

Rezepte

winterlich  regional  fair gehandelt

Gemüsecurry mit Reis

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

* Im Originalezept stehen hier Brokkoli und Zuckerrüben, die im Winter nicht aus regionalem Anbau verfügbar sind.
Den Reis gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser ziehen und unter ständigem Rühren alles anziehen. Auf kleinsten Mengen 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, ohne den Lauch zugeben. Currypaste bzw. Currypulver in 300 ml heißer Brühe auflösen. Das Gemüse zusammen mit dem Curry einrühren. Auf kleinsten Mengen gar köcheln lassen, Lauch zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.

Gehacktes Koriander bzw. Petersilie unterrühren und mit ein paar Blättchen garnieren.
Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

Am Vorabend Mangos in wenig Wasser einweichen. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen. Den Kohlkopf in reichlich hochendem Salzwasser halbwarm kochen (je nach Größe 15 bis 25 Minuten). Den Kohlkopf abtropfen lassen und 12 Blätter abschneiden. Den großen Blättern die Rippe flach schneiden. In 300 ml heißer Brühe den Couscous quellen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Zwiebel und Kohlstückchen anschwitzen. Eingeweichtes Mango und Cashewkerne klein hacken. Die Zwiebel-Kohlschüttung mit Mango und Cashewkerne zum Couscous geben, mit Currypulver und Frischkäse gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Jeweils ein kleines und ein großes Kohlblatt aufeinander verteilen. Die Blätter aufrollen und mit Küchenzange zusammenbinden, in einem Topf etwa 01 erhitzen, die Kohlräuden von allen Seiten mit mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und die Rouladen bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Kohlräuden aus der Schmorflüssigkeit nehmen, diese noch einmal aufkochen lassen und mit Tomatenmark und Creme frâche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dazu passt Vollwertreis.

Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

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

2 Nüchtern	1 kleines Stück Ingwer
1 rote Chilisauce oder ½ TL Chilipulver	1 Gemüsebrühe
750 ml	Apfel-Mango-Saft
200 ml	Kokosmilch
½ Bund Schnittlauch	

Den Kürbis und die Möhren in kleine Stücke schneiden. Den Chilli in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschießend die Suppe purieren. Apfel-Mango-Saft und Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Schnittlauch (aus eigener Zucht?) in Röllchen schneiden und zur Suppe geben.

Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

Quinoa-Gemüsesuppe

Eignet sich auch zur Gemüseresteverwertung

1	Zwiebel
20 g	Butter (1 EL Öl)
1	Knoblauchzeile
125 g	geriebene Karotten
750 ml	Gemüsebrühe
125 g	Lauch in feine Streifen geschnitten
50 g	Quinoa
125 ml	Sahne (Sahamilch)
	Balsamicoessig, Salz, Muskatnuss
	Salz

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

Demeter-Mikrozentrale

Winter nicht aus regionalem Anbau verfügbar sind.
Den Reis gut waschen und mit der doppelten Menge Wasser ziehen und unter ständigem Rühren alles anziehen. Auf kleinsten Mengen 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, ohne den Lauch zugeben. Currypaste bzw. Currypulver in 300 ml heißer Brühe auflösen. Das Gemüse zusammen mit dem Curry einrühren. Auf kleinsten Mengen gar köcheln lassen, Lauch zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.

Gehacktes Koriander bzw. Petersilie unterrühren und mit ein paar Blättchen garnieren.
Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

Vegetarische Kohlräudaden

1 Weißkohl (vorzugsweise Ackerpflanze)	Öl
200 g	Zwiebeln
600 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
100 g	getrocknete Mangos*
50 g	Curry
1 EL	Frischkäse
100 g	Tomatensatz
3 EL	Creme fraîche
50 g	Salz, Pfeffer, Öl

* Im Original Rezept steht hier Aprikosen

Am Vorabend Mangos in wenig Wasser einweichen. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen. Den Kohlkopf abtropfen lassen und 12 Blätter abschneiden. Den großen Blättern die Rippe flach schneiden. In 300 ml heißer Brühe den Couscous quellen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Zwiebel und Kohlstückchen anschwitzen. Eingeweichtes Mango und Cashewkerne klein hacken. Die Zwiebel-Kohlschüttung mit Mango und Cashewkerne zum Couscous geben, mit Currypulver und Frischkäse gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Jeweils ein kleines und ein großes Kohlblatt aufeinander legen. Die Blätter aufrollen und mit Küchenzange zusammenbinden, in einem Topf etwa 01 erhitzen, die Kohlräuden von allen Seiten mit mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und die Rouladen bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Kohlräuden aus der Schmorflüssigkeit nehmen, diese noch einmal aufkochen lassen und mit Tomatenmark und Creme frâche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Vollwertreis.

Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
20 g	Butter (1 EL Öl)
1	Knoblauchzeile
125 g	geriebene Karotten
750 ml	Gemüsebrühe
125 g	Lauch in feine Streifen geschnitten
50 g	Quinoa
125 ml	Sahne (Sahamilch)
	Balsamicoessig, Salz, Muskatnuss
	Salz

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel
½ Tasse	Rötkohl
1 EL	Himbeersirup
2 EL	Balsamicoessig
50 ml	Wainiussöl
100 g	Cashewkerne
	Salz, Zucker, Pfeffer

Feldsalat, eine Handvoll pro Person (ca. 30-40 g)

Rötkohl fein hobeln, Apfel grob raspeln und mit dem Mixer über Nacht marinieren.

Dann 30 Minuten weichköcheln. Mit dem Öl im Mixer zu einem Dressing verarbeiten das Dressing kann zu einem Dressing verwendet werden).

Haus am Schönborg

Feldsalat mit Blaukrautdressing

(auflwendig, aber sehr lecker!)

200 g	Zwiebel

<tbl_r cells="2" ix="2" maxcspan="1" maxr