



Rezepte zum "Solidaritätessen" 2020



Brotaufstrich Hummus

Kichererbsen werden zusammen mit dem geschälten Knoblauch und den restlichen Zutaten in einem Mixer gegeben und so lange zerkleinert, bis eine cremige Masse entsteht. Sollte der Hummus zu dick sein, einfach etwas von dem aufgegangenen Wasser hinzugeben. In einer Schale anrichten und mit Öl und ein paar zurückgelegten Kichererbsen verzieren. Das Grundrezept kann beliebig erweitert werden, indem man z.B. getrocknete Tomate zugibt.

Zutaten für 2 Personen:

1 Glas Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
4 EL Sesampaste (Tahin)
Saft 1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
1/2 TL gemahlener
Kreuzkümmel

Auch wenn unser Solidaritätessen 2020 aufgrund der aktuellen Situation ausfallen musste, laden wir sie herzlich ein:

Seien Sie Friedensstifter für Ihre Familie und Ihren Freundeskreis, für Ihre Pfarrei, für unsere Gesellschaft und für die Menschen in Syrien, im Libanon und in vielen anderen Ländern unserer Einen Welt! Kochen Sie in ihrer Familie die schmackhaften Gerichte und bleiben Sie solidarisch mit den Menschen in den unterschiedlichen Krisengebieten.

Sie können in dieser Zeit ein wichtiges Zeichen setzen und die diesjährige Misereoraktion unterstützen. <https://fastenaktion.misereor.de/>

Ihre Hilfe und Spende zählt!

Herzlichen Dank für Ihren Einsatz für eine lebenswerte Zukunft!

*Lassen Sie es sich und Ihren lieben zu Hause schmecken!
Ihr Pfarrgemeinderat Spay/Brey*

Zucchini-Pfanne libanesisch inspiriert (2 Personen)



Zwiebel würfeln, Knoblauch und entkernte Chilischote fein hacken. Zucchini längs halbieren u. in Stifte schneiden, ca. 5 mm dick und 4-5 cm lang. Rosinen heiß abspülen. Pinienkerne kurz ohne Fett anrösten. Koriander kurz anrösten und mörsern.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel mit Knoblauch und Chili andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Zucchinihastifte hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. braten. Getrocknete Tomaten zerkleinern und in die Pfanne geben. Dann die Tomaten, Rosinen und Pinienkerne dazugeben.

Mit Salz, Koriander und Zimt würzen und alles noch etwa 3 bis 5 Min. schmoren lassen. Mit Weißweinessig und ggf. noch etwas Salz abschmecken. Die Tomatenwürfel sollen zu einer Art Sauce zerfallen. Falls die Säure der Tomaten und des Essigs durch die Rosinen noch nicht ausbalanciert ist, evtl. vorsichtig mit einer Prise Zucker korrigieren.

Mit Bulgur oder Reis ist es eine kleine Mahlzeit für 2 Personen.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote rot od. grün
- 3 EL Olivenöl
- 1 m-große Zucchini
- 3 Tomaten getr. In Öl eingelegt
- 1 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 Dose stückige Tomaten
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne
- 1 TL Weißweinessig

Gewürz-Gemüse-Reis



Spinat putzen und gründlich waschen. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kardamom, Nelken und Koriander im Mörser fein zerstoßen.

2.

Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Reis darin anbraten. Gewürze zugeben und mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten garen. Aprikosen waschen, in Stückchen schneiden.

3.

Studentenfutter grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Aprikosen und Studentenfutter kurz darin anbraten, zum Reis geben. Spinat zugeben und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

4.

Gewürz-Gemüse-Reis auf Tellern anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren.

Zutaten:

500 g Spinat
400 g Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Kapseln Kardamom
2 Gewürznelken
1/2 TL Koriandersamen
1 EL Öl
250 g Basmatireis
750 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g getrocknete Soft Aprikosen
100 g Studentenfutter
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
gemahlener Zimt
Korianderblättchen

Erdnuss-Lauch Suppe afrikanisch inspiriert (6 Personen)



Zuerst den Knoblauch, die Zwiebel und die Möhren schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Wein dazugeben. Anschließend einkochen lassen.

Den geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Erdnüsse zwischenzeitig in einer Pfanne anrösten und zusammen mit Sahne, Kokosmark und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und anschließend die einzelnen Portionen ganz nach Wunsch mit Chiliöl betreufeln.

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 3 EL Öl
- 75 ml. Weißwein, trocken
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Honig
- 1 EL Zucker
- 2 TL Currypulver
- 750ml. Gemüsebrühe
- 175 g Erdnüsse, ungesalzene
- 150 ml. Sahne
- 250 ml. Kokosmark
- 2 EL Erdnussbutter
- Salz, Pfeffer, Chiliöl