



Rezepte für die fünfte Fastenwoche

(alle Rezepte für vier Personen)

Hurra – der Frühling ist da:

Es gibt schon Sauerampfer und Bärlauch – wir empfehlen Spaghetti aus dem Fairem Handel (mit Quinoa im Teig!) und dazu Pesto aus eigener Herstellung. Zum Wochenbeginn mit Sauerampfer und am Samstag mit Bärlauch.

31.3.2014

Quinoa-Spaghetti mit Sauerampfer-Pesto

1 Bund Sauerampfer	200 g Cashewkerne*
300 g Parmesan, frisch gerieben	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 TL Salz*

*aus Fairem Handel

Sauerampfer kleinschneiden (dicke Mitte entfernen), Pinienkerne ohne Fett rösten und erkalten lassen, Knoblauch klein hacken, Parmesan fein reiben, alles zusammen in den Mixer geben und mit dem Öl zu einer cremigen Masse pürieren, würzen nach Geschmack. Schmeckt über Nudeln und Gnocchi, passt zu Gemüse und Fleisch, und kann auch als Füllung verwendet werden.

Rezeptidee: <http://www.chefkoch.de>

1.4. 2014

Exotische Steckrübensuppe (vegan)

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
30 g frischer Ingwer	2 Stängel Zitronengras
200 ml Wasser	
500 g Steckrüben	
200 g Lauch	¼ Bund Koriander
1 kleine Dose Kokosmilch*	½ Liter Gemüsebrühe

*aus Fairem Handel

Ingwer, Schalotten und Knoblauch jeweils klein schneiden. Zitronengras zerdrücken oder zerbrechen. Alles in einen Topf geben und mit Wasser 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Steckrüben in dünne Scheiben, dann in 4 cm lange Streifen schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden. Die Korianderblätter grob hacken. Steckrübe, Lauch, Kokosmilch und Gemüsebrühe in einem extra Topf 5-8 Minuten kochen. Anschließend den Inhalt des anderen Topfes hinzugeben, verrühren und servieren.

2.4.2014

Curry-Linsen-Rotkohl mit Ingwer-Raïta

400 g Puy-Linsen	850 g Rotkohl
200 g getr. Aprikosen*	6 EL Öl
2 EL Koriandersamen*	2 EL Zucker*
2 TL Bockshornkleesamen	4 EL Currypulver*
600 ml Gemüsebrühe	6-7 EL Zitronensaft
400 ml Kokosmilch (Dose)*	2 TL Ingwerpulver*
400 g Sahnejoghurt (10 % Fett)	4 Stängel Koriander
2 Knoblauchzehe	Salz*

*aus Fairem Handel

Schritt 1

Linsen nach Packungsanleitung garen. Rotkohl vom Strunk befreien, unschöne Blätter entfernen, die übrigen waschen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen fein würfeln.

Schritt 2

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und Koriander- und Bockshornkleesamen zugeben. Braten, bis es zu duften beginnt, dann den Rotkohl hinzufügen und unter Rühren 5 Min. braten. Zucker und Masalamischung einrühren. Kurz mitbraten und die Brühe angießen. Im geschlossenen Wok 6-8 Min. kochen lassen.

Schritt 3

Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft und die Aprikosenwürfel unterrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Wok leise kochen lassen, bis der Rotkohl gar ist.

Schritt 4

Inzwischen für die Raïta den Joghurt mit Ingwerpulver verrühren. Koriander waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides unter den Joghurt rühren und mit Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker würzen. Den Rotkohl abschmecken und mit den Linsen und der Raïta servieren.

Rezeptidee: <http://www.kuechengoetter.de>

3.4.2014

Kürbis-Kartoffel-Auflauf mit "Mandelmus-Käse" (vegan)

500g Hokkaido-Kürbis (entkernt)	450g Kartoffeln
300ml Kokosmilch*	2 Knoblauchzehen
1/2 TL Kurkuma*	Salz*
100ml Wasser	1 Brühwürfel
100g Mandelmus	

*aus Fairem Handel

Kartoffeln und Kürbis gründlich waschen, Kürbis entkernen, beides in Würfel schneiden (nicht zu fein, aber auch nicht zu groß) und in die Auflaufform füllen. Knoblauchzehen mit der Presse zerkleinern, mit der Kokosmilch, dem Kurkuma und dem Salz vermischen. Diese Soße nun über das Gemüse geben. Das Wasser zum Kochen bringen und den Brühwürfel, sowie das Mandelmus unterrühren. Das Ganze wird dann als "Fake-Käse" über den restlichen Auflauf gegeben. Nun kommt der Auflauf bei 200 Grad für 30-45min in den Ofen bis die Kartoffel- und Kürbiswürfel weich sind.

Rezeptidee: www.oekozwergin.blogspot.de

4.4.2014

Chinakohl-Salat mit Mangoflair

1 kleiner Chinakohl	100 g Frischkäse
getrocknete Mangostücke* nach Geschmack	3 EL Milch
1-2 EL Mangobalm* (Mangoessig)	Salz*, Pfeffer*

*aus Fairem Handel

Am Vorabend die Mangostücke in wenig Wasser einweichen, fein schneiden. Frischkäse mit Milch glatt rühren, mit Mangobalm, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chinakohl vierteln und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermischen!

Rezeptidee: [Jutta Boysen](http://www.jutta-boysen.de)

Bunte Pastinaken-Taler

(vegane Variante)

300 g Pastinaken	350 g Möhren
350 g Pellkartoffeln	1 Bd. Petersilie
2 Eier (2 TL Johannisbrotkernmehl)	
2 TL Salz*	
1 TL Honig* (1 TL Rohrohrzucker*)	1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL gem. Koriander*	Öl zum Braten
3-4 EL Weizenvollkornmehl	

Die Pastinaken und Möhren waschen, schälen und mit den geschälten Pellkartoffeln fein reiben. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit allen übrigen Zutaten mit dem Gemüse verrühren, so daß ein gut formbarer Teig entsteht. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzufügen.

Aus dem Teig mit bemehlten Händen etwa 2 cm dicke und 8 cm lange Plätzchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pastinaken-Taler bei schwacher Hitze von jeder Seite in etwa 4 Minuten goldbraun braten.

Rezeptidee: Hoflieferant

5.4.2014

Nudeln mit Bärlauch-Pesto

500 g Nudeln *	1 Bd. Bärlauch
3 eingelegte getrocknete Tomaten*	70 ml Olivenöl*
50 g Walnüsse oder Cashewnüsse*	Salz*, Pfeffer*
3 EL Parmesan, gerieben (optional)	

*aus Fairem Handel

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Den Bärlauch waschen, grob hacken und mit Olivenöl, den Tomaten und den Walnusskernen im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse unterrühren. Nudeln mit dem Pesto mischen.

Rezeptidee: Hoflieferant

Und zum Wochenende:

Kürbisbrot - ist eher ein Kuchen

Es schmeckt vorzüglich mit Butter oder Frischkäse oder auch pur.

200 g Zucker	150 g Butter oder Margarine
4 Eier	gut 400 g Mehl
1 TL gemahlener Zimt	100 g Rosinen
1/2 TL geriebene Muskatnuss	1/4 TL gemahlene Nelken
Knapp 1 TL Salz*	
1/2 TL Backpulver und 2 TL Natron oder ein Päckchen Backpulver	
200 g gehackte Walnüsse (oder Cashewnüsse)	
1/2 TL Ingwerpulver oder 2 TL frisch gemahlene Ingwer	
gut 400 g Kürbisfleisch (bei Hokkaido mit Schale)	

*aus Fairem Handel

Aus dem Kürbisfleisch Kürbismus zubereiten. Den Kürbis in Stücke schneiden und gar dünsten, ohne das Dünstwasser pürieren und abkühlen lassen. Zucker und Fett schaumig rühren, Eier nach und nach zugeben und jeweils gut verrühren. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten sehr gut vermischen (am besten mit einem Schneebesen). Das Kürbismus abwechselnd mit der Mehlmischung in die Eiermischung geben; jedes Mal gut verrühren. In zwei kleine oder eine große gefettete Kastenformen oder eine andere Kuchenform geben. Bei 180° die Kastenformen ca. 45 Minuten, die Kuchenform ca. 60 Minuten backen. Nach 10 Minuten aus den Formen nehmen und auf einem Drahtrost abkühlen lassen.

Rezeptidee: Gekostet bei FaschingsFairgnügen in Eutin am 9.2.2013 und empfohlen von Jutta Boysen!

Sonntag, 6.4.2014

Kartoffelpäckchen mit Rote Bete Risotto und Essig Äpfeln (vegan)

Kartoffelpäckchen:

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
100g Champignons
4 Schalotten gewürfelt
1 Bund Blatt Petersilie
1 Bund Schnittlauch
4 Platten Filoteig
Küchengarn

Rote Bete Risotto:

200g Rundkornreis*
600g Rote Bete
1 Knoblauchzehe gewürfelt
100g Margarine
400ml Gemüsebrühe
50g geriebener Meerrettich
Etwas Olivenöl*
Salz*, Pfeffer*, Muskat*

Essigäpfel:

6 Äpfel
50g Margarine
50g Zucker*
60 ml Mangoessig*

*aus Fairem Handel

Kartoffelpäckchen:

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Die Champignons vierteln und in einer Pfanne mit heißer Margarine, 1 Schalotte gewürfelt anbraten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die gehackten Kräuter unter die Pilze geben. Die fertig gekochten Kartoffeln grob stampfen und mit unter die Pilze mengen. Den Filoteig in kleine Quadrate schneiden (ca. 30x30). Die Kartoffelpilzmasse auf die Quadrate geben und die Ecken nach oben eindrehen. Mit Küchengarn festbinden. Im Ofen bei 160 Grad im Ofen Goldbraun backen.

Rote Bete Risotto:

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Anschließend in kochendem Salzwasser ca. 10 min bissfest kochen. Den Rundkornreis in Olivenöl anschwitzen und die Knoblauch und Zwiebelwürfel zugeben. Mit Brühe auffüllen und den Meerrettich zugeben. Anschließend gar ziehen lassen (bissfest). Zum Schluss Rote Bete Würfel und Margarine zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essigäpfel:

Äpfel in Spalten schneiden. In einem Topf mit Margarine und Zucker karamellisieren. Mit Apelessig oder Mangoessig ablöschen.

Die Essigäpfel auf dem Risotto anrichten. Kartoffelpäckchen anlegen.

Rezept: Haus am Schüberg