

Gelber Reis mit Rosinen

Zutaten für 4-6 Personen:

250 g Reis (Basmati)*
3 EL Butter
1 Zimtstange*
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
½ l Wasser
100 g Rosinen*
2 Kardamomkapseln*

*Diese Produkte gibt es aus Fairem Handel zu kaufen.

Zubereitung:

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, den Reis hinzufügen und gut verrühren. Zimt, Salz, die zerkleinerten Kardamomkapseln und Kurkuma dazugeben und mit dem Wasser auffüllen.

Den Reis zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze im verschlossenen Topf 25 Minuten kochen lassen. Zimtstange entfernen, Rosinen unterrühren und eine weitere Minute kochen lassen.

Dazu passt eine **Mangosoße**.

Aus getrockneten Mangostreifen* kleine Stücke schneiden, diese in reichlich Apfelsaft über Nacht einweichen. Aufkochen und pürieren.

Variante: Auch mit Couscous* schmeckt dies lecker. Statt Rosinen kann man auch getrocknete Aprikosen in Stücke schneiden und dazugeben.

Guten Appetit 😊

Rote Quinoa-Gemüsesuppe

(für 10 Personen)

500 g Rote Bio-Quinoa
1 l Wasser
3 Zwiebel
1 Lauchstange
5 Karotten
¼ Sellerie
10 Essl. Olivenöl
2,5 l Gemüsebrühe
Salz
weißer Pfeffer
Blatt Petersilie

Zubereitung:

Rote Bio-Quinoa in 1 Liter Wasser 1-2 Minuten vorkochen und dann 15-20 Minuten ausquellen lassen.

In Olivenöl die geschnittene Zwiebeln, Lauch, Karotten und Sellerie kurz anbraten. 2,5 Liter Gemüsebrühe zufügen und aufkochen. Dann rote Quinoa zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Blatt Petersilie garnieren.



Guten Appetit 😊

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 getr. Chilischote* od. 1 TL Chilipulver*
250 g rote Linsen*
400 ml Kokosmilch*
½ kg Tomaten
1 l Wasser (oder Gemüsebrühe), Salz und Pfeffer
3 EL Öl
2 TL Kurkuma (Gelbwurzel)*
etwas geriebener Ingwer
1 TL gemahlener Koriander*
2 Lorbeerblätter
1 Zitrone

Zubereitung:

Kleingehackte Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl anbraten, mit Wasser und Kokosmilch aufgießen, Linsen, Tomaten und Gewürze dazugeben und 25 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

* aus fairem Handel



Guten Appetit 😊

Honig Quinoa

Für 4 Personen

225 gr Quinoa
75 gr Rosinen
500ml fettarme Milch
150 gr Honig
2 EL Butter
abger. Schale und Saft einer ½ Zitrone
Prise Zimt
je 50 gr Erd-/bzw. Walnüsse

Zubereitung:

alles mischen und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, gelegentlich umrühren, ausquellen lassen.

Guten Appetit ☺

Brasilianischer Kokoskuchen

1 ½ Tassen Zucker*
1 Tasse flüssige Sahne
3 Eier
Saft und geriebene Schale von ½ Zitrone
1 ½ Tassen Mehl, 2 TL Backpulver
1 ½ Tassen Kokosraspel*
ev. etwas Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in einer ausgebutterten Königskuchenform bei 180 bis 200° C ca. 50 Min. backen.

Guten Appetit ☺

Schoko-Erdnuss-Cookies

Für 25-30 Stück

250 gr Margarine
250 gr brauner Zucker
Prise Salz
2 Eier
1 gestr. TL Backpulver
360 gr Mehl
300 gr Zartbitterschokolade
100 gr Erdnüsse

Zubereitung:

Margarine, Zucker, Salz schaumig schlagen, Eier zugeben weiterrühren, zuletzt Mehl und Backpulver dazu und alles zu einem glatten Teig verrühren, kleingehackte Schokolade und Erdnüsse unterheben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech kleine Häufen bilden, leicht plattdrücken und bei 190°C (170°C Umluft) ca. 12-15 Min abbacken

Abkühlen lassen

Guten Appetit ☺

Würzige Cashewsuppe

Für 4 Personen

200 gr Cashewkerne
2 EL Öl
1 gr. Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gewürfelt
2 TL Garam Masala
1 TL Ingwer
1 L Gemüsebrühe
etwas frischen Koriander

Zubereitung:

Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebel und Knoblauch glasig werden lassen, Gewürze hinzufügen und mitdünsten, Brühe zugießen und zerkleinerte Cashewkerne einrühren, alles ca. 5 Min. köcheln lassen, Suppe pürieren und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Guten Appetit ☺

