

# L Menü «Mütter»

01.05. –  
10.06.

Auf der  
Bühne ← T

# Menü «Mütter»

## ① Sancocho Valluno

Rezept aus Kolumbien (auch fleischlos erhältlich)

### Zutaten

Enthält: Pouletschenkel, grüne Kochbananen, Maniok, Kartoffeln, Zwiebeln oder / und Lauch, Knoblauchzehe, Butter, Kreuzkümmel, Maiskolben, Hühnerbrühe, Koriander

Sancocho ist das kolumbianische Nationalgericht. Von Norden bis Süden wird es zu festlichen Anlässen serviert. Wenn jemand Sancocho zubereitet hat, gilt dies unausgesprochen als Essenseinladung für die ganze Familie und Nachbarschaft. Da Sancocho mit so vielen verschiedenen Zutaten gekocht wird, ist das Gericht sprichwörtlich geworden für jedes Durcheinander. Unsere Mütter bezeichnen sich, seitdem sie das Gericht kochen, liebevoll auch als Sancocho!

→ Dieses Menü wird an folgenden Daten am Ende der Vorstellung aufgetischt: 1., 12., 15. Mai

## ② Rindfleisch-Linsen-Curry

Rezept aus Sri Lanka (auch mit Tofu erhältlich)

### Zutaten

Enthält: Basmatireis, Rindfleisch, Zwiebel, Cashewnüsse, Tomaten, Rosinen, Curryblätter, Ingwer, Knoblauchzehen, Currypulver, Chili- und Paprikapulver, Kardamomkapseln, rote Linsen, Kokosmilch, Fenchelsamen, Koriandersamen, Senfsamen, Bockshornkleesamen

Zu «Ayurveda», Sanskrit für «spirituelle Lebensweise», gehört auch entsprechendes Essen. Viele Zutaten haben heilende Wirkung. Bockshornklee ist beispielsweise gut gegen Menstruationsbeschwerden.

→ Dieses Menü wird an folgenden Daten am Ende der Vorstellung aufgetischt: 6. Mai, 10. Juni

① Die ausführlichen Rezepte finden Sie im Programmheft

① Eintrittspreis CHF 60 inkl. Essen ohne Getränke