



Rezepte für die sechste Fastenwoche

(alle Rezepte für vier Personen)

7.4.2014

Kichererbsen mit getrockneten Tomaten und Reis

350 g Kichererbsen	4 EL Pflanzenöl
100 g getrocknete Tomaten*	2 Zwiebeln
1 EL gemahlener Koriander*	1 EL Kreuzkümmel*
1 EL gemahlener Zimt*	
1-2 grüne Chili Schoten entkernt und fein geschnitten	
1-2 cm frischer, geriebener Ingwer	
1 EL gehackter, frischer Koriander	
Salz*	

*aus Fairem Handel

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Das Wasser abgießen, in einem Topf geben, mit Wasser bedecken und den Topf mit einem Deckel schließen. Das Ganze zum kochen bringen und anschließend bei geringer Hitze 1 ½ Stunden köcheln lassen bis die Kichererbsen weich sind. Dabei darauf achten, dass das Wasser nicht komplett aufgesaugt wird. Anschließend das Wasser in eine extra Schüssel abgießen und aufheben. Getrocknete Tomaten in Wasser einweichen lassen. Zwiebeln sehr fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Ca. 2 Esslöffel der Zwiebeln zur Seite stellen und den Rest in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten anbraten bis sie goldbraun sind. Zwischendurch umrühren.

Das Wasser von den eingeweichten getrockneten Tomaten abgießen. Anschließend die Tomaten in die Pfanne zu den Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen. Koriander, Zimt und Kreuzkümmel unterrühren und 30 Sekunden aufkochen lassen. Kichererbsen mit 350 ml des übrigen Kochwassers in die Pfanne hinzufügen. Mit Salz abschmecken und für 15-20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei die Pfanne mit einem Deckel abdecken und gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen. Die restlichen Zwiebeln mit Chili, Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Kurz vor dem Servieren die Mischung aus Zwiebeln und Chili mit dem Koriander zu den Kichererbsen dazugeben und verrühren. Mit Reis servieren.

8.4.2014

Steckrübengratin mit Brotkruste

1 Bund Petersilie, gehackt	1 Zwiebel in Würfel
1 EL gemahlener Kümmel*	2 EL Butter
Muskat*, Salz*, Pfeffer*	200 g Creme fraiche
250 g Sahne	150 g ger. Emmentaler
1 kg Steckrüben, geputzt, grob geraspelt	
50 g Vollkornbrösel (aus hartem Brot oder Brötchen)	

*aus Fairem Handel

Zwiebel in der Hälfte der Butter andünsten, Petersilie zufügen. Steckrüben würzen und in eine gefettete Auflaufform geben. Creme fraiche und Sahne verquirlen und darüber gießen. Zwiebel- Petersilien-Mischung mit Brot und Käse vermengen und über die Rüben verteilen. Butterflöckchen darauf setzen. Bei 200° C ca. 45 Minuten backen.

Rezeptidee: Christian Jensen Kolleg Breklum

9.4.2014

Überraschung: schon jetzt gibt es Spinat aus neuer, regionaler Ernte!

Spinat mit Joghurtsauce

400 g frischer Spinat	4 EL Rosinen*
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl*	200 g Joghurt (10%)
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen*	1 TL Minze, getrocknet
2 Lauchzwiebeln	Salz*, Pfeffer*

*aus Fairem Handel

Spinat waschen, trockenschütteln und grob hacken. Rosinen in heißem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Spinat dazugeben, 2 Minuten mitdünsten, dann abkühlen lassen. Die Rosinen abtropfen lassen und unter den Spinat mischen. Joghurt mit Kreuzkümmel, Minze und in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spinat geben. Mit Fladenbrot genießen.

Rezeptvorschlag: www.bio-hoflieferant.de

10.4.2014

Lauch-Erdnuss Suppe

1 Knoblauchzehe	½ Zwiebel
2 Möhren	20 ml Öl
100 ml Weißwein*, trocken	1 Stange Lauch
2 EL Honig*	2 EL Zucker*
1 EL Currypulver *	800 ml Gemüsebrühe
100 g Erdnüsse, ungesalzen *	150 ml Sahne
200 ml Kokosmilch*	70 g Erdnussbutter*
Salz*, Pfeffer*	Chiliöl

*aus Fairem Handel

Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und die Möhren schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Wein dazugeben. Anschließend einkochen lassen. Den geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen. Die Erdnüsse zwischenzeitlich in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Sahne, Kokosmilch und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und anschließend die einzelnen Portionen ganz nach Wunsch mit Chiliöl beträufeln.

Rezeptidee: Weltcafé ElbFaire in Hamburg

11.4.2014

Bucatini mit Rosenkohl

500 g Bucatini (Bucatini sind lang wie Spagetti, aber breiter!) oder eine andere Nudelsorte)

200 g Rosenkohl	200 g gekochte Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln
Pfeffer*	Salz*

Muskat*

125 g Kürbiskern Pesto oder Pesto mit Tomaten*

100 g geröstete Semmelbrösel (gute Verwertung von trockenen Brotresten!)

*aus Fairem Handel

Den Rosenkohl putzen und in den Strunk ein Kreuz schneiden (das sorgt für gleichmäßigeres Garen). In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken (das erhält die appetitliche Farbe). Die gekochten Kartoffeln pellen und mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Kugeln formen. In einer Pfanne den Rosenkohl und die Kartoffeln mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Pesto und die in der Zwischenzeit gekochten Nudeln hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken. Zum Schluss mit den gerösteten Semmelbröseln bestreuen und servieren.

Rezeptidee: Gütezeichen Schleswig-Holstein www.gzsh.de/rezepte

12.4.2014

Quinoa-Auflauf

600 g Gemüse der Saison

2 Knoblauchzehen

200 g Quinoa*

Salz* und Pfeffer*

300 g Vollmilch-Joghurt

Italienische Kräuter

Fett für die Form

2 Zwiebeln

3 EL Öl

400 ml Gemüsebrühe

Muskatnuss*

3 Eier

150 g Gouda

*aus Fairem Handel

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Gemüse blanchieren. Quinoa gründlich waschen und mit Gemüsebrühe in einen Topf geben. Kurz aufkochen und dann 25 Min. quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gemüse und Quinoa in eine gefettete Auflaufform schichten. Joghurt, Eier und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über den Auflauf gießen. Käse reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C a. 30 Min. backen.

Rezeptidee: Kalender „Kochfairgnügen“- 2005, Herausgeber: Weltladen Speyer

Sonntag, 13.4.2014

Schmorhuhn in Joghurt-Kokos-Sauce

1 kleines Huhn (ca. 800 – 1200 g) ^{°°}	
2 Zwiebeln, sehr fein gewürfelt	2 Knoblauchzehen, zerkleinert
2 TL Ingwer, gemahlen*	½ TL Kurkuma, gemahlen*
100 g fettarmer Naturjoghurt	½ TL Koriander, gemahlen ^{°°}
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen ^{°°}	1 Chilischote, fein zerhackt ^{°°}
½ Zimtstange, halbiert ^{°°}	Salz*
200 ml Kokosmilch*	3 TL Öl

5-6 große Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 Chilischote, in Scheiben geschnitten
2 EL frischer Koriander, fein zerhackt
3 TL Zitronensaft
Salz* und Pfeffer*
Reis*

*aus Fairem Handel

WICHTIG:

° Im Originalrezept steht hier: 8 Hähnchenschenkel, gehäutet, ca. 800 g.

„7 Wochen mit“ empfiehlt ein ganzes Huhn oder Hähnchen zu kaufen. Denn erstens wollen wir uns soweit wie möglich nicht am Export von Hühnerteilen nach Afrika beteiligen (siehe hierzu im Internet unter www.7wochenmit.info/fastenaktion-2013/die-welt-wie-sie-isst).

Und zweitens liefern wir gleich das Rezept für eine köstliche frühlingfrische Hühnersuppe dazu. Also: das ganze Huhn zerteilen in Keulen und Bruststücke. Aus dem Torso und den Flügeln eine Brühe für die Suppe kochen.

°° Wem das Rösten und Mahlen der Gewürze zu viel Arbeit ist, kann auf eine Garam Masala Gewürzmischung oder ein Currypaste ausweichen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Joghurt gut vermengen und mit den Hühnerteilen in einen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann bei geringer Hitze und verschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Währenddessen eine kleine Bratpfanne bei mittlerer Hitze zum Rösten der Gewürze erwärmen. Chilischote, Zimtstange, Kreuzkümmel und Koriander entfalten schon nach einer Minute Rösten ohne Zugabe von Fett ihr volles Aroma. Umrühren nicht vergessen. Anschließend abkühlen lassen und die Gewürze in der Gewürzmühle oder in einem Mörser zermahlen. Nach 20 Minuten die Hitze langsam erhöhen und ohne Deckel etwa 5 Minuten unter stetigem Rühren weiter kochen bis die Sauce sämig ist. Die Hitze reduzieren und die gerösteten Gewürze mit einer Prise Salz hinzufügen und für weitere 3 bis 4 Minuten kochen. Anschließend 200 ml Kokosnussmilch unter das Schmorhuhn geben und für 6 bis 8 Minuten unter gelegentlichem Umrühren einkochen. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten bis er leicht braun ist. Die Chilischote in der Pfanne nur kurz erhitzen und anschließend beides in die Schmorhuhnsauce geben. Etwas Koriander zum Garnieren beiseite legen und den Rest zusammen mit dem Zitronensaft unter die Sauce mischen. Als Beilage eignet sich Reis.

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

Griechische Hühnersuppe mit Zitrone

Zutaten für 16 Portionen (als Vorsuppe)

2 l Hühnerbrühe
120 ml frisch gepresster Zitronensaft
1 kleine Möhre, geschält und geraspelt
1 Lauchstange, fein gehackt
6 EL gekörnte Hühnerbrühe (muss nicht sein!)
1/4 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer*
1 Zwiebel, fein gehackt 30 g Mehl
8 Eigelb (Eher viel weniger!)° 60 g weiche Butter
150 g gekochtes Hühnerfleisch, gewürfelt 160 g gekochter Reis*
16 Zitronenscheiben (ohne Schale, geviertelt)

*aus Fairem Handel

Brühe, Zitronensaft, Möhre, Zwiebel, Lauch und Pfeffer in einem großen Topf bei hoher Hitze zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 10 Minuten simmern. Butter und Mehl vermischen und nach und nach unter die Suppe rühren. Weitere 10 Minuten köcheln, dabei oft umrühren. In der Zwischenzeit Eigelb (oder alles) schlagen, bis sie hellgelb sind. Langsam etwas von der heißen Suppe unter die Eigelb rühren, dabei ständig Rühren. Dann die Eimischung in die heiße Suppe geben und erhitzen (niemals kochen, Ei stockt!). Reis und Huhn zugeben und Suppe in Suppenteller füllen. Mit den Zitronenscheiben garnieren.

° Ich nehme statt Reis griechische Nudeln (Kritharáki). Gemüse kann man variieren. Auf das Mehl kann man auch verzichten. Ich habe auf einen Liter Hühnerbrühe zwei ganze Eier genommen – hat gut gereicht.

Rezeptidee: www.de.allrecipes.com mit Kommentaren von „7 Wochen mit“