

# Inhalt des zweiten Teils



<b>Restefeste</b>	59
<b>Faires aus der Ferne</b>	65
<b>Großgruppen</b>	73
<b>... und Prost!</b>	83
<b>Rezeptverzeichnis (Teil 1 und 2)</b>	90



# Vorwort zur zweiten, erweiterten Auflage

Als der „kleine Kochkönig“ drei Jahre alt wurde, war es Zeit ihn um einige neue Rezepte und vier neue Rubriken zu ergänzen. Es gibt schließlich noch viel mehr Leckeres, das ein bisschen hilft „die Welt zu retten“.

Die Frage was man zu einem königlichem Gericht zu Trinken servieren kann, wird mit der Rubrik „... und Prost!“ beantwortet.

Die Rubrik „Restefeste“ enthält dagegen das ganz dringende Anliegen, zu verhindern, dass auch weiterhin ein Drittel bis die Hälfte aller produzierten Lebensmittel im Müll landen. Da können alle die mitkochen, ganz praktisch mit einem schönen Essen schon richtig viel Gutes tun.

„Faires aus der Ferne“ bietet Rezepte, die auch ohne viele exotische Zutaten, den Geschmack der weiten Welt in die Töpfe zaubern.

Und die Kategorie „Großgruppenrezepte“ braucht ein Kochbuch in der Jugendarbeit sowieso – denn wie schon im Vorwort zur ersten Auflage geschrieben: „der Erfolg von Freizeiten und Aktionen hängt vom Essen ab“ – zumindest zu einem Teil!

Guten Appetit wünscht euch,

*Angela Schuid*

Geistliche Diözesanleiterin BDKJ/BJA

# Restefeste



# Pilzragout

Reicht für ... 4 Personen

## mit Kartoffelküchle und Feldsalat

**Besondere Hilfsmittel** Reibe

### Zutaten > Pilzragout

1 kg Champignons  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
gehackte Kräuter  
(z.B. Petersilie)  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe-Pulver  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und reiben. In ein (sauberes!) Küchentuch geben und Kartoffelwasser auswringen. In einer großen Schüssel Kartoffelmasse mit Eiern, Mehl sowie Salz und Pfeffer vermischen, anschließend flache Küchlein formen und diese in ausreichend Öl anbraten. (Anfangs bei mittlerer Hitze und zugedeckt damit die Küchle gar werden; zum Schluss nochmals von beiden Seiten scharf anbraten,

### > Kartoffelküchle

1 kg Kartoffeln  
2 Eier  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer

### > Salat

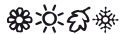
300 g Feldsalat  
1-2 EL Honig  
Balsamicoessig,  
Olivenöl, 1 EL Senf,  
Salz, Pfeffer

damit sie kross werden.) Währenddessen Zwiebeln kleinschneiden und in Öl anbraten. Champignons nach dem Putzen vierteln und mit gehacktem Knoblauch und Gewürzen auf höchster Stufe braten. Zwiebeln den Champignons beifügen. Nebenher Feldsalat putzen und das Salatdressing aus den angegebenen Zutaten vorbereiten (Honig gut verrühren!). Kräuterquark ist lecker dazu!

### Tischlied von tansanischen Vorschulkindern

Vater unser wir loben dich.  
Du sorgst jeden Tag für uns.  
Segne unsere Mahlzeit  
Und lass uns in Ewigkeit  
Mit Jesus zusammen Mahl  
halten. - Amen.

Dieses Lied kann natürlich  
auch gesprochen werden.



# Chicorée - Nudelauflauf

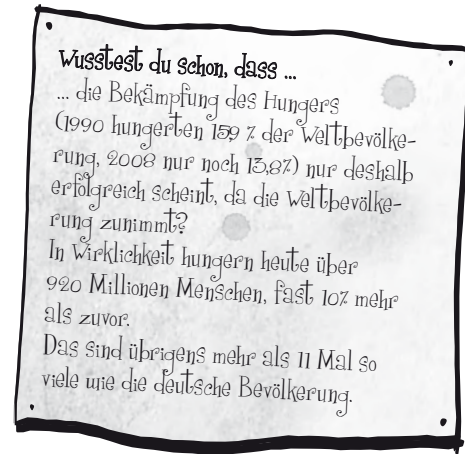
Reicht für ... 2 hungrige Personen

Besondere Hilfsmittel --

<b>Zutaten</b>	4 Chicorée	1 TL Gemüsebrühe (gekörnt)
	250 g Nudeln	150 g Blauschimmelkäse oder Edamer
	2 EL Margarine	1/2 l Milch
	2 EL Mehl	

**Zubereitung** Chicorée in 2cm große Stücke schneiden, in Salzwasser nicht zu weich kochen. Nudeln in Salzwasser weichkochen. Beides in eine Auflaufform geben, grob durchmischen.

Eine Béchamelsauce herstellen: Margarine zerlassen, Mehl einrühren, erhitzen! Bevor das Mehl braun wird mit der Chicoréebrühe und Milch nach und nach ablöschen und dabei fleißig rühren, damit sich keine Klumpen bilden und nichts am Boden anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Gemüsebrühe abschmecken. Über das Gemüse gießen, mit Käse belegen und im Backofen bei 200°C 15-20 min backen.



Anstelle von Chicorée können auch Blumenkohl, Broccoli oder Möhren genommen werden.

# Brotknödel

Reicht für ... 2 Personen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 6-8 alte Wecken 2 Eier  
(aber richtig trocken, 1 Bund Petersilie  
die müssen richtig 1 Zwiebel  
hart sein) Salz, Pfeffer

evtl. Paniermehl  
1/2 l Milch  
Margarine

**Zubereitung** Die alten Wecken in feine Scheiben schneiden und in eine große Schüssel schichten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen (reichlich). Milch erhitzen und über die Wecken gießen, abdecken und 1/2 Std. ziehen lassen. Zwiebel klein schneiden und in Margarine glasig dünsten, Petersilie klein schneiden und zum Schluss zu den Zwiebeln geben. Mehrmals wenden, Pfanne beiseite stellen und abkühlen lassen. Über die Weckenmasse Eier und Zwiebel-Petersilie-Masse geben. Alles gut durchkneten. Es sollte keine trockenen Brotstücke mehr geben! Wenn die Masse zu feucht ist zusätzlich mit Paniermehl bestreuen. Die Masse nochmal

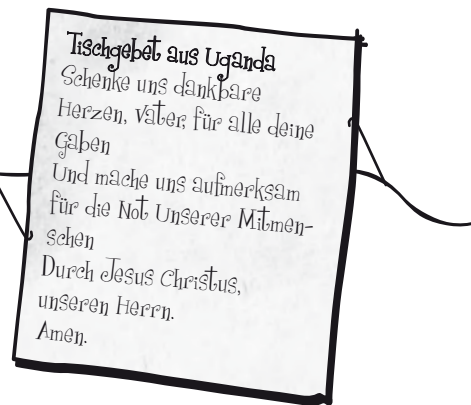
30 Minuten ziehen lassen. Dann mit in kaltem Wasser angefeuchteten Händen ca. zitronengroße Knödel formen, dabei Knödel von einer Hand in die andere werfen, um damit die Masse zu verdichten.

Knödel in reichlich kochendem Salzwasser (möglichst großer Topf) einlegen, dann Hitze reduzieren und Knödel ca. 20 min „ziehen“ lassen. Mit Schaumlöffel rausheben und essen!

Dazu passt Karottengemüse, eine Pilz-Creme-Soße und Gemüseschnitzel!

**Wichtig:** Knödel nicht zerschneiden! Knödel mit 2 Gabeln zerreißen, damit sie Soßensaugfähiger werden.

Übriggebliebene Knödel am nächsten Tag in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und anbraten bis sie gold-gelb sind.



# Zwetschgenknödel

Reicht für ... 2 Personen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 8 Zwetschgen  
8 St. Würfelzucker  
1 Ei  
500 g Quark  
150 g Vollkornries  
Zucker oder Honig zum Süßen

**Zubereitung** Ei, Quark und Gries vermischen und mit Zucker oder Honig süßen. Masse ca. 20 min. quellen lassen. Zwetschgen waschen, entkernen und anstelle des Kerns mit einem Würfelzucker „füllen“. Zwetschgen mit Quarkmasse einhüllen und Knödel formen (geht besser mit feuchten Händen). Knödel in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

## Tischgebet

Give thanks to the Lord,  
for the Lord is good,  
for God's mercy endures  
forever.

Dieses Gebet kann auch  
gesungen werden.



# Italienischer Brotsalat

**Reicht für ...** 4 Personen

**Besondere Hilfsmittel** --

**Zutaten** 150 g Weißbrot vom Vortag  
1 rote Zwiebel  
je eine orangene und grüne Paprika  
1/2 Zucchini  
300 g Tomaten  
4 EL weißen Balsamico  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
1 TL frisch gehackten Thymian  
1/2 Bund Basilikum

**Zubereitung** Brot würfeln und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gemüse gut waschen. Zwiebeln in dünne Ringe, Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Tomaten entkernen und würfeln. Essig, Öl, Gemüse und Kräuter mischen. Brotwürfel dazu geben, noch einmal mischen und 1 Stunde durchziehen lassen.

Gewaschenen Basilikum in Streifen schneiden.  
Unter den Salat rühren. Abschmecken und servieren.

*Wusstest du schon, dass ...*

*...in der Küche am meisten Müll produziert wird?  
Jedoch sind fast 70% des Abfalls kompostierbar.  
Legt euch also eine gute Kompostkiste an und lasst  
den Abfall zu neuer Erde werden.*



# Faires aus der Ferne



# Couscussalat mit

# panierten Auberginen

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

## Zutaten > Für den Salat

250 g Couscous  
1 Paprika  
1 Gurke  
3 Tomaten  
3-4 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund glatte  
Petersilie und Koriander  
(falls nicht zu Hand,

etwas gemahlene  
Koriander nehmen)  
2 EL Tomatenmark  
Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer,  
gemahlener Kreuz-  
kümmel  
Gemüsebrühe

## > Für den Dipp

etwa 300 g  
griechischen oder  
türkischen Joghurt  
(möglichst cremig  
sollte er sein)  
3 Zweige frische  
Minze und glatte  
Petersilie

Salz, Pfeffer,  
gemahlener Korian-  
der und gemahlener  
Kreuzkümmel  
Saft einer 1/2 Zitrone

## > Für die Auberginen

2-3 Auberginen  
1-2 Eier  
Mehl  
Paniermehl  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl

## Zubereitung

> **Den Couscous** nach Packungsanleitung mit der entsprechenden Wassermenge in Gemüsebrühe quellen und anschließend etwas abkühlen lassen. Das Gemüse sehr klein schneiden. Die Kräuter fein hacken. Alles zum Couscous geben und gut durchmischen.

> **Für das Dressing** Zitronensaft, 2 EL Tomatenmark, Öl und Gewürze vermischen. Unter den Salat geben und 30 Minuten ziehen lassen.

> **Für den Dipp** die Kräuter klein hacken und mit den Gewürzen unter den Joghurt mischen. Nach Geschmack abschmecken.

> **Die Auberginen** in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden; salzen und pfeffern, danach panieren: die Auberginen erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl von beiden Seiten wenden. Auberginen von beiden Seiten in Olivenöl in der Pfanne braten bis sie schön braun sind.

# Gazpacho

Reicht für ... 6 Personen

**Besondere Hilfsmittel** Mixer

<b>Zutaten</b>	1 kg Tomaten	ca. 3-4 EL Weinessig
	1 kl. Gemüsezwiebel	ca. 6 EL Olivenöl
	1/2 Salatgurke	1 trockenes Brötchen/Baguette
	1/2 grüne Paprika	ca. 1/2 l Wasser
	1 Zehe Knoblauch	1-1,5 TL Salz

**Zubereitung** Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden (die Tomaten müssen nicht geschält werden). Die Brötchen in einem halben Liter Wasser einweichen. Gemüse und eingeweichte Brötchen im Mixer pürieren. In eine großen Schüssel geben und eventuell noch etwas Wasser, Salz und Essig hinzufügen. Für mindestens 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mit frischem Baguette ist Gazpacho an heißen Sommertagen ein Hochgenuss.

Beim Gemüsekauf sollte man nicht nur auf die Länge des Importwegs achten. Gemüse, das z.B. aus Spanien kommt, hat einen relativ kurzen Importweg. Dafür herrschen in vielen Plantagen und Anbaugebieten unmenschliche Arbeitsbedingungen.

## Tipp:

Wer mag, kann kleine, in Würfel geschnittene Tomaten, Gurken und Zwiebeln oder auch geröstete Weißbrotwürfel (Croutons) separat dazu reichen. Die Suppe eignet sich zudem hervorragend zum Einfrieren, muss aber nach dem Auftauen erneut püriert werden.

# Salteñas

Salteñas sind gefüllte Teigtaschen aus Bolivien. Normalerweise werden sie mit Fleisch gefüllt, aber auch fleischlos schmecken sie super!

Reicht für ... 6 Personen

Besondere Hilfsmittel Nudelholz

## Zutaten > Für den Teig

500 g Weizenmehl  
1 EL Zucker  
180 g Butter  
375 ml lauwarmes  
Wasser

1 Prise Salz  
1/2 Tasse Milch  
2 Eigelb

## > Für die Füllung

200 g fest kochende  
Kartoffeln

3 kleine Chilischoten  
90 g Butter  
2 fein gehackte  
Zwiebeln  
3 fein gehackte  
Lauchzwiebeln

## Nach Geschmack:

Zucker, zerst. Kümmel  
getr. Oregano  
500 g Hähnchen  
200 g gekochte  
frische Erbsen oder  
aus der Dose

1 Päckchen  
gemahlene Gelatine  
2 hart gekochte Eier  
6 schwarze Oliven  
100 g Rosinen  
1 Eigelb  
etwas Milch

## Zubereitung > Teig am Vortag

Die Zutaten gut vermischen und kneten, bis ein elastischer Teig entsteht, der Blasen zu werfen beginnt. Den Teig in ein feuchtes Tuch einschlagen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

## > Füllung am Vortag

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und fein würfeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Butter zerlassen, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Chilischoten anschwitzen. Nach Geschmack mit Salz, Zucker, Kümmel und Oregano würzen. Die Masse abkühlen lassen. Erbsen und Kartoffeln hinzufügen.

Die Gelatine nach Anleitung mit Liter kaltem Wasser anrühren, 10 Minuten quellen lassen und unter Rühren erwärmen, bis sie sich gelöst hat. Lauwarm unter die Gemüsefüllung ziehen und alles über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

## > Zubereitung

Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und Kreise daraus stanzen. Etwas Füllung in die Mitte der Kreise setzen. Das Eigelb mit etwas Milch verquirlen und die Ränder der Teigkreise damit bepinseln. Die Teigränder rechts und links oben über die Füllung schlagen und längs wie eine Naht zusammendrücken, um die Tasche zu schließen; zur Verzierung mit den Fingern Muster in die Nahtkante drücken. Auf ein bemehltes Backblech setzen, mit dem verquirlten Eigelb bepinseln und im Ofen bei 200°C 30 Min. backen.



# Borani

**Reicht für ...** 4 Personen

**Besondere Hilfsmittel** --

**Zutaten** 2 Auberginen  
4 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Öl  
Salz  
100 ml Wasser  
250 g Quark  
Pfeffer  
Minze

**Zubereitung** Auberginen in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne von beiden Seiten in heißem Öl goldgelb anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mit diesen die Auberginen bedecken. Die Knoblauchzehen kleinschneiden und die Hälfte davon über das Gemüse streuen. Salzen und mit dem Wasser übergießen. Das ganze zugedeckt bei niedriger Temperatur garen (10min).

Boran, die Tochter des persischen Königs Chosrau II, bestieg als erste Frau den Thron des Sassanidenreichs. Sie hatte eine Vorliebe für Joghurt. Deshalb wurde die Vorspeise oder Beilage Borani für sie entwickelt und nach ihr benannt.

Den Quark mit etwas Wasser mischen, salzen, restlichen Knoblauch untermischen. Die Hälfte des Quarks auf den Boden einer Schale streichen. Darauf das Gemüse verteilen. Den Rest des Quarks darüber verteilen. Mit gehackter Minze bestreuen und kalt servieren.

Dazu schmeckt frisches Fladenbrot oder Basmati-Reis.

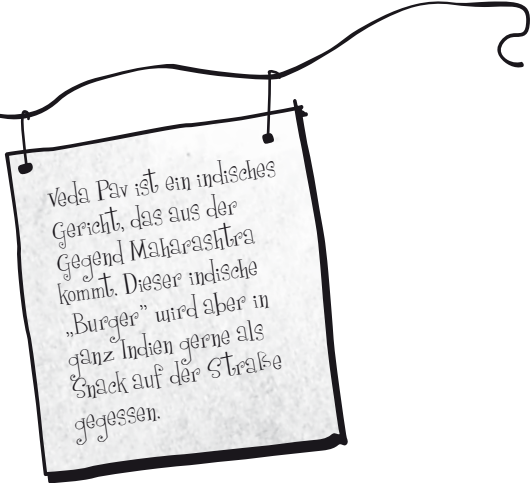
# Veda Pav

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 250 g Kartoffeln  
Daumengroßes Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
Bund Korianderkraut  
2 große Chilis  
2 TL Senfsamen  
2 TL Kurkuma  
Salz  
250 g Kichererbsenmehl  
Wasser, Öl

**Zubereitung** Die Kartoffeln kochen und schälen. Ingwer, Knoblauch, Korianderkraut und große Chilis klein hacken und andünsten, dann die Senfsamen dazu geben. Kartoffeln zerdrücken, Angedünstetes dazu geben, Kurkuma und Salz nach Belieben beifügen und zu einem Brei verarbeiten.



Veda Pav ist ein indisches Gericht, das aus der Gegend Maharashtra kommt. Dieser indische „Burger“ wird aber in ganz Indien gerne als Snack auf der Straße gegessen.

Kichererbsenmehl mit Wasser anrühren bis eine zähflüssige Marinade entstanden ist. Topf mit Öl aufsetzen. Aus der Kartoffelmasse Klöße mit den Händen formen, in die Marinade eintauchen und frittieren.

Nach Geschmack können noch mehr indische Gewürze verwendet werden.

# Negrinhos/Brancinhos

**Reicht für ...** 4 Personen

**Besondere Hilfsmittel** --

**Zutaten** 1 Dose Kondensmilch  
2 EL Zucker  
4 EL Kakao oder Kokosflocken

**Zubereitung** > **Negrinhos**

Kondensmilch und Zucker in einem Topf aufkochen, Kakaopulver langsam dazugeben. Ständig umrühren, damit Masse nicht anbrennt.

> **Brancinhos**

Kondensmilch und Zucker in einem Topf aufkochen, Kokosflocken langsam dazugeben. Ständig umrühren, damit Masse nicht anbrennt.

Wenn Masse schwer reißend vom Löffel fällt, vom Topf auf einen Teller füllen und abkühlen lassen. Die Hände mit etwas Butter einfetten und kleine Kugeln aus Masse formen.



Negrinhos und Brancinhos sind süße Häppchen aus Brasilien. Dort werden sie vor allem an Kindergeburtstagen gegessen.

Negrinhos in Schokostreusel, Brancinhos in Kokosflocken rollen. Da das Auge mit isst, beide in kleinen Pralinenförmchen anrichten.

# Sopa de Mani

Reicht für ... 8 Personen

Besondere Hilfsmittel Mörser oder Mixer

<b>Zutaten</b>	2 große Zwiebeln	2 Dosen geröstete Erdnüsse
	2 Knoblauchzehen	2 l Gemüsebrühe
	4 Karotten	10 mittelgroße Kartoffeln
	1 Tasse Erbsen	
	3 gewürfelte Tomaten	

**Zubereitung** Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe und die Karotten fein raspeln und in einem Topf in etwas Öl anbraten. Die geschälten und klein gewürfelten Tomaten und ordentlich viel Aji (bzw. ein scharfes Chilipulver nach Wahl) dazugeben. Die Suppe soll schön pikant sein!

Die Erdnüsse pulverfein mahlen und ebenfalls in den Topf geben. Mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe sollte etwas flüssiger sein als gewünscht, da sie beim Kochen nachdickt. Die Erbsen und zwei oder drei gewürfelte Kartoffeln dazugeben und alles kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Derweil kann man aus den

*Sopa de Mani ist eine bolivianische Suppe für kalte Tage. Die gerösteten Erdnüsse, die Kartoffeln und Karotten machen die Suppe dick und cremig und geben ihr eine helle Farbe. Häufig wird zu der Suppe Reis gegessen.*

Öl, Salz und Pfeffer  
Chilipulver (Aji amarillo)  
oder ein anderes  
scharfes

übrigen Kartoffeln Pommes Frites machen: in Streifen schneiden und in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier zwischenlagern um überschüssiges Fett aufzusaugen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. noch mehr Aji abschmecken. Achtung: dabei daran denken, dass die Erdnüsse eventuell schon stark gesalzen sind! Es gibt aber auch salzfreie geröstete Erdnüsse im Handel. Die Pommes Frites werden einfach über den Teller Suppe gestreut.

Je nachdem, ob die Suppe als Vorspeise oder als Hauptspeise gedacht ist, können größere Mengen Gemüse und auch andere Gemüsesorten als Einlage verwendet werden.



# Großgruppen



# Kürbissuppe - mal exotisch?

**Reicht für ...** 12 Personen

**Besondere Hilfsmittel** Pürierstab

<b>Zutaten</b>	3 Hokkaido-Kürbis (ca. 1500 g)	6 Schnapsgläser Sherry	Paprikapulver
	3 Knoblauchzehen	3 l Gemüsebrühe	Muskatnuss
	3 Zwiebeln	Salz, Pfeffer	Zitronensaft
	3 EL Butter	Cayennepfeffer	Sahne

**Zubereitung** Zwiebeln, Knoblauch und Hokkaido klein schneiden und in der Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, danach Sherry und Gewürze dazugeben. Gut durchkochen und pürieren. Am Schluss mit Sahne verfeinern und evtl. nachwürzen.

Angeröstete Rosmarin-Brotwürfel schmecken super dazu!

Wer es lieber exotisch mag, kann Sherry und süße Sahne durch Kokosmilch ersetzen!

## Tischgebet

Ewiger Gott,  
Ursprung und Ziel allen Lebens,  
segne unser Zusammensein an  
diesem Tisch  
und lass uns in den Gaben,  
die wir empfangen,  
Deine Liebe erkennen.

# Chili sin carne

Chili con carne ist bekannt und wer dem Spanischen mächtig ist, versteht, dass Chili sin carne das gleiche Gericht nur ohne Fleisch ist.

**Reicht für ...** 10 Personen

**Besondere Hilfsmittel** Paellapfanne (oder Kippbräter/großer Topf)

**Zutaten**

100 g Quinoa trocken	75 g Lauch
200 g rote Bohnen trocken	120 g Zwiebeln
100 g Kichererbsen trocken	120 g Weißkraut
400 g Kartoffeln	50 g Essiggurken
200 g Karotten	75 g Gemüsepaprika gelb
	200 g Kohlrabi

20 g Knoblauch	Basilikum frisch
120 g Tomaten	Kreuzkümmel
120 g Pflaumen	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 ml Sonnenblumenöl	Chili getrocknet/gehackt
Gewürze nach Geschmack	Essig 15 ml
Meersalz grob	

## **Zubereitung** > **Vorbereitung**

Rote Bohnen und die Kichererbsen waschen und über Nacht einweichen. Quinoa 30 min. vor dem Kochen wässern. Die Kartoffeln, Karotten und die Kohlrabi waschen und gut abtropfen lassen. Den Lauch und das Weißkraut säubern, danach den Grünanteil vom Lauch trennen und mit etwas Salz und Wasser aufkochen, d.h. eine Gemüsebrühe herstellen. Paprika und Tomaten ebenfalls waschen und ausputzen, danach in grobe Stücke schneiden: Tomaten 1/8, Paprika 3 x 3 cm). Nun schälen wir die Zwiebeln und den Knoblauch. Die Zwiebeln werden in grobe

Stücke geschnitten (ca. 1 x 1 cm), bevor der Knoblauch zusammen mit Salz zu einer Paste verarbeitet wird. Jetzt entsteinen wir die Pflaumen und schneiden die Essiggurken in Würfel von ca. 0,5 x 0,5 cm. Nach dem Schälen werden die Kartoffeln, die Karotten und der Kohlrabi ebenfalls in grobe Stücke von ca. 1,5 x 1,5 cm geschnitten. Auch diese Schalen geben wir in die Lauchgemüsebrühe.

## > **Fertigstellung**

Jetzt erhitzen wir unsere Paellapfanne (alternativ Kippbräter oder großer Topf) und geben das Sonnenblumenöl dazu. Bis es die richtige Temperatur (150 °C) erreicht hat, setzen wir inklusive dem Einweichwasser die Bohnen, die Kichererbsen und das ... >



Quinoa zum Kochen auf und geben dem Kochwasser die Gemüsebrühe und den Essig zu. Diese kochen wir bis sie bissfest sind:

- Kichererbsen ca. 15 min
- Quinoa ca. 20 min
- Bohnen ca. 25 min

In die heiÙe Pfanne geben wir nun nach und nach die Pflaumen, Essiggurken, die Zwiebeln und den Knoblauch. Diese lassen wir nun etwas karamellisieren, schneiden in dieser Zeit den Weißkohl und den Lauch in Scheiben von ca. 3 mm, geben diese nun in die Pfanne, aus

der sich schon ein herrlicher Duft breitmacht. Jetzt geben wir den Pfeffer hinzu, dem die Hitze noch den letzten Schriff gibt. Als Nächstes geben wir nach und nach die Kartoffeln, die Karotten, die Paprika und den Kohlrabi hinzu. Die Tomaten folgen nach etwa 5 Minuten, bevor wir das Salz hinzugeben und man beobachten kann, wie das Salz die Zellwände aufbricht und sich eine herrlich duftende, größere Menge an Gemüsebrühe in der Pfanne bildet. Diese kochen wir ein, bis das Chili wohl noch saftig, aber nicht mehr suppig ist. Nachdem wir die Erbsen, das Quinoa und die Bohnen hinzugegeben haben, schmecken wir nach Bedarf mit unseren Gewürzen ab. Dieses Chili schmeckt besonders gut mit einem Stück selbstgebackenem Sonnenblumenkernvollkornbrot.

# Glasnudeln Pansit



**Reicht für ...** 8–10 Personen

## Zutaten

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1 kg Glasnudeln  | 1 Bund frischer Koriander |
| 1 Chinakohl ganz | 3 Paprika rot             |
| 3 Möhren         | 1 Bund Lauchzwiebeln      |
| 250 g Ingwer     | 2 blaue Zwiebeln          |
| 3 Chili-Schoten  |                           |

**Besondere Hilfsmittel** Wok (oder Pfanne)

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 3 Zehen Knoblauch          | 250 g Zuckerschoten                       |
| 300 g Broccoli-Rösschen    | Saft von 5 Limetten oder besser Calamansi |
| 100 ml Fairtrade Soja-SoÙe | Etwas Rapsöl oder Erdnussöl zum Anbraten  |

Das Öl in der Pfanne oder Wok kurz erhitzen. Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und im Öl glasig andünsten. Währenddessen den Ingwer schälen. Ingwer und Chilischoten kleinschneiden und in die Pfanne oder Wok dazugeben.

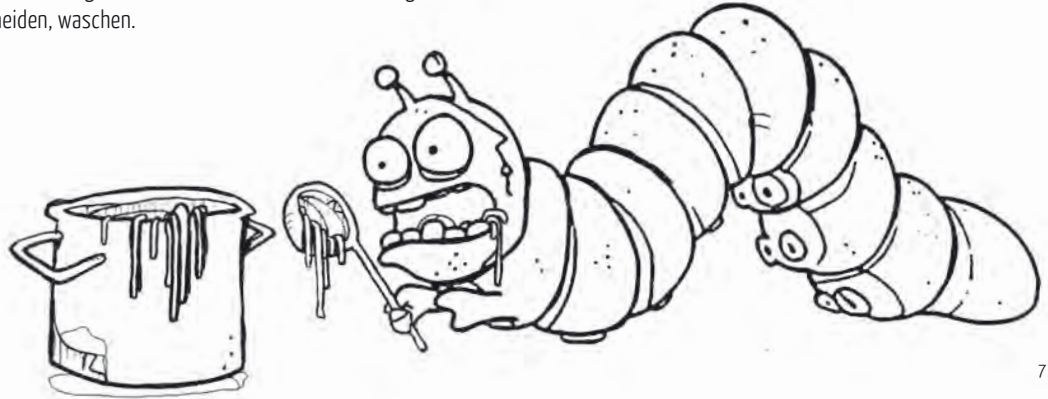
Den Chinakohl am Stück in feine Streifen schneiden und dann im Sieb abwaschen. Karotten waschen und in feine Stiftchen schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Fäden an der Seite der Zuckerschoten entfernen und die Schoten dann waschen. Broccoli in Röschen zerteilen, Stängel schälen und in kleine Stücke schneiden, waschen.

Das ganze Gemüse wird nach und nach in die Pfanne oder Wok gegeben. Gemüse, das länger zum Garen braucht, dementsprechend früher. Als Reihenfolge empfiehlt sich: Karotten, Zuckerschoten, Chinakohl, Paprika, Broccoli. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Koriander waschen, kleinhacken und untermischen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass mit Deckel gekocht wird, um nicht allzu viel Flüssigkeit verdunsten zu lassen. Wenn das Gemüse leicht gegart, aber noch nicht verkocht ist, Soja-Soße und den Saft hinzufügen, kurz köcheln lassen.

Die Glasnudeln mit dem Gemüse vermischen (evtl. Flüssigkeit hinzufügen) und aufkochen. Das Wok-/Pfannengericht ist fertig, wenn die Glasnudeln gar sind.

Dieses Rezept stammt aus der Region Luzon-Pampanga auf den Philippinen. Das ist die größte Insel der Philippinen, die ganz im Norden liegt. In Luzon liegt auch die Hauptstadt, Manila.



# Reis-Gemüse-Topf

Reicht für ... 10 Personen

**Besondere Hilfsmittel** Käseibe

<b>Zutaten</b>	750 g Reis	750 g frische Champignons	Salz
	Gemüsebrühe	Champignons	Pfeffer aus der Mühle
	5 Zwiebeln	Saft von 1-2 Zitronen	etwas Cayennepfeffer
	5 Knoblauchzehen	750 g Tomaten	1-2 Bund Basilikum
	5-6 EL Butter	625 ml Tomatensaft	375 g Parmesankäse

**Zubereitung** Den Reis in der Gemüsebrühe bissfest garen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen; Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, dazugeben und mit anschwitzen. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Tomatensaft zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, etwas köcheln lassen und anschließend dem Reis unterheben.

Wusstest du schon, dass ...

... du beim Kochen in offenen Töpfen drei- bis viermal so viel Energie verbrauchst, wie wenn du den Deckel benutzt? Im Schnellkochtopf können übrigens weitere 50% Energie gespart werden.

Das Gemüse mit dem Reis nochmals erhitzen, abschmecken. Den feingehackten Basilikum unterheben und den frisch geriebenen Parmesankäse darüber streuen.

Dazu passt ein knackiger Salat (Kopfsalat, Tomaten, Gurke, Paprika...) Vergesst nicht, den Salat nach der Saison auszuwählen!

# Stockbrot

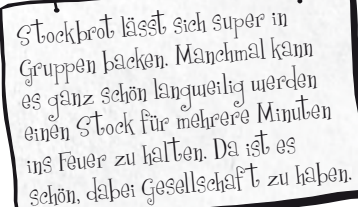
**Reicht für ...** 10 Personen

**Besondere Hilfsmittel** lange Holzstöcke

**Zutaten** 1 kg Mehl  
2 Päckchen Trockenhefe  
ca. 1/2 l lauwarmes Wasser  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Tasse Öl  
nach Lust Pizzakräuter hinzufügen

**Zubereitung** Alle Zutaten miteinander vermischen und gut durchkneten. Eine Stunde gehen lassen. Portionen von ca. Tennisballgröße machen und eine lange Wurst formen. Diese „Wurst“ schlangenförmig um das dicke Ende eines Steckens wickeln, sodass das Ende ganz bedeckt ist, da sonst der Stecken Feuer fangen kann.

Dazu gibt's gegrillte Wurst oder Käse oder Nutella oder Marmelade etc.



Stockbrot lässt sich super in Gruppen backen. Manchmal kann es ganz schön langweilig werden einen Stock für mehrere Minuten ins Feuer zu halten. Da ist es schön, dabei Gesellschaft zu haben.

# Campfire cakes

## mit fairen Orangen

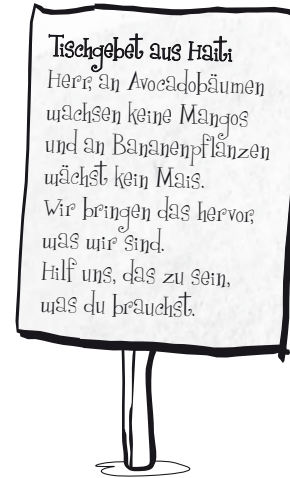
Reicht für ... 4 kleine Kuchen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 4 Orangen  
50 g Mehl  
1/2 Pack. Backpulver  
50 g Margarine  
50 g Zucker  
1 Ei  
Backfeste Schokostückchen

**Zubereitung** Margarine und Zucker zusammen rühren, Ei dazu geben, Mehl und Schoko daruntermischen. Orangen oben aufschneiden – Deckel behalten. Fruchtfleisch auslöffeln und essen. Ein Löffel Kuchenteig in die Orange geben. Deckel wieder draufmachen und mit Alufolien umwickeln.

In die Glut legen und 20 Minuten backen bis der Kuchen fest/fertig ist.





# Cuñape

(Käsebällchen)

Reicht für ... 4 Personen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 1 Tasse Yuccamehl oder Maniok-Stärke  
6 Tassen Mischung aus geriebenem Gouda  
und Mozzarella  
2 Eier  
Prise Salz  
etwas Wasser  
evtl. Milch, bei Bedarf

**Zubereitung** Yuccamehl, Eier, Salz und geriebenen Käse  
vermengen. Den Teig mit den Händen kneten,  
bis er eine gute Konsistenz hat. Ist der Teig zu  
trocken, kann man etwas Milch oder Wasser hin-  
zugeben, ist er zu nass kann etwas mehr Mehl  
zugefügt werden. Kleine Kugeln formen und 15  
Minuten ruhen lassen. Danach im Ofen  
15–20 Minuten bei 180°C backen.

Dazu schmeckt Gemüse oder Brot.

Wusstest du schon, dass ...

... bei jedem Öffnen des Backofens  
20% der Wärme verloren gehen?  
Daher aufgepasst, den Ofen nur  
öffnen, wenn es unbedingt notwendig  
ist. Sonst durch die Scheibe schauen.



# Eigene Rezeptideen ...

... und Prost!



# Holunderblütensirup

**Reicht für ...** 6 Personen

**Besondere Hilfsmittel** --

**Zutaten** 12–15 Holunderblütendolden  
40 g Zitronensäure (aus der Apotheke)  
1 kg Zucker  
1 l warmes Wasser

**Zubereitung** Holunderblütendolden etwas waschen und zusammen mit den anderen Zutaten in eine Plastikschüssel oder in einen Plastikbeimer geben. Alles kräftig umrühren und 2 Tage stehen lassen. In dieser Zeit die Flüssigkeit immer wieder umrühren und nach 2 Tagen durch ein Geschirrtuch sieben. Die Flüssigkeit kurz zum Sieden (über 80°C) bringen und den heißen Sirup in heiß ausgespülte Glasflaschen füllen.

Holunderblütensirup  
schmeckt wunderbar  
erfrischend.  
Das perfekte Getränk  
für den Sommer!



# Alkoholfreie Früchtebowle

**Reicht für ...** 4 Personen

**Besondere Hilfsmittel** --

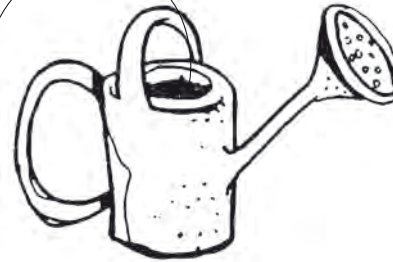
**Zutaten** 200 g Himbeeren  
2 Pfirsiche  
2 Kiwis  
2 Limetten  
1 Zitrone (pressen)  
1,5 l Apfelsaft  
0,5 l Sprudel

**Zubereitung** Früchte in kleine Würfel schneiden und mit dem frisch gepressten Zitronensaft und dem Zucker 2–3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.  
Danach Apfelsaft und Sprudel dazu geben.

## Aufgepasst!

Früchte wie Kiwis, Pfirsiche und Limetten werden in Deutschland nur in geringen Mengen oder gar nicht angebaut. Achtet darauf, wo die Früchte, die ihr kauft herkommen!

Lange Importwege schaden dem Klima und an vielen Orten herrschen unmenschliche Arbeitsbedingungen.



# Moco Chinchi

Reicht für ... 2 Personen

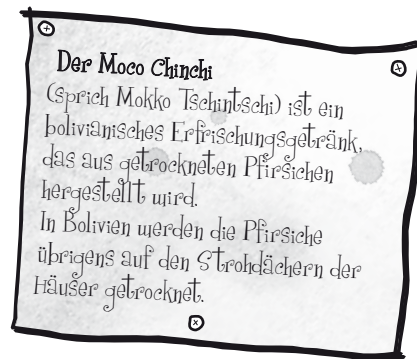
Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 2-3 getrocknete Pfirsiche  
1/2 Tasse Zucker  
1 kleine Zimtstange  
2 Nelken  
1 l Wasser

**Zubereitung** Die Pfirsiche mit einem Liter Wasser in einen Topf geben und über Nacht ziehen lassen. Minimale Ziehzeit: 12 Stunden! Die Pfirsiche quellen auf und geben ihr Aroma an das Wasser ab.

Nun Zimtstange, Nelken und Zucker dazugeben. Alles einmal aufkochen, dann ca. anderthalb bis zwei Stunden köcheln lassen, am besten mit Deckel drauf. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Moco Chinchi sehr kalt servieren.

**ACHTUNG:** die Pfirsiche bleiben die ganze Zeit im Wasser und werden auch damit serviert!



# Tschai

Reicht für ... 7 Personen

Besondere Hilfsmittel --

**Zutaten** 1,5 l Früchtetee  
200 ml Schwarztee  
200 ml Orangensaft  
200 ml schwarzer Johannisbeersaft  
1/4 Dose Zitronentee  
evtl. noch Zucker  
2 Äpfel  
1/2 Orange  
1/2 Zitrone  
3 Nelken (ganze)  
1/2 Zimtstange  
1 Prise Pfeffer (schwarz)  
für Erwachsene auch einen Schuss Rotwein

**Zubereitung** Den Tee kochen, dann die Säfte dazu mischen. Äpfel und Orangen in kleine Würfel, die Zitronen in Scheiben schneiden. Alles zusammen warm halten und warm servieren.

Wusstest Du schon, dass ...  
... es das Wort „Chai“ in vielen  
Sprachen gibt, zum Beispiel in  
Arabisch, Hindi, Serbisch und  
Kiswahili.  
Chai bedeutet übrigens Tee.

# Faire Cocktails

**Erfrischender Cocktail** 4 cl Himbeersirup  
Saft von 1 Limette  
Ca. 120 ml Soda- oder Mineralwasser  
Eiswürfel

**Fruchtiger Cocktail** 2 cl Grenadinsirup  
6 cl Ananassaft  
6cl Orangensaft  
6cl Grapefruitsaft  
Eiswürfel

**Saftiger Cocktail** 10 cl Kirschsafft  
**(KiBa)** 10cl Bananensaft  
Eiswürfel

**Sahniger Cocktail** 4cl Orangensaft  
**(Coconut Kiss)** 3cl Kokossirup  
3cl Ananassaft  
2cl Sahne  
Eiswürfel

## Kritischer Konsum?

Na, klar!

Sich Gedanken darüber machen,  
woher unsere Konsumgüter,  
unser Essen oder unsere  
Klamotten stammen und welche  
Auswirkungen unsere Kaufent-  
scheidungen haben.  
Deshalb am Besten regional und  
saisonal, bio und fair einkaufen!



# Eigene Rezeptideen ...

# Rezeptverzeichnis (Teil I und II gemeinsam)

- A** – Alkoholfreie Früchtebowle ✨ – S. 85  
Apfelkuchen 🍷 – S. 24  
Apfelringe 🍷 – S. 43  
Auberginenmus ✨ – S. 34
- B** – Borani ✨ – S. 69  
Bratäpfel mit Vanillesoße 🍷 – S. 25  
Brotnödel 🍷 – S. 62
- C** – Campfire cakes 🍷 – S. 80  
Chapati-Fladen 🍷 – S. 32  
Chicoree-Nudelaufbau 🍷 – S. 61  
Chili sin Carne ✨ – S. 75  
Couscoussalat mit panierten Auberginen ✨ – S. 66  
Cunape 🍷 – S. 81
- E** – Elsässer Flammkuchen 🍷 – S. 17
- F** – Faire Cocktails – S. 88
- G** – Gazpacho ✨ – S. 67  
Gemüsecurry in Kokosnussauce mit Basmatireis ✨ – S. 22  
Gemüsesuppe 🍷 – S. 10  
Glasnudeln Pansit ✨ – S. 76  
Grünkernbratlinge m. Kartoffelbrei u. Weißkohl 🍷 – S. 18  
Gugelhupf 🍷 – S. 26
- H** – Hamburger vegetarisch 🍷 – S. 18  
Hefebrötchen mit Lauch-Joghurt-Aufstrich 🍷 – S. 31  
Hefezopf 🍷 – S. 27  
Holunderblütensirup 🍷 – S. 84  
Honig-Senf-Dip 🍷 – S. 35
- I** – Indischer Alblinsen-Snack 🍷 – S. 33  
Italienischer Brotsalat ✨ – S. 64
- K** – Kartoffelaufbau mit Pesto 🍷 – S. 19  
Kartoffel-Karottensuppe mit Sellerie 🍷 – S. 11  
Kartoffel-Sauerkraut-Kuchen 🍷 – S. 21  
Kässpätzle 🍷 – S. 14  
Kräuterquark 🍷 – S. 38  
Kürbis-Lauch-Suppe 🍷 – S. 12  
Kürbissuppe 🍷 – S. 74

**L** – Linsen mit Spätzle und Salat ☼☼☼ – S. 15

**M** – Moco Chinchí ☼☼☼ – S. 86

**N** – Negrinhos & Branchinhos ☼☼☼ – S. 71

**O** – Obstsalat ☼☼ – S. 40

Ofengemüse mit Chinakohl-Salat ☼☼☼ – S. 20

**P** – Pfannkuchen mit Apfelmus ☼☼ – S. 42

Pico de Gallo ☼ – S. 36

Pilzragout mit Kartoffelküchle und Feldsalat ☼☼☼ – S. 60

**R** – Reis-Gemüse-Topf ☼☼ – S. 78

**S** – Saltenas ☼☼☼ – S. 68

Sopa de Mani ☼☼ – S. 72

Spaghetti Bolognese vegetarisch ☼☼☼ – S. 16

Stockbrot ☼☼☼ – S. 79

**T** – Tschai ☼☼ – S. 87

Türkische Pohca ☼☼☼ – S. 30

**V** – Vanillepudding ☼☼☼ – S.28

Veda Pav ☼☼☼ – S. 70

**W** – Walnussplätzchen ☼☼ – S. 41

**Z** – Zaziki ☼ – S. 37

Zwetschgenknödel ☼☼ – S. 63

# Eigene Rezeptideen ...