



## Rezepte für die dritte Fastenwoche (alle Rezepte für vier Personen)

17.3.2014

### Pfannengerührte Nudeln (vegan)

Für vier Personen:

5 Schalotten	200 g Tofu
2-3 Knoblauchzehen	200 g Nudeln*
400 g Lauch	Salz *
400 g Möhren	3-4 EL Öl
100 g Sojasprossen	½ TL Chilipulver*
6-7 EL helle Sojasoße	Zucker*
1 Limette	Pfeffer*

\* aus Fairem Handel

Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Sprossen waschen und in kochendes Wasser geben. 1 Minute kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Limette heiß waschen und in Spalten schneiden. Tofu würfeln. Nudeln in kochendes Salzwasser geben und 4-5 Minuten kochen, dabei mehrmals mit einer Gabel umrühren. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tofu darin unter Wenden kräftig anbraten. Schalotten, Knoblauch, Chili, Porree, Limette und Möhren zufügen und mit anbraten. Nudeln zufügen, anbraten und Fischsoße und Sojasoße dazugießen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, Sprossen zufügen und alles erhitzen. Mit Chilischote und Basilikum garniert servieren.

Rezeptidee: <http://www.lecker.de/rezept/486396/Pfannengeruehrte-vegetarische-Nudeln.html>

18.3.2014

### Vegane Frühlingsrollen

Achtung: Zutaten für ca. 40 Stück:

50 g getrocknete Mu-Err-Pilze oder Getrocknete Butterpilze*	300 g Zwiebeln
100 g Reismudeln	5 EL Sojasoße
3 Möhren	Pfeffer*
1 L Öl zum Frittieren	

je ¼TL gemahlener Ingwer und Koriander

1 Packung (550 g) vegane TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (Asialaden)

Dazu Chutneys\* (Mango, Früchte) oder Curry-Sauce

\* aus Fairem Handel

Pilze in kaltem Wasser einweichen und den Teig auftauen lassen. Nudeln in kochendem Wasser ca. 4 Minuten ziehen lassen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden (etwas davon zum Garnieren beiseite legen). Möhren schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Pilze abtropfen und grob hacken. Alles mit Nudeln mischen und mit Sojasauce, Ingwer, Koriander und Pfeffer abschmecken. Teigblätter diagonal auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils 1-2 EL Füllung auf das untere Dreieck geben, dabei ca. 4 cm zur Spitze frei lassen. Teigländer mit Wasser einstreichen. Erst die untere Spitze über die Füllung schlagen, dann die seitlichen Ecken zur Mitte hin einschlagen und alles fest aufrollen. Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 180°C erhitzen. Röllchen darin portionsweise 4 bis 6 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Rest Lauchzwiebeln bestreuen. Dazu Sojasauce oder Chutneys reichen.

Rezeptidee: <http://www.lecker.de/rezept/1868894/Vegetarische-Fruhlingsroellchen.html>

### Postelein-Salat mit Zimt-Orangen-Sauce

(vegane Variante)

Für vier Personen:

150 g Posteleinsalat	1 Prise Salz
1 Apfel	1 Prise Pfeffer*
2 EL Orangensaft*	1 Prise Zimt*
2 EL Creme fraiche oder saure Sahne oder Frischkäse (Sojasahne)	

\* aus Fairem Handel

Salat waschen und trocknen. Apfel in feine Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einem Dressing verrühren bis eine cremige Sauce entsteht. Salat und Dressing zusammengeben und genießen.

Rezeptidee: Christina Wülfrath, siehe [www.bio-hoflieferant.de](http://www.bio-hoflieferant.de)

**19.3.2014**

### Quinoa-Gemüsesuppe

(vegane Variante)

Für vier Personen:

Tipp: Eignet sich auch zur Gemüseresteverwertung

1 Zwiebel	125 g Lauch
20 g Butter (1 EL ÖL)	50 g Quinoa*
1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne (Sojamilch)
125 g geriebene Karotten	
Balsamicoessig, Salz, Muskatnuss*	
750 ml Gemüsebrühe	
* aus Fairem Handel	

Lauch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Fett andünsten, Karotten und Lauch dazugeben. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Quinoakörner mit Getreide- oder Nussmühle mahlen oder im Mörser zerstoßen, mit Sahne verquirlen und in die Suppe rühren. Nochmal 10 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss ein paar Tropfen Balsamicoessig und frisch geriebene Muskatnuss dazu geben. Für sämiger Konsistenz mehr Quinoa nehmen. Alternativ Quinoakörner als Ganze mitkochen.

Rezeptidee: Demeter-Mitkochzentrale

**20.3.2014**

### Schnelle Dattel-Pfanne

Für vier Personen:

1 TL Butter oder Margarine	2 Eier
3 EL kleingewürfelte Zwiebel	1 EL Wasser
3 EL schmale Lauchstreifen	1 Vollkornbaguette als Beilage
5 Datteln, entsteint und gewürfelt *	
Nach Belieben gehackte Petersilie zum Garnieren	
* aus Fairem Handel	

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln kurz anschwitzen, Schinken zufügen. Pfanne einmal kräftig schütteln, Lauchstreifen und Datteln zufügen. Bei mittlerer Hitze 3 min dünsten. Inzwischen die Eier mit dem

Wasser aufschlagen. Nochmals den Pfanninhalt wenden, die Eier darüber gießen, stocken lassen - fertig. Auf dem Teller mit der Petersilie garnieren und das Vollkornbaguette dazu reichen.  
Rezeptidee: GEPA Kochbuch

**21.3.2014**

### Grünkohlsuppe

(vegane Variante)

Für vier Personen:

1 Zwiebel	600 g festkochende
Kartoffeln	3 TL Zucker *
4-6 EL Butterschmalz (Margarine)	Frisch gemahlener Pfeffer *
500 g Grünkohl, kleingeschnitten	2-3 EL körniger Senf *
750 ml Gemüsebrühe	
* aus Fairem Handel	

Zwiebeln 10-15 Minuten in einer Pfanne schmoren. Grünkohl dazugeben und 10 Minuten schmoren. Anschließend Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Kartoffeln schälen, abspülen und in 1 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel 10 Minuten rundherum goldbraun & knusprig braten. Zucker drüber streuen & karamellisieren lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig würzen und mit einigen Kartoffelwürfeln bestreuen. Die restlichen Kartoffelwürfel dazu servieren.

**22.3.2014**

### Curryreis mit getrockneten Früchten

(vegane Variante)

Für vier Personen:

50 g getrocknete Ananas, gewürfelt*	
50 g getrocknete Mangos, in kleinen Stücken*	
200 g Langkorn-Vollwertreis*	100 ml Weißwein*
600 ml Wasser	Meersalz*
2 EL Rosinen*	Gemüsebrühe
100 ml Sahne (Sojasahne)	1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl*	1 große Lauchstange
2 EL scharfes Currypulver*	
2 EL geröstete Cashewkerne zur Deko	
* aus Fairem Handel	

Ananas, Mangos und Rosinen im Weißwein etwa 30 Min. einweichen. Reis

und Wasser aufkochen, 2 bis 3 Min. sprudelnd kochen, dann auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 30 Min. oder länger ausquellen lassen. Zwiebel schalen und fein hacken. Beim Lauch grobfasrige Blätter entfernen, Stängel in Ringe schneiden. Zwiebeln und Lauch im Olivenöl etwa 5 Min. andünsten, Curry und Trockenfruchte mitsamt Flüssigkeit zugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, Reis unterrühren, unter Zugabe von Rahm und Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, erhitzen. Mit Salz abschmecken. Curryreis anrichten, mit den gerösteten Cashewkernen garnieren.

*Rezeptidee: GEPA, Das Fair-Trade Kochbuch, FONA Verlag*

**23.3.2014**

### **Bobotie - Hackfleischauflauf**

Für vier Personen:

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel

2 EL Öl\*

1 Knoblauchzehe

½ Scheibe Weißbrot

½ Tasse Milch

1 Ei

2 TL Zucker\*

1 TL Salz\*

\* aus Fairem Handel

TL Pfeffer\*

½ Tasse Rosinen\*

2 Lorbeerblätter\*

2 EL Aprikosenmarmelade

½ EL Mangochutney\*

1 EL Essig\*

1 TL Curry\*

2 kleine Bananen\*

Das Weißbrot mit 50 ml Milch einweichen, ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermengen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und in Öl anbraten. Die Hackfleischmasse dazugeben, mit Curry bestäuben und 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Rosinen, Aprikosenmarmelade, Mangochutney und Essig verrühren und weitere 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine gefettete Form füllen und mit Bananenscheiben belegen. Eier mit der restlichen Milch verquirlen, salzen, pfeffern und über die Masse gießen. Mit Lorbeerblättern garnieren. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 30 Min. bei 180°-200°C überbacken. Mit Chutney\* zum Reis und Gemüse reichen.

*Rezeptidee: ©Faire Woche 2007, Materialien zum Download, [www.faire-woche.de](http://www.faire-woche.de)*