

FAIREWOCHE

16.-30. September 2011

www.fairewoche.de



KOCH-fair-GNÜGEN im Melbtal

Menüfolge in Ippendorf

VORSPEISEN:

1. Mango-Kürbis-Suppe

Fruchtig, etwas scharf, exotisch mit Kokosmilch und würzig durch Sternanis und Ingwer hat diese Kürbissuppe einiges zu bieten.

Zutaten:

400 g Muskatkürbis oder Hokkaidokürbis (Fruchtfleisch)

1 reife Mango

2 zwiebeln

1 rote Chilischote

30 g Butter

700 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

Salz

1 Msp. Sternanispulver

1 Prise Ingwer

Den Kürbis entkernen, schälen und würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Chili aufschneiden, entkernen und klein schneiden.

Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Chili und Kürbis hinzufügen und 2-3 Min. mit andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und 5 Min. leise kochen. Drei Viertel der Mango und die Kokosmilch hinzufügen und weitere 6-8 Min. kochen. Alles gut pürieren. Mit Salz, Sternanis und Ingwer abschmecken, mit den übrigen Mangowürfeln servieren.

2. Kichererbsensalat

250 g getrocknete Kichererbsen
4 El Olivenöl
1 El Tomatenmark
800 g Zuckermelone (Honigmelone, gelb- und grünfleischige Netzmelone)
3 El Limettensaft
Salz, Zucker, 2 Stiele Minze, 10 Stiele Koriandergrün, 1 rote Zwiebel, 1rote Chilischote

Kichererbsen 12 Stunden einweichen.
In reichlich kochendem Wasser garen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. 150 ml Wasser zugießen und aufkochen.

Melone entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen oder Würfeln. In eine Schüssel geben und mit dem Tomatensud übergießen. Mit Limettensaft, Salz und Zucker würzen.

Blätter von der Minze und vom Koriandergrün abzupfen. Zwiebel würfeln, Chilischote fein hacken. Alles unter die Melonen kugeln geben. Kichererbsen abgießen und heiß untermischen. Mind. 10 Min. ziehen lassen

3. Knusprige Quinuaküchlein mit Guacamole auf Korianderöl

2 weiche Avocados
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limone (Saft einer Limone)
Salz
1 Tomate
100 g Quinoa *
50 g Möhren
50 g Kohlrabi
2 Bund Koriander (1 kl. Bund gehackt)
Salz, Pfeffer
2 Eiweiß
2 TL Stärke
250 ml Olivenöl

* aus dem Fairen Handel

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und anschließend quellen lassen bis es weich ist (ca. 15 Minuten). Quinoa abgießen, mit fein geschnittenen Möhren und Kohlrabi, dem Koriander und den Gewürzen vermengen, auskühlen lassen.

Das Eiweiß zu Schnee schlagen, die Stärke vorsichtig unterheben und mit der Quinoamasse vermengen.

Anschließend kleine Küchlein formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen.

Inzwischen die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und mit einer Gabel

zerdrücken. Die Chilischote klein schneiden, die Tomate würfeln und die gehackte Knoblauchzehe zugeben. Mit Limonensaft und Salz abschmecken.

Für das Korianderöl die Korianderblätter mit dem Olivenöl in einem Mixer verarbeiten.

Serviervorschlag

Das Korianderöl auf einen Teller geben, die Quinoaküchlein darauf anrichten und mit je einer Nocke Guacamole versehen.

Den Bulgur in einer großen Salatschüssel 4 bis 5 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. Tomaten und Gurken würfeln Lauchzwiebeln in ½ cm Stücke schneiden, Petersilie und Minze fein hacken.

Wenn der Bulgur nicht das ganze Wasser aufgesaugt hat, abtropfen lassen. Zitronensaft und Olivenöl mit dem Bulgur vermischen. Dann das Gemüse und zum Schluss die Kräuter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Alles gut vermischen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren noch mal abschmecken und mit schwarzen Oliven dekorieren.

4. Tabboulé: Bulgur-Salat

500g Bulgur

Lauwarmes Wasser: (Für eine Tasse Bulgur benötigt man ca. 1½ Tasse Wasser)

1 bis 2 Bündchen Lauchzwiebeln

1 kg Tomaten oder mehr

3 oder 4 Gurken

1 Bund frische Minze

2 bis 3 Bündchen frische Petersilie

4 bis 5 Zitronen

100 ml Olivenöl

Schwarze Oliven zum Dekorieren

Salz, Pfeffer und eine Msp. Zimt

HAUPTGERICHTE

1. Hähnchen mit Ingwer

1 Kg Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden, dann die Streifen in kleine Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen.

1 ½ Tassen Kokosmilch

¼ Tasse Kokosnus raspeln

2 Zwiebeln in Streifen schneiden.

Folgende Zutaten mit etwas Kokosnussmilch zu einer Paste verarbeiten:

1 Stange Zitronengras vierteln, 1 Chilischote hacken, 1 Ingwerwurzel hacken, 2 Knoblauchzehen hacken, 1 Teelöffel Korianderpulver, ½ Teelöffel Sternanis pulver, 1 Teelöffel Kurkuma, 2 Esslöffel Limettensaft, Salz, Öl, Butter.

Zubereitung:

Butter, Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kokosnus raspeln dazugeben und Farbe annehmen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebeln in das heiße Fett geben und glasig dünsten.

Gewürzpaste dazugeben und gut vermengen, dann die Fleischstücke untermengen und einige Minuten braten.

Kokosnussmilch und Kokosnus raspeln dazugeben, gut verrühren, kurz zum kochen bringen, dann bei schwacher Hitze ca. 10. Min köcheln lassen bis die Fleischstücke gar sind.

Mit Reis servieren.

2. Hirseauflauf (4 Personen)

150 g Hirse

20 g ungehärtetes Pflanzenfett

ca. 600 g Gemüse, z. B. Möhren und Staudensellerie

2 mittelgroße Zwiebeln

ca. 500 ml Wasser

1 El Gemüsebrühe

2 Eier

ca. 100 ml Milch

ca. 50 g geriebener Käse

Muskat, Salz und Pfeffer

Hirse waschen, leicht abtrocknen. Das Gemüse würfeln. Zwiebeln fein hacken. Die Zwiebeln in heißem Fett zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse andünsten. Hirse hinzufügen und kurz unter Rühren mitdünsten. Wasser und Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Käse darauf streuen.

Milch auf die verquirlten Eier gießen. Mit Muskat würzen und auf das Hirse-Gemüse gießen.

Bei ca. 200 Grad ca. 25 Minuten überbacken

Dazu passt ein Blättersalat.

NACHSPEISEN:

1. Grieß-Süßspeise Sapada (für 6-10 Personen)

6 EL Butaris oder Ghee
2 Tassen Hartweizengrieß
1/2 - 2 Tassen Zucker
2 Tassen Wasser (evtl. mehr)
2 Tassen Milch
10 Cashewnüsse
3 Bananen
50 g Rosinen
4 Kardamomkapseln zerstoßen
1 Prise Safran

In einem Topf 1 EL Butaris erhitzen. Rosinen und kleingeschnittene Cashewnüsse darin anrösten, bis die Rosinen und die Cashewnüsse goldbraun sind. Auf einen Teller legen. Im selben Topf den Grieß mit 2 EL Butaris 5-10 Minuten anrösten. In einem anderen Topf 2 Tassen Milch mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen, zum Grieß geben und schnell rühren. Nach ca. 2-3 Minuten vom Herd nehmen. Zucker unterrühren und wieder auf den Herd stellen unditerrühren, bis die Masse eindickt. Safran, kleingeschnittene Bananen, Rosinen, Cashewnüsse, das restliche Butaris oder Ghee und Kardamom hinzufügen und gut vermischen.

2. Gebackene Bananen (4 Personen)

Fett für die Form
4 Bananen (à 150 g)
Saft von einer Zitrone
5 EL Wasser
20 g zerlassene Butter
100 ml Sahne
3 EL Ahornsirup
½ Teil Zimt
20 g Mandelsplitter oder Pistazien

Eine feuerfeste, flache Form ausfetten

Die Bananen schälen und in die Form legen. Zitronensaft mit Wasser verdünnen, über die Bananen gießen und mit wenig zerlassener Butter bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Nach der Hälfte der Backzeit die mit Ahornsirup und Zimt verquirlte Sahne zugeben, dann Mandelsplitter oder gehackte Pistazien darüber streuen.

Menüfolge in Poppelsdorf

VORSPEISEN:

1 Mango-Kürbis-Suppe (siehe Menüfolge Ippendorf)

2 Kräuter-Klößchen (30-35 Klößchen)

- 1 Tasse weiße Quinoa
- ½ Tasse rote Linsen
- 2½ Tassen Wasser
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 Tasse Rahmspinat, aufgetaut und abgetropft
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 Tasse Kräuter nach Geschmack (Frühlingszwiebeln, Basilikum, Schnittlauch), fein geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 leicht gehäufter TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Speiseöl
- 2-3 EL zarte Haferflocken
- 200g Frischkäse

Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Danach die Quinoamasse zusammen mit Tomatenmark, abgetropftem Spinat, Kräuter, Knoblauch, Gewürzen, Öl, Haferflocken und Kräuterfrischkäse gut verkneten und mindestens ½ Stunde kühl stellen. Die Masse zu kleinen Kugeln von 2-2½ cm Durchmesser formen, mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen und einem Zahnstocher servieren.

3 Erbsen-Mandel-Klößchen (10-15 Klößchen)

- 1 Tasse weiße Quinoa
- 1 Tasse Erbsen, gekocht
- 1-2 EL gehobelte Mandeln, zerdrückt
- 3 Stück Trockentomaten, eingeweicht, abgetropft, klein geschnitten
- 1 TL Tapenade Tomate-Olive
- 1 TL getr. Basilikum
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Quinoa (evtl. Zusammen mit den Erbsen) und Wasser nach den Grundrezept kochen und abkühlen lassen. Alle anderen Zutaten werden mit der Quinoamasse verknetet. Den Teig 30 Min. kühl stellen. Die Masse zu kleinen Kugeln mit 2-2½ cm Durchmesser formen und mit einer Olive, Weintraube oder Gürkchen auf einem Zahnstocher als Fingerfood servieren.

4 Ziegenkäse-Klößchen mit Oliven (30-35 Klößchen)

- 1 Tasse weiße Quinoa
- ½ Tasse rote Linsen
- 2½ Tassen Wasser
- 150 g Ziegenrolle
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 5-8 Oliven, fein gewürfelt
- (zusätzlich noch ganze Oliven zum Garnieren)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Bushveld Gewürzmischung

Quinoa, Linsen und Wasser nach dem Grundrezept kochen und erkalten lassen. Alle anderen Zutaten gut unterkneten. Den Teig ½ Stunde ruhen lassen. Danach Kugeln mit 2-2½ cm Durchmesser formen und mit einer Olive, Weintrauben oder Gürkchen auf einem Zahnstocher servieren.

5 Emmentaler-Klößchen (25-30 Klößchen)

1 Tasse rote Quinoa
2 Tassen Wasser
2 Tassen Hartkäse (z.B. Emmentaler), gerieben
1 TL getrocknetes Basilikum
4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
4 Oliven, fein geschnitten
Salz und Pfeffer

Quinoa nach dem Grundrezept kochen. Alle Zutaten in die heiße Masse einrühren und anschließend die noch warme Masse zu kleinen Kugeln formen.

Die warmen Klößchen können nach der Fertigstellung in sehr fein geriebenen Hartkäse, Chili-Fäden, gemahlene Pfefferkörnern oder fein geschnittenen Kräutern gewälzt werden.

HAUPTSPEISEN

1 Pasta mit Erdnusssauce

Für die Sauce

1 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehen, fein gehackt
20 g Ingwer
1 getr. Chilichote
150g Tahini
100g Erdnusssbutter
50ml Soja-Sauce
2TL Honig
2EL Essig

Zu den Nudeln

2 EL Sesamöl (dunkel)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Saltgurke
1 handvoll Erdnüsse

Nudeln in Salzwasser garen. Abschütten. Gehacktes Gemüse und Nüsse dazugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Alle anderen Zutaten in die Pfanne geben. Kurz köcheln lassen.

Sauce mit Nudeln vermengen, auf Tellern anrichten.

2 In Kokosmilch pochierte Hähnchenbrust mit südafrikanischer Senfsauce

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrüste ohne Haut
1 l Kokosmilch*
1 Stange Zitronengras
2 Limettenblätter
1 Bund Koriander
1 Ananas*
4 EL Südafrikanischer Senf
250 g (Lila-) Reis*
50 g Mascobado-Zucker*
Meersalz*, Pfeffer*, Butter

Die Kokosmilch, kleingeschnittenes Zitronengras, Limonenblätter und zwei Stängel Koriander mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und bei ca. 82°C ca. 20 Minuten lang garziehen lassen. Sie sollten vom Pochierfond bedeckt sein.

Den Reis waschen und im gesalzenen Wasser ca. 20 min köcheln lassen, abgießen, kurz abspülen und mit ein paar Butterflöckchen und etwas gehacktem Koriander warmstellen.

Die Ananas schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Die Würfel anbraten, etwas Mascobado-Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann ein paar Butterflocken und eine Prise Salz hinzugeben und durchschwenken.

Für die Sauce den Senf in eine Schüssel geben und nach und nach etwas von dem Pochierfond einrühren, so dass eine Emulsion

entsteht. Je nach eigenem Geschmack mehr oder weniger Senf bzw. Fond verwenden.

Den Reis auf einem Teller anrichten, die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust anlegen, mit etwas Pfeffer und Meersalz nachwürzen und mit der Sauce nappieren. Die Ananaswürfelchen dekorativ darum herum verteilen.

NACHSPEISEN

1 Schokoladenmousse mit Honigsauce

Zutaten für 4 Personen:

Für das Mousse:
200 g Zartbitterschokolade*
6 cl kalter Espresso*
5 Eier, davon nur das Eigelb
30 g Vanillezucker
5 Eier, davon nur das Eiweiß
50 g Zucker*
1 Becher Schlagsahne

für die Sauce:

100 ml Orangensaft*
1 unbehandelte Orange*
1 EL Honig*
1 TL Speisestärke
Wasser zum Anrühren
2 cl Weißwein*

* diese Produkte gibt es aus Fairem Handel zu kaufen

Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad (ca. 50°C) schmelzen lassen. Kaffee unterrühren. Eigelb mit Vanillezucker schaumig schlagen, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelb-Zucker-Masse unter die leicht abgekühlte Schokolade rühren. Anschließend die geschlagene Sahne und den Eischnee unterziehen. In eine große Schüssel oder Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Da die Mousse leicht fremde Gerüche annimmt, sollte sie mit Klarsichtfolie abgedeckt werden.

Orange dünn abreiben. Orangensaft und -schale mit dem Honig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Inzwischen die Speisestärke mit dem Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in den kochenden Sud rühren und kurz durchkochen lassen. Die Sauce kalt werden lassen und dann erst einen Schuss Weinwein unterrühren. Die Honigsauce zur Mousse reichen.

2 Fruchtdessert mit Knusperereffekt (4 Personen)

Vorbereitung: 30 Minuten

Zubereitung: 5-8 Minuten

2-3 Äpfel, geschält, entkernt, gewürfelt
8 getrocknete Aprikosen, gehackt
100 ml Orangen- oder anderen Fruchtsaft
¼ TL gemahlener Zimt oder Ingwer

Für die Knuspermischung:

100g Vollmilchschokolade mit Orange, gehackt
2 TL Blütenhonig

120g Müslimischung mit Rosinen
40g gemischte Nüsse und Samen, fein gehackt

Die Äpfel und Aprikosen mit dem Saft und den Gewürzen in einem kleinen Topf geben. Aufkochen, dann 5 Minuten köcheln lassen, bis das Obst weich ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

In einem zweiten kleinen Topf die Schokolade und den Honig bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen.

Die Müslimischung sowie die Nüsse und die Samen zufügen und alles gut verrühren, bis die Stückchen ganz von der Schokoladenmischung überzogen sind. Abkühlen lassen.

Die Hälfte des Obstes auf vier kleine Gläser verteilen und mit der Hälfte der Knuspermischung bedecken. Das restliche Obst und den Rest der Knuspermischung darauf schichten.

Das Dessert gut kühlen. Dazu passt hervorragend Vanilleeiscreme.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Euch

Hedwig Heidbrink
Nawal Obst
Dorothee Rölli
Carina Siemer