

# Pancit – Philippinische Bratnudeln



Sigrid Stapel.

Zu einer kulinarischen Weltreise lädt Kolping International mit der Aktion „Eine-Welt-Dinner“ ein. Passende Rezepte stellt Kolping-Referentin Sigrid Stapel regelmäßig in der Kirchenzeitung vor.

## Zutaten:

- 250 Gramm (Spitz-)Kohl
- eine Stange Lauch oder vier Frühlingszwiebeln
- 400 Gramm Hähnchenbrust oder Tofu
- zwei Zwiebeln
- drei Knoblauchzehen
- 60 Milliliter Öl, zum Beispiel Sonnenblumenöl
- drei Esslöffel Sojasauce
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- 250 Gramm Wok-Nudeln
- zwei Hände voll Mungobohnensprossen

## Zubereitung:

Hähnchenfleisch in ein Mal ein Zentimeter große Stücke würfeln und in zwei Esslöffel Sojasauce marinieren. Währenddessen Karotten und Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Lauch oder Frühlingszwiebeln in



Philippinische Bratnudeln können mit Hähnchen oder Tofu zubereitet werden.

(Fotos: Kolping International, Schricke)

Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Öl erhitzen und das marinierte Fleisch zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Sojasauce anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Das Gemüse dazugeben und bei kleiner Hitze zehn Mi-



nuten garen. Nudeln hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Chilipulver würzen. Köcheln lassen, bis die ganze Brühe von den Nudeln aufgesaugt wurde. Die Mungobohnensprossen dazufügen und mit dem letzten Esslöffel Sojasauce abschmecken.

SIGRID STAPEL

## Chance auf einen guten Start

### Ausbildung bei Kolping hat einen guten Ruf und eröffnet Zukunftsperspektiven

Hinter dem Nationalbüro des Kolpingwerks Philippinen in Naga City wird gehämmert, geschweißt und gehobelt, was das Zeug hält. Unter dem Wellblechdach sind in einer großen Halle mehrere Bereiche abgetrennt, in denen verschiedene handwerkliche Tätigkeiten ausgeübt werden. Erfahrene Handwerker und Lehrlinge arbeiten Hand in Hand: Maurer, Tischler, Elektriker und Schweißer. Die Produktionshalle ist gut ausgelastet. Vor allem die Schweißer-Ausbildung ist sehr gefragt. Die Ausbildung bei Kolping hat einen guten Ruf, und mit dem staatlichen TESDA-Zertifikat stehen die Chancen gut, im Anschluss an die Ausbildung eine Stelle zu finden oder sich selbstständig zu machen.

So wie Abegail: Die junge Frau hatte nach ihrer Ausbildung zur Schweißerin keine Schwierigkeiten, einen Job zu finden. Sie hat zuerst ein Praktikum bei einer



Abegail ist in ihrem neuen Job glücklich und verdient eigenes Geld.

großen Schiffswerft absolviert und wurde dann übernommen. Die meisten Schweißer-Azubis sind männlich, aber Kolping ist stolz, auch Frauen für den Beruf begeistern zu können. Neben dem Handwerk lernen die jungen Leute auch sogenannte Soft Skills, also Fähigkeiten wie Kommunikation, Teambuilding und Aspekte der Arbeitssicherheit.

Kolping kann die Ausbildung nicht kostenlos anbieten, denn der Verband muss die Lehrer bezahlen, Arbeitsgeräte anschaffen und die Kosten für Strom decken. Auf durchschnittlich 200 Euro pro Teilnehmer beläuft sich die Summe. Kolping vergibt aber auch Stipendien an Azubis, die aus sehr armen Familien kommen.

SIGRID STAPEL

REFERENTIN FÜR ENTWICKLUNGSPOLITISCHE  
BILDUNGSARBEIT BEI KOLPING INTERNATIONAL

→ [www.kolping.net](http://www.kolping.net)