

Mais-Eintopf

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 3 Möhren
- 1 Tasse Erbsen
- 1 Liter Wasser
- Salz
- ½ Tasse gemahlener Mais oder 1 Tasse Maisgries

Zubereitung:

Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Möhren in lange Streifen schneiden und zusammen mit den Erbsen in etwas Öl anschwitzen. Das Wasser zugeben, mit Salz würzen. Wenn das Wasser kocht, den Mais(gries) unter ständigem Rühren dazugeben und bis zu einer Stunde köcheln lassen.



Bananenkuchen

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 6 Bananen
- ½ Tasse Mehl
- 6 Eier
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Trockenhefe

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine Form füllen und 25 Minuten bei 180 Grad backen. Um zu sehen, ob der Kuchen fertig ist, die Stäbchenprobe machen.

Alternativ kann auch ein kleines Bananenküchlein gemacht werden – aus 1 Banane, 1 gehäuften EL Mehl, 1 Ei, ½ TL Backpulver und ½ TL Trockenhefe. Alles vermischen und in ein mikrowellengeeignetes Gefäß füllen und 2 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle backen.



Lasary (Currygemüse mit Vinaigrette)

Zutaten für ca. 8 Portionen:

- Nudeln nach Bedarf
- 6 Karotten
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Weißkohl (je nach Größe reicht 1/2)
- 1 rote Zwiebel
- ca. 1 EL Ingwer, gehackt
- ca. 2 EL Knoblauch, gehackt
- ca. 2 EL mildes Currypulver
- ca. 2 EL Weißwein- oder Kräuternessig
- ca. 2 EL Zitronensaft
- Öl, ca. 8 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in feine Streifen schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken.

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und das Gemüse darin kurz blanchieren (grüne Bohnen etwa 4 Minuten, Kohl etwa 3 Minuten, Möhren etwa 2 Minuten), anschließend abtropfen lassen. In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Öl glasig braten. Knoblauch, Ingwer, Currypulver und Salz hinzugeben, dabei gut rühren. Das Gemüse hinzugeben und für zwei Minuten mitbraten. Zitronensaft, Essig und etwas Wasser verrühren und dazugeben, mit Pfeffer abschmecken.

Nudeln kochen, Lasary damit servieren. Guten Appetit!



Ensalada de quinua (Quinoa-Salat)

Zutaten:

- 200 g Quinoa
- Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 100 g Zucchini
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser kochen und quellen lassen. Währenddessen das Gemüse in Würfel schneiden.

In einer Pfanne erst die Zwiebel in Öl anbraten, dann das restliche Gemüse hinzugeben und mitbraten. Danach alles zusammenmischen, salzen und pfeffern und abkühlen lassen.

Guten Appetit!



Empanadas de queso (Käse-Teigtaschen)

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 3 gehäufte TL Salz
- 120 g Pflanzenfett
- 2 Tassen Wasser
- 600 g Gouda

Zubereitung:

Mehl, Salz und Fett mischen, nach und nach das Wasser hinzufügen. Den Teig gut kneten (evtl. mehr Wasser oder Mehl hinzugeben, bis der Teig nicht mehr klebt).

Den Teig ausrollen und in 15-20 runde, 2 mm dicke Kreise schneiden. In die Mitte Käse legen und den Teig zusammenklappen, sodass Halbkreise entstehen. Die Ränder gut zusammendrücken (evtl. mit einer Gabel). Dann die Teigtaschen in der Fritteuse oder Pfanne mit viel Öl frittieren oder, wer es ein bisschen gesünder mag, im Ofen backen.



Bohnenmus

als Soße zu Reis

Zutaten:

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Öl
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Gläser/Dosen Kidneybohnen
- 1 TL Salz
- Chiligewürz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen abschütten und hinzugeben. Mehrere Minuten köcheln lassen und mit den restlichen Zutaten würzen und abschmecken. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen oder pürieren.



Gemüsesuppe

Basisrezept für eine einfache Gemüsesuppe, die mit Resten „aufgepeppt“ wird:

Zutaten für 20 (40) Personen:

- 5 (10) Stück große Kartoffeln, je ca. 150 g
- 5 (10) Stück große Zwiebeln
- Öl
- Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Zutaten in etwas Öl andünsten, mit 2 ½ (5) Liter Gemüsebrühe-Würfel aufgießen, durchkochen lassen, frische oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Thymian, Liebstöckel, ...) dazumixen und evtl. etwas Sahne.

Je nach Restevorrat gibt man zur Kartoffel-/Zwiebelsuppe, die man natürlich auch einfach so löffeln kann, andere Zutaten, wie Karotten, Sellerie, Lauch, aber auch Champignons oder Tomaten, Paprika, Rettichsprossen... hinzu. Auch mit Resten von gekochtem Reis oder Nudeln sowie mit aus Eiern und Mehl zubereiteten Pfannkuchen-Flädle kann man die Suppe aufpeppen.

Wenn es nicht vegetarisch sein soll, gibt man Reste von gekochtem Hühner- oder Rindfleisch oder Wurststücke dazu.



Kartoffel-Rahm-Gulasch mit Spinat und Quinoa

Zutaten für 6 Personen:

- 300 g Quinoa
- 400 g Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 2 Stück Porreestangen (groß)
- 6 Stück Knoblauchzehen
- 1 kg frischer Spinat (ab März erhältlich)
- 750 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa wird wie Reis in leicht gesalzenem Wasser ca. 15. Min. gar gekocht.

Knoblauch fein hacken, den Porree in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Möhren würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen und zerteilen. Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten, Kartoffeln und Möhren kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen. Porree und etwas später den Spinat hinzugeben; garen lassen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Info Quinoa:

Quinoa oder Quinoa (glutenfrei), einjährige südamerikanische Körnerfrucht. Wird auch Kiwicha, Perureis, Inkakorn oder Incan Arrow genannt. Gänsefußgewächs gehört botanisch zur Familie der Chenopodiaceae. Samenkörner und Blätter essbar. Quinoa wächst auch auf kargen Böden, ist hitze- und dürreunempfindlich. Das Korn enthält besonders viel hochwertiges Eiweiß und essentielle Aminosäuren sowie überdurchschnittlich viel Calcium, Phosphor und Eisen.

Quelle: Misereor-Fastenkalendar



Indische Chapatis

Fladenbrote, die im Norden Indiens fast zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet werden.

Zutaten für 8 Stücke:

- ½ TL Salz
- ½ Tasse Wasser
- 250 g feines Vollkornmehl
- 2 TL Öl
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten (eventuell noch etwas Wasser zugeben) und 10 Min. lang kräftig durchkneten, bis ein weicher, gut formbarer Teig entsteht. Nach einer Stunde Ruhezeit (in einem feuchten Tuch) nochmals kneten und acht kleine Bälle formen. Diese auf einer gut bemehlten Unterlage zu einem runden Fladenbrot ausrollen.

Eine gut mit Butterschmalz eingeriebene Pfanne (eine Gusseisenpfanne ist ideal) sehr heiß werden lassen, einen Fladen einlegen. Wenn sich das Chapati aufgebläht hat, umdrehen und auf der anderen Seite backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Butterschmalz nochmals einpinseln.



Indischer Kokos-Pfannkuchen – Yel Adai

Fladenbrote, die im Norden Indiens fast zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet werden.

Zutaten für 6 Stücke:

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 2 EL Zucker
- Salz
- 2 Stück Eier
- 1/4 l Kokosmilch (Dose)

Für die Füllung:

- 8 Stück grüne Kardamomkapseln
- 75 g brauner Rohrzucker
- 50 g gehackte Cashewnusskerne
- 200 g Kokosflocken
- 3 EL Rosinen
- 2 EL Limettensaft
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Rohrzucker, Kardamomkapseln und 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. So lange kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit um zwei Drittel reduziert hat. Den Kardamom vorsichtig herausnehmen und die Hitze reduzieren. Nüsse, Kokosflocken und Rosinen einrühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen, dazwischen immer wieder umrühren. Am Ende den Limettensaft zugeben.

In einer Schüssel Mehl, Zucker und Salz mischen, Eier und Kokosmilch zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise heraus backen. Die Füllung auf die warmen Pfannkuchen verteilen, aufrollen und warm servieren.



Lassi

Lassi-Grundrezept:

Zwei Teile Wasser und ein Teil Naturjoghurt zu einem schaumigen Getränk mixen.

Lassi ist ein vorwiegend indisches Joghurtgetränk, das gerne zu den scharfen indischen Gerichten getrunken wird, da es durch seinen Fettgehalt die Schärfe mildert und die Verdauung fördert. Es wird normalerweise kühl serviert.

Variante Mango-Lassi:

Zu der Grundmischung eine reife Mango waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend pürieren, evtl. mit etwas Honig oder Zucker und Zitronensaft abschmecken. Wenn das Lassi zu dickflüssig ist, kann es mit Wasser oder Milch nochmals aufgeschäumt werden.

Auch andere Obstsorten, Holunderblütensirup oder Zimt eignen sich für ein Lassi.



Amphal – Indische Mangosahne

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g gewürfelte Mangostücke
- 150 g Sahne
- 3 TL Zucker
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 2 EL gehackte Pistazienkerne

Zubereitung:

Die Sahne mit Zucker und Vanillemark steif schlagen. Die Mangostücke fein pürieren und vorsichtig mit der Sahne vermischen. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Tipp: Die Sahne kann durch Quark oder Joghurt ersetzt werden.



Couscous-Salat

Zutaten für eine große Schüssel (10–15 Portionen):

- 500 Gramm Couscous, mittelgroß; z. B. aus dem Weltladen/Bioladen
- Gleiche Menge (Messbecher) kochendes Salzwasser
- 2 unbehandelte Zitronen, Schale in kleine Streifen geschnitten oder abgerieben, ferner Saft beider Zitronen
- ca. 1 TL Harissa (Chilipaste; sehr scharf; ggfs. weniger nehmen oder weglassen)
- 1 Salatgurke, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 2-3 Fleischtomaten, ohne Flüssigkeit und Kerne in Würfel geschnitten
- 3-4 Stangen Frühlingszwiebeln, halbiert und in dünne Scheibchen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen (ggfs. weglassen), durchgepresst oder in kleinsten Würfeln
- ½ großes Bund glatte Petersilie, grob gehackt (das soll ruhig sehr viel sein)
- Einige Blätter Minze, grob gehackt; alternativ: Zitronenmelisse
- ca. 4 EL Olivenöl (oder halb Olivenöl, halb neutrales Salatöl)

Zubereitung:

Couscous in eine große Schüssel geben und mit dem gut gesalzenen kochenden Wasser übergießen; quellenden Couscous immer wieder mit einer Gabel lockern. (Achtung: Bei Verwendung von nicht vorgegartem Couscous Zubereitungshinweise auf der Packung beachten.)

Zitronenschale und Saft zufügen, abschmecken (ggfs. zunächst weniger Zitronensaft nehmen). Harissa nach Geschmack hinzufügen (Schärfe wird etwas vom Couscous und später vom Öl aufgesogen). Alles gut verrühren.

Gewürfelte Gurke, Paprika, Tomaten und Frühlingszwiebeln hinzufügen; ebenfalls gehackte Petersilie, Minze und Knoblauch. Alles gut vermischen.

Öl nach Geschmack hinzufügen; es sollte gerade aufgesogen sein, der Salat darf aber nicht ölig glänzen. Abschmecken: ggfs. noch Salz, Harissa, Zitronensaft oder Öl zufügen.

Im Kühlschrank 2-3 Stunden ziehen lassen. Nochmals abschmecken.



Dum Aloo – Würzige Kartoffeln

Zutaten für vier Personen:

- 500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stück Zwiebel (mittelgroß)
- 2 Stück Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Tamarindenpaste
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- ½ TL Zucker
- 1 EL Cumin (Samen)
- 1 Bund frische Korianderblätter (klein)
- 2-3 Stück Lorbeerblätter

Gewürzmischung (gemahlen) aus:

- 1 EL Koriander
- ½ TL Chili-Pulver
- ½ TL Pfeffer
- 1 EL Cumin
- ½ TL Curcuma

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und pellen, Zwiebeln fein schneiden, Ingwer und Knoblauch vermischen, Öl in Pfanne erhitzen, Cuminsamen und Lorbeerblätter kurz anbraten, Zwiebeln und Zucker hinzufügen und goldbraun anbraten, Gewürzmischung hinzufügen, vermischen und braten, anschließend Tamarindenpaste zufügen und verrühren, zum Schluss die gepellten Kartoffeln hinzufügen, salzen und mit einer ½ Tasse Wasser alles vermischen und kurz köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist.

Das fertige Gericht mit Korianderblättern garnieren.



Afrikanisches Fladenbrot (Injera)

Zutaten für 8 Personen:

- 700 g Weizenmehl
- 300 g Maismehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 l lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe einen Tag zuvor in einer halbgefüllten Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen und zwei Esslöffel Weizenmehl hinzugeben. Umrühren, an einen warmen Platz stellen und zudecken.

Am nächsten Tag wird diese Vorhefe mit dem Mais- und Weizenmehl und zwei Liter lauwarmem Wasser vermischt, wobei ein dickflüssiger Teig entsteht.

Diesen Teig lässt man dann ungefähr für 4-5 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort gehen.

Nach der Gehzeit Teiggemisch salzen. Der Teig ist nun bereit, um in einer Pfanne gebraten zu werden.

Hierfür eine Kelle des Teiggemisches in eine heiße Pfanne gießen, die Pfanne schnell bewegen damit sich der Teig verteilt und solange Backen bis sich der Fladen von der Pfanne ablöst.

Danach den Fladen umdrehen und von der anderen Seite nochmal backen bis er durch ist.



Rote Linsen-Aufstrich

Zutaten:

- 1 Stück Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Karotte
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Linsen (rot)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Magerjoghurt
- 2 Zweige Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrosten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 min. garen.

Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt und Basilikum anschließend unterrühren.



Pancit – Philippinisches Nudelgericht

Zutaten:

- 250 g Nudeln (Philippinische Cantonnudeln)
- 250 g Glasnudeln
- 1 Stück Zwiebel
- 4 Stück Knoblauchzehe
- 4 Stück Möhren
- 1 Handvoll Bohnen
- 500 g Hühnerfleisch (alternativ Tofu)
- 1 l Gemüsebrühe
- Öl, Salz, Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch sowie das Gemüse und das Fleisch klein schneiden. Das Fleisch kurz in Sojasoße marinieren und mit Pfeffer würzen. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es gar ist, dann rausnehmen und beiseite stellen. Das Gemüse im Wok anbraten.

1 l Gemüsebrühe angießen und heiß werden bzw. aufkochen lassen. Die Glasnudeln zunächst einweichen, dann ein paar Mal durchschneiden und zusammen mit den Canton Pacit Nudeln in die heiße Brühe geben. Alles umrühren und mit Sojasoße würzen. Ab und zu umrühren, damit nichts ansetzt. Warten, bis das Wasser verkocht ist. Wenn die Nudeln noch nicht gar sind, noch etwas Wasser nachkippen und kochen lassen. Das Fleisch zugeben, alles mit Sojasoße abschmecken und heiß werden lassen.

Pancit kann pur gegessen oder traditionell philippinisch mit Basmatireis serviert werden. Das Gemüse kann natürlich variiert werden; ebenso können Sie das Gericht mit Tofu statt Fleisch vegetarisch anbieten.



Kürbis mit Garnelen (Camarão na Moranga)

Zutaten:

- 1 kg Garnelen
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Zwiebel
- 5 Stück Tomaten (entkernt)
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Becher Sahne
- 1 EL Ketchup
- 300 g Frischkäse
- 1 Stück Kürbis (Hokkaido)
- Petersilie, Koriander, Schnittlauch (nach Belieben)

Zubereitung:

Den Deckel des Kürbis abschneiden und den Kürbis aushöhlen. Den Kürbis waschen und in Alufolie eingewickelt im Ofen 45min backen. Danach ruhen lassen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Garnelen hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Die kleingeschnittenen Tomaten, Pfeffer und Salz und den Ketchup hinzufügen. Von der Kochplatte nehmen und die Sahne und Kräuter gut untermischen. Den Frischkäse in dem noch warmen Kürbis verteilen. Danach den Kürbis mit der Garnelencreme füllen.

Die Garnelen kann man auch durch Hühnchen ersetzen.



Reis oder Couscous mit Erdnuss-Sauce

(Burkina Faso)

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Öl
- 1 Stück Zwiebel, sehr fein gehackt
- 1 Dose (klein) Tomatenmark
- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- 200 g Erdnusspaste/-mus
- Salz
- Sambal Oelek oder Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel dazugeben, glasig braten lassen. Mit Wasser ablöschen. Salz, Sambal Oelek und Tomatenmark unterrühren. Kurz aufkochen lassen. Von der Feuerstelle nehmen. Erdnusspaste/-mus einrühren. Auf die Feuerstelle geben. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce ist sehr sämig. Man kann sie noch mit Gemüse wie Kohl und Möhren verfeinern oder auch Fleisch dazugeben. Schmeckt mit Reis oder Couscous.



Zwiebelauf

Zutaten für 20 (40) Personen:

- 4 (8) kg Kartoffeln
- 4 (8) kg Zwiebeln
- 1 (2) Liter Sahne
- 3 (6) Becher Schmand
- 100 (200) g Butter
- 2 (4) TL Kümmel
- 3-4 (6-8) TL Salz
- 2 (4) TL Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Sahne und Schmand verrühren und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform(en) oder tiefes Backblech mit Butter einfetten und hineingeben. **WICHTIG!** Das Ganze muss mit einer Schicht Kartoffeln abschließen, da Zwiebeln zu schnell verbrennen. Die Sahne-Schmand-Mischung gleichmäßig auf und zwischen den Schichten verteilen.

Im vorgeheizten Backofen den Auflauf ca. 1 Stunde bei 180° C (Umluft) backen.



Riz gras – Fetter Reis

(Burkina Faso)

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Stück Hähnchen
- 3 Zehen Knoblauch (gehackt)
- 3 Stück Zwiebeln (gehackt)
- 4 EL Öl
- 2 Stück Pfefferschoten (entkernt)
- 2 Stück Lorbeerblätter
- 3 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Dose (groß) Tomaten (geschält)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Stück Auberginen (in große Stücke geschnitten)
- 2 Stück Zucchini (in große Stücke geschnitten)
- 4 Stück Möhren (in große Stücke geschnitten)
- 3 Stück Paprikaschoten (in große Stücke geschnitten)
- 1 Stück Weißkohl, jung oder Spitzkohl oder Wirsing
- 500 g Reis
- 2 Stück Gemüsebrühwürfel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Reis in Wasser einweichen.

Hähnchen in 8 Stücke teilen, mit Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Pfefferschoten und Lorbeerblätter dazugeben, dann die Dosentomaten (etwas zerdrücken), die Petersilie und die Brühwürfel dazugeben, zum Kochen bringen.

Den Weißkohl je nach Größe vierteln oder achteln, mit allem anderen Gemüse dazu geben, wenn nötig, mit etwas Wasser auffüllen.

Wenn die Gemüse gar sind – Vorsicht, sie sollen nicht zerfallen – diese mit einer Schaumkelle herausholen und zugedeckt warm stellen. Jetzt den eingeweichten Reis in den Topf und köcheln, bis der Reis gar ist. Wenn nötig, Wasser nachgießen.

Nochmals abschmecken und die Gemüse auf den Reis geben.

