

Ich koche für mich

Vielleicht kommt das Kochen in meinem Alltag manchmal zu kurz, weil ich denke, dass es sich für mich allein nicht lohnt. Aber heute koche ich besonders liebevoll für mich und gönne mir ein köstliches Essen. Dass ich zur Verfügung habe, was ich brauche, macht mich dankbar. Mit einer Spende für Misereor kann ich dieses Glück teilen. Das verbindet mich mit allen Menschen, die hier für die gute Sache kochen und im Globalen Süden mit meiner Spende Großes bewirken.

Hier sind die Rezepte für eine Person. Tipps für die Vorbereitung, Aufbewahrung und das Servieren gibt's auf der letzten Seite! Nicht vergessen: Spaß haben, Freude teilen – gern mit #misereor, #fastenessen, #fastenkochen24, #kochengenießengutestun

Eine gute Grundlage

Bohnen und Reis

Die getrockneten Bohnen zu verarbeiten ist verhältnismäßig aufwändig. Daher bietet es sich an, eine größere Menge zu kochen und den Rest einzufrieren. Hier ist das schon berücksichtigt! Eingefrorene Bohnen sollten langsam aufgetaut und vorsichtig erhitzt werden.

- ca. 500 g getrocknete Bohnen nach Wahl
 - ca. 150-200 g Reis
 - Salz
 - Wasser
 - gekörnte Gemüsebrühe
 - auf Wunsch gehackte Zwiebeln und Sonnenblumenöl
 - Koriander, Schnittlauch, Petersilie
 - Röstzwiebeln
-
- Getrocknete Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen, kühl stellen (Keller, Außenbereich, Kühlschrank)
 - Am Tag des Essens in einem Topf mit Wasser aufgießen, so dass ca. 10 cm Wasser über den Bohnen stehen, Wasser zum Kochen bringen und Hitze so anpassen, dass die Bohnen köcheln
 - Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, regelmäßig abschöpfen, Bohnen immer wieder umrühren
 - Nach 30 Minuten salzen, weiterhin köcheln lassen, nach Belieben auch Gemüsebrühe zugeben
-
- Die Garzeit variiert und hängt von Größe und Hülse der Bohne ab – mittelgroße Bohnen wie z.B. Kidneybohnen brauchen ungefähr eine Stunde, schwarze Bohnen etwas weniger, weiße eher mehr
 - Wenn die Bohnen weich sind, abgießen und warmhalten, sie können auch vorm Servieren in einer großen Pfanne mit Sonnenblumenöl und gehackten Zwiebeln gebraten werden
 - Reis mit etwas Salz kochen
 - Kräuter hacken, zum Servieren bereitstellen



Tomatensauce

- Eine kleine Dose stückige Tomaten (ca. 425 ml), alternativ 300-400 g frische Tomaten
 - Eine kleine rote Zwiebel
 - 1 bis 2 Zehen Knoblauch
 - Chilischoten/Jalapeños nach Bedarf
 - Balsamicoessig
 - Zucker, Salz, Pfeffer
 - Sonnenblumenöl
-
- Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten fein hacken
 - Dosentomaten gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen
 - Alternativ frische Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, dann in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen; anschließend grob würfeln; portionsweise in ein Gemüsesieb zum Abtropfen geben, Flüssigkeit dabei auffangen
 - In einem sehr großen Topf oder mehreren großen Pfannen Sonnenblumenöl erhitzen, Chilischoten, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten; die Zwiebeln sollten glasig werden, aber nicht anrösten
 - Tomaten dazugeben, alles mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Balsamicoessig abschmecken
 - Masse köcheln lassen, unter regelmäßigem Rühren die Flüssigkeit austreten und verdunsten lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (bei Bedarf mithilfe der aufgefangenen Flüssigkeit ergänzen)

Jetzt wird es bunt

Dazu passt eigentlich alles, was der Kühlschrank hergibt was gut schmeckt!
Hier haben wir ein paar (vegane) Anregungen vorbereitet:

Arepas, ca. 5 Stück als Beilage (restliche Arepas aufbewahren)

- Die fertig gebackenen und gut abgekühlten Arepas können im luftdicht verschlossenen Behälter 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vorm Servieren nur noch kurz bei 180°C im Backofen erwärmen oder in einer Pfanne ohne Fett aufbacken. Sie passen zu vielen Gerichten!
- 140 g Maismehl, vorgekocht
- 250 ml Wasser
- Salz
- Neutrales Speiseöl zum Braten, z.B. Sonnenblumenöl, die Menge hängt davon ab, ob die Arepas eher gebraten oder frittiert als gebraten werden sollen



- Mehl in eine große Schüssel geben, 180 ml Wasser und Salz zufügen
- Mit den Händen vermengen. Langsam und vorsichtig mehr Wasser dazugeben und kneten, bis ein Teig entsteht, der gerade eben zu Kugeln formbar ist, die sich aber noch auseinanderbrechen lassen
- Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen

- Anschließend den Teig in 5-6 Teile teilen, jeweils mit den Händen zu Kugeln formen und vorsichtig flach drücken, bis die runden Fladen eine Dicke von ca. 1,5 bis 2 Zentimetern haben
- Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Wenn die Arepas „frittiert“ schmecken sollen, mit ca. 1 cm Füllhöhe arbeiten. Sollen sie mehr „Fladenbrot“-Geschmack haben, Boden eben bedecken.
- Arepas ausbraten, bis sie goldbraun sind, dabei mehrfach wenden. Auf Küchenpapier abkühlen lassen und als Beilage servieren.

Guacamole

- 1 Avocado, genussreif (sollten sich leicht eindrücken lassen)
 - 1-2 Chilischoten/Jalapeños
 - 1 Zehe Knoblauch
 - eine Limette (nur die Hälfte des Safts verwenden, Rest nutzen, um den Möhrensalat oder die Tomatensauce zu würzen)
 - Salz, Pfeffer
 - nach Bedarf stückige Tomaten aus der Dose, abgetropft
-
- Chilischoten putzen und fein hacken, Knoblauch schälen und auspressen, eine Hälfte der Limette auspressen
 - Avocado mittig durchschneiden und vorsichtig öffnen, Stein entfernen. Fleisch mit einem Löffel aus den Schalenhälften lösen und in eine Schüssel geben
 - Limettensaft, gehackte Chilis, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Bedarf zufügen, Avocado mit einer Gabel grob zerdrücken und die anderen Zutaten einarbeiten
 - Falls gewünscht, Tomatenstücke für eine saftigere Konsistenz und einen fruchtigeren Geschmack unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
 - Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken, die die direkt an der Masse aufliegt

Möhrensalat

- 2 große Möhren
 - 1-2 Stück Frühlingszwiebeln
 - Ein paar Spritzer Zitronensaft/ggf. halbe Limette aus Guacamole-Rezept mitnutzen
 - Speiseöl nach Wahl, neutral
 - Senf, Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Bedarf
-
- Möhren schälen, waschen und zu kleinen Streifen raspeln
 - Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, mit Möhrenraspeln in einer großen Schüssel vermengen
 - Mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und ggf. Chiliflocken würzen
 - Öl zufügen, gut durchmischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen; vorm Servieren erneut gut mischen



Gebratene Kochbananen

- 1 Kochbanane (Achtung: Sie darf im Gegensatz zu den hier üblicherweise verzehrten Dessertbananen nicht mehr grün sein, sondern sollte möglichst komplett reif, also schwarz mit wenigen gelben Flächen sein)
- Kokosöl zum Braten, Salz zum Bestreuen

- Kochbanane in Scheiben schneiden
- Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Bananenscheiben darin braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen

Danach etwas Süßes!

Auch bei den Nachtischen haben wir uns von der kolumbianischen Küche inspirieren lassen. Hier gilt wie beim Hauptgericht: Eine Grundlage, etwa der Brotpudding oder der süße Reisbrei (vegane Option!) wird mit allem serviert, was gut ankommt und verfügbar ist, ob warm oder kalt – Kompott, Apfelmus, Saucen, Sahne... Der Brotpudding lässt sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage aufbewahren, was auch nötig ist, da die Menge gut für zwei Portionen ausreicht.

Brotpudding, „Torta de Pan“

- 3 bis 4 altbackene Brötchen oder $\frac{1}{4}$ Laib altbackenes Weißbrot
- 300 bis 400 ml Milch
- 2 Eier
- 30 g Butter
- 35 g Zucker
- 100 g Kondensmilch
- etwas Vanilleextrakt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Backpulver
- 1 Msp. Teelöffel Backnatron
- Etwas Salz
- Rosinen, andere Trockenfrüchte oder Schokotropfen nach Geschmack
- Puderzucker, Sahne, Karamellsauce oder warmes Kompott nach Geschmack

- Brot oder Brötchen grob zerkleinern und in eine Schüssel geben
- Milch darüber gießen, für mindestens 30 Minuten ziehen lassen, ab und an durchrühren
- Wenn eine breiige Masse entstanden ist, die restlichen Zutaten zufügen und dabei ständig rühren, bis sich alles zu einem glatten Teig verbunden hat
- Rosinen, Trockenfrüchte oder Schokotropfen ganz zum Schluss unterheben
 - Backofen auf 140° C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform fetten und mit Mehl austreuen, dann den Teig hineinfüllen
 - Pudding 1,5 bis 2 Stunden backen. Ob er fertig ist, verrät die Stäbchenprobe: Mit einem Holzstäbchen bis in die Mitte stechen – wenn beim Herausziehen kein Teig mehr daran klebt, Pudding aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen
 - Pudding bis zum Servieren in den Kühlschrank geben
 - Mit Puderzucker bestreuen, mit Sahne, Karamellsauce oder warmem Kompott servieren



Süßer Reisbrei, vegan

- 63 g Rundkornreis/Milchreis
 - 250 ml Liter Pflanzenmilch
 - 1-2 EL Zucker (brauner Rohrzucker gibt ein besonders feines Aroma)
 - etwas Vanilleextrakt oder Mark einer halben Vanilleschote
 - Zimt nach Belieben
-
- Pflanzenmilch, Reis, Vanilleextrakt oder Vanillemark gut verrühren, unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen
 - Hitze reduzieren, weiterrühren, wenn die Masse köchelt, immer wieder rühren, bis der Reis gar und die Milch größtenteils absorbiert ist (ca. 30 Min). Öfters probieren, zum Schluss mit Zimt abschmecken

Vorbereiten, Aufbewahren und Servieren

- Die Bohnen lassen sich in Portionen bis 400 Gramm einfrieren, sie sollten langsam auftauen und erhitzt werden. Die Konsistenz wird dadurch weicher.
- Die Tomatensauce lässt sich ebenfalls einfrieren! Tipp: In großen Eiswürfelbehältern eingefroren, kann sie perfekt portioniert zum Einsatz kommen.
- Die Salatsauce kann vorbereitet und einige Tage im luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die fertig gebackenen und gut abgekühlten Arepas können im luftdicht verschlossenen Behälter 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vorm Servieren nur noch kurz bei 180°C im Backofen erwärmen oder in einer Pfanne ohne Fett aufbacken. Aber auch der Teig für die Arepas lässt sich aufbewahren, nämlich 2-3 Tage im Kunststoffbehälter im Kühlschrank. So kann man bei Bedarf die Arepas jedes Mal frisch backen.
- Kochbananen sollen dabei sein, sind aber im Handel schwer zu finden? Asia-Supermärkte haben sie meistens vorrätig.
- Servieren: Beilagen, vor allem kalte, nicht direkt auf dem Teller anrichten, sondern mithilfe von kleinen Servierschüsseln und -tellern auf dem Tisch. Das macht die Mahlzeit noch schöner und Reste können besser aufbewahrt werden.

