven wie Mandarinen, Ananas oder Fruchtcocktail verwenden oder auch Zutaten weglassen.

Quelle: Mannheimer Morgen

