



Rezepte für die erste Fastenwoche

Alle Rezepte für 4 Personen

5.3.2014

Feldsalat mit fruchtiger Vinaigrette (vegan)

200 g Feldsalat	40 ml Orangensaft*	
40 g Zwiebeln	2 TL getrocknete Kräuter*	
60 ml Balsamico bianco	2 TL Honig*	
40 ml Olivenöl*	1 TL Senf*	*aus Fairem Handel

Den Feldsalat gründlich waschen, eventuell unschöne Blätter und grobe Strunkenden entfernen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit Essig, Öl, Saft, Kräutern, Senf und Honig in einem Schüttelbecher gründlich durchschütteln.

Die Marinade vor dem Servieren über den Salat geben.

Man kann auch gleich mehr Marinade zubereiten, denn sie hält sich im Kühlschrank locker einige Tage. So hat man einen kleinen Vorrat, wenn es mal schnell gehen muss.

Rezeptidee: <http://www.regional-saisonal.de/rezept/feldsalat-mit-fruchtiger-vinaigrette>

Rote Linsencreme (vegan)

250 g rote Linsen*	1 kleine Zwiebel	
2 Gewürznelken*	1 Knoblauchzehe	
2 EL Pflanzenöl*	1 EL Zitronensaft	
1 Bund Petersilie		
½ TL gemahlener Piment, Salz		*aus Fairem Handel

Linsen waschen, mit Gewürznelken und Thymian in 1 Liter Wasser ca. 10 Min. gar kochen. Linsen abgießen, Nelken und Thymianzweig entfernen. Linsen kühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides glasig dünsten, auskühlen lassen. Unter das Linsenpüree mischen. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Piment und Salz würzen. Petersilie waschen und fein hacken- über den Aufstrich streuen.

Rezeptidee: Christian Jensen Kolleg, Breklum

Rote Bete Aufstrich (vegan)

3 mittelgroße rote Bete	1 EL Meerrettich	
2 Hände voll Sonnenblumenkerne	2 EL Sonnenblumenöl	
1/2 TL Salz	1 Bund Petersilie	
Pfeffer*		*aus Fairem Handel

Rote Bete waschen und gar kochen. Sonnenblumenkerne kurz ohne Fett rösten. Rote Bete schälen und in Stücke schneiden und zusammen mit den Sonnenblumenkernen und dem Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Petersilie waschen und fein hacken und unterheben.

Rezeptidee: Christian Jensen Kolleg, Breklum

6.3.2014

Fruchtige Kürbissuppe

400 g Kürbis (Hokkaido kann mit Schale verarbeitet werden, von anderen Kürbissorten braucht man entsprechend mehr.)

2 Möhren	½ Bund Schnittlauch	
750 ml Gemüsebrühe	150 ml Kokosmilch*	
250 ml Apfel-Mango-Saft*		
1 kleines Stück Ingwer Salz, Pfeffer*		
1 rote Chilischote oder ½ TL Chilipulver*		*aus Fairem Handel

Zubereitung:

Den Kürbis und die Möhren in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit dem Ingwer und dem Chili in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Suppe fein pürieren, Apfel-Mango-Saft und Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Schnittlauch (aus eigener Zucht?!) in Röllchen schneiden und zur Suppe geben.

Rezeptidee: Gläsernes Restaurant 32. DEKT, Bremen 2009

7.3. 2014 Weltgebetstag

Ägyptische Linsensuppe

2 Tassen rote Linsen*	Salz* und Pfeffer*
7 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe	Saft von einer Zitrone
1 große Zwiebel, fein gehackt	½ TL Kreuzkümmel*
4 Zehen Knoblauch, fein gehackt	Ca. ¼ L Olivenöl*
1 große Karotte, gerieben	
Etwas gemahlenes Chili oder Paprikapulver*	*aus Fairem Handel

Linsen, Karotten und Zwiebeln mit dem Wasser (oder der Gemüsebrühe) zusammen in einen großen Suppentopf geben und ca. ½ Stunde leicht köcheln lassen. Dann Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. ¼ Tasse der Suppe zugeben und gut umrühren, so dass keine Klümpchen entstehen. Den Inhalt der Schüssel gibt man nun zur restlichen Suppe und lässt sie weiter köcheln, bis die Linsen ganz zerkocht sind und die Suppe schön cremig ist (bei Bedarf mit dem Mixstab pürieren). Zum Schluss den Zitronensaft zufügen und noch kurz ziehen lassen.

Rezeptidee: Weltgebetstag der Frauen, Deutsches Komitee e.V. (Hg.): Wasserströme in der Wüste, Arbeitsbuch zum Weltgebetstag, Ideen und Informationen

8.3. 2014

Palbohnen mit Salbei und Polenta

600 g Palbohnen*	8 EL Parmesan
6 Stängel Salbei	60 g Butter
Olivenöl*	200 g Maisgrieß (Polenta)
5 Zehen Knoblauch	250 ml Milch
Salz* und Pfeffer*	250 ml Gemüsebrühe

*aus Fairem Handel

Bohnen und Salbei waschen, Knoblauch pellen. Bohnen in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, etwas Olivenöl, 4 Salbeistängel und 3 Knoblauchzehen hinzugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze 30-35 Min. kochen. Gemüsebrühe, und Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden übrigen Knoblauchzehen gehackt hinzufügen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Bei geringer Hitze und unter häufigem Rühren 40 Minuten quellen lassen. Butter anschließend unterrühren. Bohnen abgießen, Salbei und Knoblauch entfernen, salzen. Restlichen Salbei in Streifen schneiden und im Olivenöl knusprig braten. Bohnen und Polenta auf Tellern anrichten, Bohnen mit etwas Öl und Salbei verfeinern und die Polenta mit Parmesan bestreuen.

Rezeptidee: kleine Hexe/www.chefkoch.de

9.3.2014

Hähnchen in Erdnusssoße

1 Hähnchen	2 Stangen Lauch**	1 TL Gemüsebrühe
3 EL Erdnusscreme*	1 Karotte	Öl (Erdnussöl)
2 Zwiebeln	1 Messerspitze Chilipulver*	Pfeffer*, Salz*
1 kleine Dose / Glas geschälte Tomaten (passiert)		*aus Fairem Handel

Zubereitung:

Hähnchen zerlegen, waschen und abtropfen, Zwiebeln hacken, Karotte schälen. Karotte und Lauch klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig mit Salz dünsten. Hähnchenteile und Stangensellerie dazugeben und 10 Minuten braten lassen. Dann passierte Tomaten und Karotte dazugeben, gut vermengen und bei schwacher Hitze kochen lassen. Erdnusscreme in 2 Tassen kochendem Wasser lösen und darüber geben. Mit Pfeffer, Chilipulver und Gemüsebrühe abschmecken, rühren und Topf zudecken. Bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen.

** Im Originalrezept: Staudensellerie – nur den gibt es im Winter nicht aus der Region.

Rezeptidee: GEPA, The Fair Trade Company

Gemüsecurry mit Reis

1 EL Öl*	400 ml Gemüsebrühe
100 g Zwiebeln	200 g Lauch
200 g Möhren	200 ml Kokosmilch*
100 g Kartoffeln	250 g Reis (z.B. Basmatireis)*
½ EL Salz*	
1 EL Currypaste oder Currypulver*	*aus Fairem Handel
300 g Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Steckerrübe	
½ Bund Koriandergrün oder glatte Petersilie (im Topf selbstgezogen?!)	

Den Reis gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen. Auf kleinster Menge gar köcheln oder vom Feuer nehmen und quellen lassen (Basmatireis kann bis zu einer Stunde quellen). Alles Gemüse in 2 bis 3 cm große Stückchen schneiden. Zwiebeln würfeln und mit dem Öl andünsten. Das Gemüse ohne den Lauch zugeben. Currypaste bzw. Currypulver zugeben und unter ständigem Rühren alles andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, Lauch zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Gehackten Koriander bzw. Petersilie unterrühren und mit ein paar Blättchen garnieren. Tipp: Reste können am Montag als Suppe verzehrt werden.

Rezeptidee: Gläsernes Restaurant 32. DEKT, Bremen 2009