

Faire Tüte „Farbenfrohe Köstlichkeiten“

Mögliche Waren aus dem Weltladen in der Tüte

Tatsächliche Auswahl hängt davon ab, ob Sie Tüten für 10, 12 oder 15 Euro kaufen wollen.

- Rote Linsen
- Mango-Balsam
- Mango-Sirup oder Mango-Schnitze oder getrocknete Mangos
- Kokosmilch
- Gewürze: Curry, Zimt, Kreuzkümmel

Rezeptvorschläge:

Linsensalat mit Birnen

- 200 g rote Linsen*
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 Stange Lauch
- etwas Fett zum Braten (nach eigenem Geschmack)
- 4 reife Birnen
- 2 EL Mangobalsam*
- 1 - 2 EL Olivenöl*
- Salz*
- Pfeffer*
- Currypulver*
- Gehackte Cashew- oder Walnüsse* (optional)

Die Linsen waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5-10 Minuten garen. Am Ende der Kochzeit salzen. Linsen abgießen (falls noch Flüssigkeit vorhanden ist), kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel kleinschneiden und in etwas Fett anbraten, Knoblauchzehe zerdrückt hinzufügen. Lauch in feine Ringe schneiden und dazugeben, mit Currypulver bestreuen und bissfest garen (eventuell etwas Gemüsebrühe dazugeben). Linsen mit Zwiebellauchmasse und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte verteilen.

Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne ohne Fett anbraten, mit Mangobalsam ablöschen und ein bisschen köcheln lassen.

Birnen auf der Mitte der Linsen verteilen. Mit gehackten Nüssen bestreuen und lauwarm servieren.

Rezeptidee: Jutta Boysen

Rotes Curry aus Linsen und Rote Bete

- 4 EL Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 rote Zwiebeln gehackt
- 4 cm Ingwer, fein gehackt
- 4 TL Zimtpulver*
- 1 TL Kreuzkümmel*
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Kurkuma*
- Eine Prise Chili*

Faire Tüte „Farbenfrohe Köstlichkeiten“

- 1 EL Zitronensaft
- 200 g getrocknete Linsen
- 2 kleine rote Bete, in Würfel geschnitten
- 2 Karotten, in Stücke geschnitten
- 1 rote Paprika (wenn noch aus regionalem Anbau verfügbar) – oder ein roter Apfel, in Würfel geschnitten
- 100 ml „Shoyu“ (japanische Sojasauce)
- 2 Tomaten (frisch bzw. im Winter aus der Dose)
- Kokosmilch*
- 1 Bund Koriander und frische Brunnenkresse (ist beides lecker – nur im Winter schwer regional zu bekommen)
- Pfeffer, bunt*

Kokosöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer kurz anbraten. Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma und Chili hinzufügen. Kurz darauf Linsen und Gemüse hinzufügen. Alles zusammen scharf anbraten. Dann unter Rühren 750 ml Wasser und den Zitronensaft hinzufügen. Das Ganze kochen, bis die Linsen das Wasser aufgesogen haben. Sojasauce unterrühren. Insgesamt sollte es 20 Minuten dauern, bis die Linsen weich und die Flüssigkeit aufgesogen sind. In den letzten 5 Minuten Tomaten und zwei großzügige Löffel Kokosmilch unterheben. Das Curry mit frischer Brunnenkresse servieren und mit etwas Pfeffer und Koriander abschmecken.

Rezeptidee: Kochbuch Ehrlich essen, zitiert nach Rezeptheft zur Fairen Woche 2015: <http://www.faire-woche.de/service/materialien-zum-download> – ; im dort abgedruckten Rezept sind obige Gewürzangaben mit Esslöffeln angegeben - die mit Teelöffeln zubereitete Variante war sehr bekömmlich! (Kommentare von Jutta Boysen)

Kokoscreme mit Mango-Sauce

- 330 ml Kokosmilch*
- 2 EL Maisstärke
- 3 EL Rohrzucker*
- 1 EL Limettensaft
- etwas Soja-Schlagsahne (optional)
- 125 ml Mango-Sirup* oder ½ Glas Mango-Schnitze* oder 50 g getrocknete Mangos*
- gehackte Wal- oder Cashewnüsse*

Wenn getrocknete Mangos benutzt werden, diese ein paar Stunden in Wasser einweichen, im Einweichwasser aufkochen, pürieren und abkühlen lassen. Etwas Kokosmilch mit der Maisstärke verrühren. Die restliche Kokosmilch zusammen mit dem Rohrzucker und Limettensaft in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Kokosmilch heiß ist, die Mischung mit der Maisstärke hinzugeben und unter Rühren köcheln lassen. Wenn die Masse etwas eingedickt ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Wer möchte, kann noch etwas Sojasahne aufschlagen und diese unter die erkaltete Masse heben. Die Kokoscreme zusammen mit dem Mango-Sirup bzw. mit pürierten Mango-Schnitzen in einem Glas anrichten und servieren. Dann noch ein paar gehackte Nüsse auf den Gläsern verteilen.

Bitte beachten, dass dieses Dessert zwar nur super wenig Zubereitungszeit in Anspruch nimmt, dafür aber zwischendurch abkühlen muss.

Rezeptidee: www.veganguerilla.de/kokoscreme-mit-himbeersauce