



Rezepte für die zweite Fastenwoche

Alle Rezepte für 4 Personen

10.3.2014

Penne mit Wirsing (vegan)

10 g getrocknete Butterpilze*	1 TL Olivenöl*
75 g Champignons	Salz*
1,5 Kleiner Wirsingkohl	Pfeffer*
1 TL gehackte Cashewkerne*	175 g Nudeln*
80 g getrocknete Tomaten*	*aus Fairem Handel

Butterpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Champignons kleinschneiden, Wirsing putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen und die Champignons und den Wirsing darin andünsten. Die Nudeln garen. Die Pilze mit dem Einweichwasser und die getrockneten Tomaten hinzufügen und etwa 10 Min. dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Kohl und Nudeln mischen.

Rezeptidee: <http://www.lecker.de/rezept/1130881/Penne-mit-Wirsing-vegan.html>

11.3. 2014

Quinoa mit marokkanischer Sauce

Je 1 TL gemahlener Zimt, Kurkuma, Ingwer, Muskatnuss, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, ½ TL Chilipulver, 1 Prise gemahlene Nelken, einige Safranfäden *

3 Knoblauchzehen, gehackt 2 EL Olivenöl*

150 ml Gemüsebrühe 1 EL Honig*

1 Dose / Glas Tomaten gehackt 200 g getrocknete Kichererbsen*

200 g Datteln*, grob gehackt 250 g Quinoa*

450 g Gemüse der Saison (Möhren, Pastinaken, Steckrübe, Weißkohl u. ä. gedämpft und in mundgerechte Stücke geschnitten)

1 Handvoll frisches Koriandergrün, grob gehackt

*aus Fairem Handel

Die Kichererbsen vorher mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend mit frischem Wasser etwa 2 Stunden kochen, bis die Kichererbsen weich sind. Alle Gewürze in einer Schüssel mit dem Knoblauch vermengen. In einem großen Topf das Öl bei niedriger Temperatur erhitzen und die Gewürzmischung darin 3 – 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Die Tomaten, Kichererbsen und Datteln zufügen und sogleich die Brühe dazu gießen. Einmal aufkochen und dann bei verminderter Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce zuletzt, falls sie zu dickflüssig erscheint, mit etwas Wasser verdünnen. Die Quinoakörner in der Zwischenzeit nach Packungsanweisung garen. Den Honig in die Tomatensauce einrühren und das Koriandergrün drüberstreuen. Das vorgegarte Gemüse untermengen, gut durchwärmen und mit den Quinoakörnern servieren.

Rezeptidee: Fair kochen. Köstliches aus aller Welt mit Fair-Trade-Produkten. Dorling Kindersley Verlag (S. 10) gefunden in: Faire Woche 2008 Materialien auf www.faire-woche.de

12.3.2014

Kichererbsen-Pfannkuchen mit Pazifischem Würzdip

250 g Kichererbsenmehl	½ TL Peperoni
500 ml Mineralwasser	1 TL Meersalz, Pfeffer, frisch gemahlen*
3-4 Ei-Ersatz	2 TL Vollrohrzucker *
3 EL Olivenöl nativ extra	Brat- und Frittierfett
	*aus Fairem Handel

Für den Pfannkuchenteig Peperoni in feine Streifen schneiden. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Etwas Bratfett und je 1-1,5 kleine Kellen Teig in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Fertige Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit Würzdip bestreichen, aufrollen und im Ofen warmhalten. Alternative: mit buntem Wok-Gemüse der Saison servieren.

Rezeptidee: www.rapunzel.de

Pazifischer Würzdip

500 g Karotten	2 TL Honig*
1 TL Zimt, gemahlen*	3 TL Olivenöl*
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen*	½ TL Chilipulver*
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	2 TL Essig oder Zitronensaft
½ TL Ingwer, gemahlen*	Salz* und Pfeffer* *aus Fairem Handel

Die Karotten in dicke Scheiben schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und für 20 bis 25 Minuten kochen, bis die Karotten weich sind. Danach kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer geeigneten Schüssel zerstampfen. Nun die restlichen Zutaten untermengen und nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptidee: ©El Puente, Papua-Neuguinea Kochbuch, Download, www.el-puente.de

13.3.2014

Rotes Linsencurry mit Kokos und Reis

pro Person 80 -100 g Basmatireis *	1 EL Koriander* (gemahlen)
2 große Zwiebeln	1 EL Paprikapulver* (edelsüß)
2 Zehen Knoblauch	300 g rote Linsen *
1 Stück Ingwer (Größe nach Geschmack)	500 ml Gemüsebrühe
1 EL Kreuzkümmel * (gemahlen)	Salz *
1 kleine Dose / Glas geschälte Tomaten (passiert) oder anderes Gemüse (siehe Varianten)	
3 EL Pflanzenöl (Originalrezept: indisches Ghee bzw. Kokosöl)	
200 ml Kokosmilch* (optional – siehe Varianten)	

*aus Fairem Handel

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein schneiden. Das Öl erhitzen, die Gewürze Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver dazu gegeben und kurz anbraten. Danach Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in dem Gewürzfett braten, bis die Zwiebeln glasig werden. Nun die roten Linsen dazu geben und ebenfalls kurz angebraten. Die Linsen dann mit ca. 2/3 der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 10 min kochen. Gelegentlich umrühren. Die Linsen quellen mit dem Wasser auf. Falls die Linsenmasse in diesem Stadium zu trocken wird, nach und nach die restliche Gemüsebrühe hinzufügen. Nach 10 Minuten Kochzeit, wird die Tomatensauce zu der Linsenmasse hinzugegeben und das Gericht wird weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze gekocht, bis sich die Sauce eingedickt hat. Am Ende mit Salz abschmecken. Serviervorschlag: Den Basmatireis in kleine Tassen füllen und fest drücken. Die Tassen umdrehen und den Reis mittig auf die Essteller stürzen. Das Linsencurry um den Reis drapieren. Am Ende den Reis mit einem frischen Korianderblatt verzieren.

Varianten:

Dieses Linsengericht kann zu jeder Jahreszeit mit verschiedenen, saisonal und regional verfügbaren Gemüsen angereichert werden. So können statt der Tomatensauce z.B. Möhren in kleinen Würfeln und fein geschnittener Lauch hinzugefügt werden. Wunderbar passen auch klein geschnittener Weißkohl und Kürbisstückchen, die man mit den Zwiebeln und Gewürzen anbrät. Ein farblich guter Kontrast wäre auch fein geschnittener Grünkohl!

Nach dem indischen Originalrezept würde der Linsenmasse nach dem Eindicken Kokosmilch hinzugefügt. Aus Klimaschutzgründen und je nach Geschmack kann die Kokosmilch hier jedoch weggelassen werden kann. Das Curry schmeckt auch so köstlich!

Rezeptidee: Infostelle Klimagerechtigkeit im Zentrum für Mission und Ökumene der Nordkirche, für 20 Personen abgedruckt in: Mahlzeit, Gemeinde! Die Nordkirche kocht, hrsg. Amt für Öffentlichkeitsdienst; www.bestellung-nordkirche.de

14.3.2014

Enchiladas mit Bohnen und Kürbis (vegan)

5 Maistortillas (fertig gekauft oder selbstgemacht – siehe unten)	
1 gehackte Zwiebel	Salz*, Kümmel*, Koriander*, Limettensaft
1 gehackte Knoblauchzehe	Öl
500 g gekochte dicke Bohnen*	500 g Kürbis in Würfeln gekocht
600 ml Tomatensoße	

*aus Fairem Handel

Zwiebel und Knoblauchwürfel in Öl anbraten. Bohnen und Kürbis hinzufügen. Mit Kümmel, Salz und Koriander abschmecken und 15 min köcheln lassen. Anschließend den Limettensaft zugeben und abkühlen lassen.

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Ca. 200ml Tomatensoße in eine Auflaufform geben. Die Bohnen-Kürbis-Masse auf die Tortillas verteilen und diese dann einrollen. Die Tortillas in die Auflaufform geben und mit der restlichen Tomatensoße übergießen. Die Auflaufform abdecken und 30 Min. im Ofen backen. Anschließend offen nochmal 10 min überbacken.

Tortillas:

1 Tasse Maismehl , ½ Tasse Mehl (Weizen), Wasser

Die beiden Mehlsorten vermischen und vorsichtig nach und nach Wasser zugeben, bis ein elastischer, aber nicht klebriger Teig entsteht. Aus diesem kleine Bällchen formen (ca. 5 cm Durchmesser, je nach Vorliebe für die Größe der Tortillas) und zu dünnen Fladen ausrollen oder drücken. In einer Pfanne mit sehr wenig Öl von beiden Seiten braten, bis sie leicht angebräunt sind. Nach dem Braten sofort zwischen zwei Küchentücher legen und ein paar Minuten ruhen lassen, dadurch werden sie weicher und geschmeidiger.

Rezeptidee: Haus am Schüberg

15.3.2014

Nasi Goreng mit Cashewnüssen (vegan)

60 g Cashewkerne* bzw. Cashewbruch	125 g Seitan (optional)
800 g gekochter Basmatireis* (vom Vortag)	2 mittelgroße Zwiebeln
8 EL Rapsöl	2 EL Sojasoße
1 TL Currypulver*	½ TL Chilipulver*
100 g frische Champignons oder 50 g getrocknete Butterpilze*	
1 Stange Lauch oder anderes Wintergemüse	

*aus Fairem Handel

Getrocknete Pilze in Wasser einweichen, eventuell klein schneiden. Cashewkerne ohne Fett anrösten. Champignons, Lauch und Zwiebeln kleinschneiden. Reis 7 Minuten in 3 EL Öl bei starker Hitze anbraten, mit Currypulver würzen, alles aus der Pfanne nehmen. Seitan in Streifen schneiden und in 2 EL Öl anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebeln und Lauch mit 1 EL Öl in der Pfanne anbraten, Pilze hinzufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Reis und Seitan hinzugeben. Alles mit Sojasauce und Chilipulver und Salz nach Geschmack würzen. In Schalen mit Cashewkernen garniert servieren. Wenn Sie anderes Wintergemüse verwenden, gegebenenfalls die Garzeiten anpassen.

Sonntag, 16.3. 2014

Kartoffel-Curry-Rindfleisch

500g Rinderbraten	4 EL Fischsauce (optional)
4 Kartoffeln	4 EL Bio-Rohrohrzucker*
2 mittelgroße Zwiebeln	3 EL geröstete Erdnüsse*
3 EL Bio-Currypaste Madras*	2 EL Zitronensaft
400ml Bio-Kokosmilch*	1 Lorbeerblatt

*aus Fairem Handel

Das Rindfleisch in Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen und halbieren, die Kartoffeln schälen und vierteln. 5 EL Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen, Currypaste dazu und 1 Minute köcheln lassen. Das Fleisch, die restliche Kokosmilch, Fischsauce, Zitronensaft, Zucker, Erdnüsse, Lorbeerblatt und 0,5 l Wasser zugeben. Alles etwa 50 Minuten köcheln lassen. Dann die Kartoffel- und Zwiebelstücke mit in den Topf geben und das Ganze noch 40 Minuten weiterköcheln lassen und dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Am Ende der Garzeit das Lorbeerblatt entfernen. Mit Reis oder Quinoa oder Nudeln servieren.

Rezeptidee: *dwp*, www.dwp-rv.de