



Rezepte für die vierte Fastenwoche (alle Rezepte für vier Personen)

24.3.2014

Wirsing-Kartoffeleintopf indisch (vegan)

1 Wirsing	¼ L Brühe
5 Kartoffeln	1 Dose Kokosmilch*
2 Zwiebeln	2 EL Currypulver*
2 Knoblauchzehen	Salz* und Pfeffer*
1-2-cm frischer Ingwer	
3 EL Olivenöl*	

*aus Fairem Handel

Wirsing putzen, waschen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken und zusammen in Olivenöl anbraten. Den Wirsing dazu geben und 3 Min. unter gelegentlichen Rühren mitbraten. Kartoffeln hinzufügen und mit ca. ¼ L Brühe ablöschen. Dann die Kokosmilch und die Gewürze hinzugeben und mindestens 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Rezeptidee: *Der Hoflieferant*, www.bio-hoflieferant.de

25.3.2014

Feldsalat mit Rote Bete, Pastinaken, Topinambur

120 g Feldsalat	250 g Rote Bete
40 g Zwiebel, gewürfelt	1 EL Himbeeressig
120 g Topinambur	2 EL Sonnenblumenöl
Senfkörner*	1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Kümmel	2 TL Zitronensaft
Meersalz	250 g Pastinaken
Pfeffer*	1 cl (=10ml) Birnendicksaft
2 EL Obstessig bzw. Mangoessig*	1 Clementine, filetiert (optional)
½ TL Meerrettich, frisch gerieben	

*aus Fairem Handel

Feldsalat putzen, als Röschen belassen und mit gewürfelter Zwiebel mischen. Topinambur in Wasser mit einigen Senfkörnern und Salz in ca. 25 Min. gar kochen. Kochwasser aufbewahren. Topinambur pellen, mit etwas Kochwasser pürieren und mit Obstessig, Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren erwärmen. Rote Bete fein reiben und mit Himbeeressig, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Topinamburwasser, Meerrettich, Pfeffer, Salz und 1 TL Zitronensaft marinieren. Pastinaken fein raffeln und mit 1 EL Obstessig, Birnendicksaft, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Topinamburwasser und 1 TL Zitronensaft marinieren. Rote Bete- und Pastinakensalat mit Feldsalat anrichten und Topinambursauce darübergeben. Mit Clementinenfilets garnieren.

Quinoa-Bratlinge

Zutaten für ca. 10 Stück	
180 g Quinoa*	1 Lorbeerblatt*
¾ L Wasser oder Gemüsebrühe	150 g Gouda, geraspelt
2 TL Zwiebeln, fein gehackt	2 Eier
Kräutersalz*, Pfeffer*, Curry*, Oregano*	Petersilie

*aus Fairem Handel

Die gewaschene Quinoa mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt garen. Die ausgekühlte Quinoa mit den Eiern vermengen und den Gewürzen abschmecken. Mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen und auf beiden Seiten braten. Im Backofen mit Käse überbacken und mit Petersilie garnieren. Variante: Den Käse vor dem Formen untermengen und dann die Frikadellen braten, mit Petersilie garnieren.

Rezeptidee: *GEPA, The Fair Trade Company*

26.3.2014

Rosenkohlquiche

250 g Weizenmehl	2 Eier
1 Tüte getrocknete Tomaten *	750 g Rosenkohl
50 ml Olivenöl *	1 Becher Ricotta (ca. 225 g)
1 EL Zwiebel Schmalz	200 ml Sahne
1 Prise Kräutermeersalz	Je 1 Prise Pfeffer, Salz und Paprika edelsüß*
150 g Butter oder Margarine	

*aus Fairem Handel

Mehl, Butter, Salz und 1 Ei zu einem Teig verkneten und diesen bis zum Ausrollen kalt stellen. Getrocknete Tomaten in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Rosenkohl waschen und putzen. In Wasser ca. 7 Minuten mit einer Prise Salz kochen. Rosenkohl und Tomaten auf einem Küchentuch (Papier) abtropfen lassen. Auflaufform mit Zwiebelschmalz ausfetten. Den Teig ausrollen und in der Form auslegen. Den Rand nicht vergessen. Den Rosenkohl mit den Tomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Ein Ei mit Sahne und dem Ricotta verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Paprika abschmecken und über das Gemüse geben. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 45 Minuten backen.
Rezeptidee: www.Rossmann.de/rezepte

27.3.2014

Mango-Chicorée-Salat

3-4 Chicorée	1 Apfel
100 g Frischkäse	3 EL Milch
Ingwer gerieben	Salz*, Pfeffer*
1-2 EL Apfelessig oder Mangoessig*	
2-3 getrocknete Mangostücke* eingeweicht	

*aus Fairem Handel

Am Vorabend Mangostücke in wenig Wasser einweichen, fein schneiden. Frischkäse mit Milch (ca.3 EL) glatt rühren, mit Apfelessig, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Chicorée, Strunk sorgfältig entfernen, fein schneiden; Apfel grob raspeln. Zutaten mit der Soße vermischen und abschmecken.

Rezeptidee: Jutta Boysen

Pastinaken-Creme-Suppe (vegan)

1 Zwiebel gehackt	1 EL Thymian*
1 Knoblauchzehen gehackt	Salz, Pfeffer, Öl*
4 Pastinaken grob gewürfelt	750 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie gehackt	250 ml Sojasahne oder Kokosmilch*

*aus Fairem Handel

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Öl glasig schwitzen. Die Pastinaken zugeben, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit der Brühe ablöschen und alles 10 Min. köcheln lassen, dann pürieren. Die Sojasahne oder Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Rezeptidee: Haus am Schüberg, www.haus-am-schueberg.de

28.3.2014

Möhren-Couscous

500 g Möhren	¼ l Gemüsebrühe
6 Zwiebeln	160 g Couscous*
2 EL Olivenöl*	Frische Kräuter
1 Becher Schmand oder Orangensaft*	

*aus Fairem Handel

Möhren und Zwiebeln schälen, klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Couscous dazugeben. Dann die Gemüsebrühe zugießen. Bei mittlerer Hitze quellen lassen. Schmand oder Orangensaft unterrühren und mit reichlich frischen Kräutern nach Geschmack bestreuen.

Rezeptidee: Christine Sprenger für das Team von "Martins Mahlzeit", St. Martin zu Bremen-Lesum

29.3.2014

Brasilianische schwarze Bohnen mit Reis

Zutaten für 5-6 Personen
2 Tassen getrocknete Schwarze Bohnen*
3 ½ Tassen Wasser oder Brühe

Gruppe A

1 Tasse geschnittene Zwiebeln 1 EL gemahlener Koriander*
3 gehackte Knoblauchzehen 1 ½ EL gemahlener Kreuzkümmel*
1 große kleingeschnittene Karotte Ca. 2 EL Öl

1 Stange Lauch

Optional: 1 Tasse gehackter grüner Pfeffer

Gruppe B

½ Tasse Orangensaft* 1 EL Dry Sherry
¼ EL schwarzen Pfeffer* ½ EL Zitronensaft
¼ EL roten Pfeffer, Paprika oder Chili*
2 geschälte, geschnittene, entkernte Orangen

*aus Fairem Handel

Bohnen

Die Bohnen waschen und mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen lassen. Wasser abgießen. Danach Bohnen in einen Topf mit Wasser oder Brühe geben. Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Einen Deckel auf den Topf legen und 1 ½ Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.

Gruppe A

Zunächst Knoblauch und Zwiebel anbraten, dann alle anderen Zutaten der Gruppe A dazugeben und ebenfalls anbraten. Wenn nötig etwas Wasser dazugeben, um das Gemüse zu garen. Anschließend alles zu den Bohnen dazugeben und weiter bei geringer Hitze köcheln lassen.

Gruppe B

Die Zutaten der Gruppe B nach der Kochzeit der Bohnen zusammen mit dem gegarten Gemüse der Gruppe B zu den Bohnen geben, umrühren, mit Deckel abdecken und zehn Minuten weiterköcheln lassen. Mit etwas saurer Sahne oder Joghurt garnieren und servieren.

Sonntag, 30.3. 2014

Schweinefilet in scharfer Kaffeekruste

550 g Schweinefilet ½ TL Chilipulver*
Öl, Salz*, Pfeffer*, Muskat* 3 Eigelb
1 kleiner Weißkohl** 2 EL Creme fraîche
250 g Toastbrot 1 Schalotte
100 g Kaffeebohnen* Etwas Gemüsebrühe
100 ml Milch
1 EL Butter
1 Bund Blatt Petersilie (so sie denn schon regional verfügbar)

*aus Fairem Handel

**Im Originalrezept steht hier Spitzkohl, der aber im März in Norddeutschland nicht regional verfügbar ist.

Das Schweinefilet im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von beiden Seiten gut anbraten. Anschließend im Backofen bei 80 °C mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich die Kaffeebohnen grob mahlen und in der Milch einmal aufkochen lassen. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Milch geben. Das Toastbrot von der Rinde befreien, in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Den Weißkohl putzen, schneiden, waschen und abtropfen. Die Schalotte fein würfeln, in Butter anschwitzen, den Weißkohl zugeben, etwas anziehen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet mit der Paste bestreichen, bei 240 °C wenige Minuten überbacken und zum Schluss in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Serviervorschlag:

Den Weißkohl in die Mitte des Tellers geben und die Schweinemedallions darauf anrichten. Als Beilage passt dazu z.B. Jasminreis.

Rezeptidee: GEPA, The Fair Trade Company