



Rezepte für die siebte Fastenwoche

(alle Rezepte für vier Personen)

14.4.2014

Möhren-Orangen-Suppe (vegan)

500 g Möhren	1 Zwiebel
30 g Margarine	Salz*
125 ml Orangensaft*	Pfeffer*
1 L Gemüsebrühe	4 EL Sojasahne
2 TL getrockneter Thymian*	Geriebene Muskatnuss*

*aus Fairem Handel

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der erhitzten Margarine andünsten. Den Orangensaft, die grob gehackte Zwiebel und die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und die Suppe in 20 Minuten gar kochen lassen. Alles pürieren und noch einmal kräftig aufkochen lassen. Die Suppe in Teller füllen und mit Sahneklecksen und Muskatnuss anrichten.

Rezeptidee: www.regional-saisonal.de/rezept/moehren-orangen-suppe

15.4.2014

Rotes Quinoa mit Schafskäse

100 g Rote Bio Quinoa*	3 EL Öl
170 g festkochende Kartoffeln	150 g Rote Bete
1 Knoblauchzehe	Salz* und Pfeffer*
1 cm frischer Ingwer	Etwas Zitronensaft
30 g Rosinen*	1 (ca. 90 g) große Zwiebel
Currypulver mild*	Currypulver scharf*
Muskatnuss gerieben*	¼ TL Rosmarin
1 TL glatte Petersilie, gehackt	1 TL Honig*
125 g würzigen Schafskäse	
40 g Cashewkerne*, gehackt und trocken in der Pfanne geröstet	

*aus Fairem Handel

Rote Bete waschen und die Knollen in Wasser kochen bis sie bissfest sind. Wasser abschütten und erkalten lassen. Schälen und auf einer Gemüsereibe in Streifen raspeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 2 TL des Öl mit einer halben Zehe zerdrücktem Knoblauch vermischen, Ingwer schälen und reiben. Anschließend die Hälfte des Ingwers und das Knoblauch-Öl-Gemisch mit Rosmarin, Salz und Pfeffer und den vorbereiteten Kartoffeln vermischen. In einer Auflaufform die Kartoffeln etwa 15 Min. im Ofen bei 180°C (Umluft) bissfest garen. Cashewkerne klein hacken und in der Pfanne vorsichtig rösten. Rotes Quinoa nach Packungs-anweisung kochen und salzen. Zwiebel schälen und würfeln. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe fein würfeln. Restliches Öl erhitzen. Das Currypulver kurz darin anrösten, die Zwiebeln darin andünsten, restlichen Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz dünsten. Rote Bete und Rosinen zufügen und ca. 5 Min bei kleiner Flamme erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Cashewkerne und Rote Bete vorsichtig mit dem gekochten Quinoa vermengen und mit Honig, Zitronensaft, Petersilie und Muskat würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine gefettete Auflaufform füllen. Schafskäse drüberstreuen und im Ofen überbacken.

Rezeptidee: GEPA, The Fair Trade Company

16.4.2014

Vegetarische Kohlrouladen mit Reis oder Kartoffelbrei

50 g getrocknete Mangos* °	50 g Crème fraîche
1 Weißkohl (vorzugsweise Ackerpille)	1 Zwiebel
200 g Couscous	1 EL Currypulver*
600 ml Gemüsebrühe	100 g Cashewkerne*
100 g Frischkäse	3 EL Tomatenmark
Salz*, Pfeffer*, Öl	

*aus Fairem Handel

Am Vorabend Mangos in wenig Wasser einweichen. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen. Den Kohl in reichlich kochendem Salzwasser halbweich kochen (je nach Größe 15 bis 25 Minuten). Den Kohlkopf abtropfen lassen und 12 Blätter ablösen. Bei den großen Blättern die Rippe flach schneiden. In 300 ml heißer Brühe den Couscous quellen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken. Das verbliebene Kohlherz klein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Zwiebel und Kohlstückchen anschwitzen. Eingeweichte Mangos und Cashewkerne klein hacken. Die Zwiebel-Kohlmischung mit Mangos und Cashewkernen zum Couscous geben, mit Currypulver und Frischkäse gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils ein kleines und ein großes Kohlblatt aufeinander legen und die Couscous-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Die Blätter aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Kohlrouladen von allen Seiten mit mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Brühe angießen und die Rouladen bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Kohlrouladen aus der Schmorflüssigkeit nehmen, diese noch einmal aufkochen lassen und mit Tomatenmark und Creme fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Vollwertreis.

Rezeptidee: Gläsernes Restaurant 32. DEKT, Bremen 2009 Gläsernes Restaurant des Deutschen Evangelischen Kirchentags

° Im Original Rezept steht Aprikosen.

17.4.2014

Rhabarberlinsen (vegan)

4 Stangen Rhabarber, grob gewürfelt	2 Gewürznelken*
1 Tasse rote Linsen*	½ TL Chilipulver*
2 EL Ingwer, gerieben	Salz* und Pfeffer*
1 Knoblauchzehe, gepresst	4 Kardamomkapseln*
4 EL Senfsamen	Koriandergrün, gehackt
Reis*	

*aus Fairem Handel

Alle Zutaten außer Salz, Pfeffer und Koriander in einen Topf geben und so viel Wasser dazugeben, dass alles bedeckt ist. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze garen, bis die Linsen und der Rhabarber weich sind, das dauert ca. 20 Minuten. Die Nelken und Kardamomkapseln entfernen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreut zu Basmatireis servieren.

Rezeptidee: www.chefkoch.de/rezepte/943541199951102/Rhabarberlinsen.html

Tofu mit Mango und Rhabarber (vegan)

800 g Tofu	300 ml Sojasahne
1 kleine Zwiebel	350 ml Orangensaft*
100 g getrocknete Mangos*	Olivenöl*
2 Stangen Rhabarber	Sojasauce
½ EL Currypulver, mild*	Reis*
Salz* und Pfeffer*	

*aus Fairem Handel

Die getrockneten Mangos in Wasser quellen lassen. Den Tofu in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig Fett heiß werden lassen, den Tofu scharf anbraten und auf mittlere Temperatur stellen. Von beiden Seiten je 10 Minuten braten. Am Schluss einen Schuss Sojasauce hinzugeben und unter Rühren verdampfen lassen. Die Tofuwürfel beiseite stellen. Den Rhabarber abziehen, in 1 cm große Stücke schneiden. Die Mangostücke in ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel hacken und andünsten. Die Hälfte der Mango- und Rhabarberstückchen kurz mitdünsten, Currypulver dazugeben, mit Fruchtsaft ablöschen und die Sahne dazugeben. Alles leicht köcheln lassen, anschließend pürieren. Die Tofuwürfel jetzt zur Sauce geben, dann die restlichen Rhabarber- und Mangostücke hinzugeben und noch etwas ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Kokos- oder Duft-Reis.

Rezeptidee: www.chefkoch.de/rezepte/1453141250247586/Tofu-mit-Mango-und-Rhabarber.html

Karfreitag, 18.4.2014

Chinakohluppe, indisch

(vegane Variante)

150 g rote Linsen*	¾ l Gemüsebrühe
400 g Chinakohl in Steifen	20 g Butter (Margarine)
2 EL Curry*	1 Banane*
Cayennepfeffer, Zimt*, Salz*	2 EL Zitronensaft
1 TL Honig* (Rohrohrzucker*)	2 EL Cashewbruch*
150 g saure Sahne (Kokosmilch*)	

*aus Fairem Handel

Linsen in ½ l Brühe ca. 20 Min. kochen. Chinakohl in heißem Fett andünsten, Curry darüber streuen, die restl. Brühe zugeben, die klein gewürfelte Banane und die Linsen ca. 5 Min. kochen, mit den Gewürzen abschmecken, zum Schluss die Sahne unterrühren. Mit Cashew-Bruch bestreuen.

Rezeptidee: [Gisela Fischer auf www.bio-hoflieferant.de/gemuesekueche](http://www.bio-hoflieferant.de/gemuesekueche)

Karsamstag, 19.4.2014

Möhren-Lauch-Gemüse in Nuss-Sauce (vegan)

3 EL ungesalzene Erdnüsse*	Öl
3 EL Erdnusscreme*	1 kl. Stange Porree
500 g Möhren	200 g Champignons
Salz*, Pfeffer*	Ingwerpulver
Saft einer unbehandelten Zitrone	4 EL Sojasauce

*aus Fairem Handel

Erdnüsse in 1 EL Erdnussöl kurz erhitzen und dann zur Seite stellen. Porree längs halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden. Möhren waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Champignons säubern, putzen und in Scheiben schneiden. Gemüse mit 2 EL Erdnussöl bissfest andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und 4 EL Sojasauce würzen. Erdnusscreme mit Zitronensaft verrühren und zum Gemüse geben.

Mit Erdnüssen dekorieren und servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu Kartoffelbrei, Salzkartoffeln oder Kroketten.

Rezeptidee: www.rapunzel.de

Ostersonntag, 20.4.2014

Lamm Rogan Josh

1 Chilischote, fein zerhackt	1 TL Ingwer, gemahlen*
½ -1 TL Cayenne-Pfeffer, gemahlen*	1 EL Tomatenmark
1 ½ TL Koriander, gemahlen*	4 Zwiebeln, fein zerhackt
1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen*	½ TL Kurkuma gemahlen*
1 TL Ingwer, zerdrückt oder gerieben	½ EL Butter
1 Kardamom-Kapsel, aufgespalten*	5 Zimtstangen, halbiert*
½ TL Muskatnuss, frisch gerieben*	4 Gewürznelken*
2 EL frischer Koriander, fein zerhackt	Salz*
1 EL frische Minze, fein zerhackt	75 g Naturjoghurt
2 Zehen Knoblauch fein zerhackt oder gepresst	
600 g Lammfilet oder Steak aus der Lammkeule	

*aus Fairem Handel

Joghurt mit Cayenne-Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ingwer, Chili und Kurkuma vermengen. Das Fett vom Lamm abtrennen und das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden. Das Lammfleisch zusammen mit den Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und solange wenden, bis es anfängt zu brutzeln. Die Joghurtmischung hinzufügen und die Hitze reduzieren. Abgedeckt und unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 Min. kochen, bis das Lamm seinen ganzen Saft freigesetzt hat. Danach ohne Deckel weitere 5 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Sauce sämig ist. Tomatenmark, Salz und die Hälfte der Butter hinzufügen und bei geringer Hitze nochmals 3 bis 4 Min. köcheln lassen und dabei umrühren. Je nach Bedarf ca. 200 ml kochendes Wasser einrühren und für 15 Min. abgedeckt weiterkochen lassen. Währenddessen die restliche Butter in einer separaten Pfanne zum Schmelzen bringen und darin Kardamom, Zimtstange und Gewürznelken für 35 bis 40 Sekunden anbraten. Zusammen mit der Muskatnuss in den Lammtopf geben, gut vermengen und nochmals für 10 bis 12 Min. abgedeckt kochen lassen. Danach die Nelken, Zimtstange und Kardamomkapsel entfernen. Kurz vor dem Servieren die gehackte Minze und den Koriander dazugeben.

Beilage: Reis und frisches Gemüse, z.B. Spinat

Rezeptidee: *El Puente, Papua-Neuguinea Kochbuch, www.el-puente.de*