



## Würziges aus aller Welt

Hier einige Rezeptideen aus der arabischen bzw. afrikanischen, lateinamerikanischen sowie indischen bzw. asiatischen Küche. Außerdem kleine Anleitungen für einige Gewürzmischungen. Gutes Gelingen.

### Harissa

Harissa ist eine arabische **Gewürzmischung**, die man sowohl als trockenes Pulver, aber auch als Paste vorbereiten kann ...

**Zutaten** → 60 g getrocknete rote Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, etwas Salz, 2 TL Koriandersamen, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL getrocknete Minze [am besten Krauseminze, marokkanische Minze bzw. Nanaminze], 2 EL Olivenöl

**So geht's** → Chilis entkernen, klein schneiden und eine halbe Stunde in etwas warmem Wasser einweichen. Wasser abgießen und Chilis im Mörser zerkleinern. Knoblauch mit wenig Salz zerdrücken und einrühren. Koriander und Kreuzkümmel fein zermörsern und mit den Minzeblättern und Chilis zu einer Paste verarbeiten. Olivenöl dazu geben. Paste in Glas abfüllen [im Kühlschrank 6 Wochen haltbar] und zu Huhn, Lamm, Fisch, Couscous reichen oder in die Grillmarinade geben.

Harissa erhältst du bei uns im Eine Welt Laden als fertige Mischung in einer nachfüllbaren Gewürzmühle von El Puente.

### Garam Masala

**Garam Masala** heißt übersetzt so viel wie „heißes Gewürz“ und ist im Prinzip eine currypulverartige **indische Gewürzmischung** verschiedener gerösteter sowie gemahlener Gewürze und hat [wie Currypulver] keine festgelegte Zusammensetzung. Man benutzt es als Grundgewürz für Curries (also Beilagen zum Reis), kombiniert dies aber oft noch mit weiteren Gewürzen. In der Regel enthält die Mischung ayurvedische Gewürze, die den Körper erwärmen (z.B. Kardamom, Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmel und Gewürznelken, Chili, Koriander oder Safran). Garam Masala passt besonders gut zu Fleischgerichten, aber auch zu Gemüse. Dazu wird die Gewürzmischung oft ½ – 1 Minute in Öl angeröstet, bevor das Fleisch in die Pfanne kommt. Dadurch erhält das Bratöl ein gewünschtes Aroma. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Garam Masala erst kurz vor Ende des Kochens hinzuzufügen, um alle Aromen zu behalten.

**Grundprinzip** → Zuerst werden die unzerkleinerten Gewürze [meist] trocken in einer Pfanne angeröstet. Dadurch werden ätherische Öle sowie Aromen freigesetzt. Anschließend wird die Mischung meist gemörsert (oder in einer Mühle gemahlen). Garam Masala hält sich in einem verschlossenen Glas viele Monate. *Ein Beispiel ...*

**So stellt man Garam Masala her** → 1 EL Koriandersamen, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, ½ TL Kardamomkapseln, ½ TL Gewürznelken und 1 Zimtstange [5 cm] in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett unter Rühren ca. 3 min rösten, bis alles würzig duftet. Abkühlen lassen und in elektrischer Kaffeemühle fein mahlen. In dunklem Schraubglas aufbewahren.

Häufig benutzt der Inder die Bezeichnung Garam Masala auch als Synonym für den aus der englischen Kolonialvergangenheit entlehnten Begriff Curry. Allerdings werden die Einzelgewürze für manche Currypulver nicht angeröstet bzw. wird beim Anrösten auch zuweilen Öl benutzt.

Auch Garam Masala erhältst du als fertige Gewürzmischung bei uns im Weltladen, ebenso verschiedene Currypulver-Mischungen und Currypasten.



## Indische Fünf-Gewürz-Mischung

Die Gewürzmischung ist nicht zu verwechseln mit der im Handel erhältlichen fertigen Mischung, die eine anishaltige chinesische Variante darstellt. In Indien macht man es z.B. so ...

**Zubereitung** → Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen, schwarze Senfkörner und Zwiebelsamen werden in heißem Öl angebraten [oder auch ohne Öl angeröstet, so dass die Gewürze ihren Duft entfalten], dann gemahlen und im Schraubglas aufbewahrt.

## Chinesisches Fünf-Gewürz-Pulver

In China stellt man eine Mischung meist aus folgenden Gewürzen her ...

**Zutaten** → Sternanis, Szechuanpfeffer [Anispfeffer, der mit schwarzem Pfeffer nichts zu tun hat, sondern zu den Zitruspflanzen gehört], Cassiazimt, Fenchel und Gewürznelken.

Cassiazimt gilt in größeren Mengen als gesundheitlich bedenklich, Daher verwendet man besser Ceylonzimt.

Im Gegensatz zur indischen Variante werden die Gewürze nicht angeröstet und kalt gemahlen. Man nutzt die Mischung für Saucen, Fleisch, Fisch und Suppen.

## Indisches Currypulver

Gutes Currypulver kann man sich durchaus selbst [und damit frisch und aromatisch] herstellen. Eigentlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hier ein Beispiel ...

**Zutaten** → 2 EL Koriandersamen, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL weiße Pfefferkörner, 2 getrocknete rote Chilischoten, 3 Gewürznelken, 1 TL Bockshornkleesamen, 1 EL Kurkumapulver [Gelbwurz, Curcuma]

**Tipps** → Man kann außerdem noch gemahlene Ingwer, Zimt, Fenchelsamen, Kardamom, Piment, Muskatnuss (wenn man mag).

**Zubereitung** → Alles, außer Kurkumapulver, in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz anrösten, bis es gut duftet [aber nicht verbrennen]. Dann alles mahlen oder mörsern, mit Kurkuma mischen und in einem dunklen Glas aufbewahren.

Curry hält sich noch länger, wenn man mit Öl eine **Currypaste** herstellt. Currypasten erhitzt man kurz in der Pfanne und gibt dann das Bratgut hinzu (z.B. gekochten Reis, Fleisch, Gemüse) oder gibt die Paste am Ende des Kochens zum Würzen hinzu.

Wir führen im Eine Welt Laden diverse Currymischungen sowie Currypasten.

## Weitere indische Currymischungen

Hier noch andere Zutatenmischungen für Currypulver. [Jede Familie z.B. in Indien oder Sri Lanka hat ihre eigene Mischung. Hier alles ohne Mengenangaben, was zum Experimentieren einlädt.]

**Curry 1** → Kurkuma, Paprika edelsüß, Korianderkörner, Zimt, Knoblauchpulver, Chili, Kardamom, Ingwerpulver, Pfeffer, Vanille, gemahlene Kaffeebohnen

**Curry 2** → Kardamom, Kurkuma, Paprika edelsüß, Chili, Kokospulver, Pfeffer, Cumin [Kreuzkümmel], Ingwer, Zimt, Muskatblüte [Macis], Nelken, Muskat, Sternanis, eventuell Lorbeer

**Curry 3 [Tandoori Masala]** → Kardamom, Paprika, Cumin, Knoblauchpulver, Muskatblüte [Macis], Ingwer, Kurkuma, Piment, Chili, Nelken, Muskatnuss, Sternanis, Lorbeer

**Hinweise** → Man kann Currymischungen jeweils ohne Fett anrösten oder auch nicht erwärmen. Der Geschmack ist dadurch unterschiedlich. Wärme setzt dabei mehr Aromen und Düfte frei. Zudem kann man Currymischungen mit Öl zu einer Paste mischen, was sich gut zum Marinieren von Fleisch eignet.



## Curries aus aller Welt

Mit „Curry“ meint man in Indien und anderswo nicht das Pulver, sondern eine Beilage zu Reis. Häufig sind es Hähnchen-, Fisch- oder Gemüsecurries.

### Indisches Kartoffel–Blumenkohl–Curry

Ein *vegetarisches* Curry aus Indien. Blumenkohl wird hier häufiger verwendet. Kartoffeln verwenden Inder in der Küche eher als Gemüse [anstatt als Sättigungsbeilage wie bei uns].

**Zutaten** für 4 Personen → 350 g Blumenkohl, 350 g Kartoffeln [fest kochend], 2 Zwiebeln, 2 frische Chilischoten, 1 Stück frische Ingwerwurzel [3 cm], 2 Tomaten, 6 EL Öl, 1 TL Fünf-Gewürz-Mischung [Rezept 5] oder alternativ 1 EL Currypulver, 1½ TL Curcuma, 1½ TL Kreuzkümmelpulver, 2 TL Paprika [edelsüß], ¼ TL Chilipulver, Salz, 200 g Erbsen [tiefgefroren], 3 EL Joghurt, 1 TL Garam Masala [Rezept oben **oder fertig im Weltladen kaufen**]

**Zubereitung** → Blumenkohl waschen und in 5 cm lange Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln fein schneiden, Chilischoten entkernen und zerkleinern. Ingwer schälen und reiben, Tomaten vierteln. Öl zusammen mit 5-Gewürzpulver und Zwiebeln [Topf] erhitzen, bis Zwiebeln goldbraun sind. Kartoffeln, Blumenkohl und Chilis dazu geben und 3 min anbraten. Gewürze [außer Garam Masala] und Ingwer dazu und weitere 4 min braten. Tomaten, Erbsen und Joghurt nach und nach hinzufügen sowie mit ¼ L Wasser und Salz 20 min unter Umrühren köcheln lassen [Kartoffeln und Blumenkohl müssen weich sein]. Zuletzt Garam Masala darüber streuen und mit Reis oder [indischem] Brot servieren.

### Indisches Hähnchen–Curry

**Man braucht** für 4 Personen → 1 kg Hähnchenteile, 100 g Kartoffeln, 2 Tomaten, 1 Stück frische Ingwerwurzel [2 cm], 2 frische Chilischoten, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 5 EL Öl **oder** Ghee [geklärte Butter], 1 Zimtstange [6 cm], 2 Kardamomkapseln, 2 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter, ½ TL Chilipulver, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 2 TL 1 TL Curcumapulver, Tomatenmark, Salz, 3 EL Joghurt, 2 TL Garam Masala [Rezept oben]

**So geht's** → Hähnchenstücke häuten und portionieren. Kartoffeln schälen und würfeln [3 cm]. Die Tomaten vierteln und den Ingwer schälen sowie reiben. Die Chilischoten fein schneiden, Knoblauch und Zwiebeln hacken. Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun braten. Alle ganzen Gewürze dazu und 2 min weiter braten. Nun die gemahlene Gewürze hinzu mischen und 3 min anbraten. Chilis, Knoblauch, Ingwer, die Hähnchenteile, Tomaten, Tomatenmark und Joghurt dazu mischen und unter Rühren 5 min braten. Salz und ½ L Wasser dazu geben. Nun 10 min kochen und danach die Kartoffeln dazu tun und bei schwacher Hitze 30 min garen. Zuletzt Garam Masala darüber streuen. Mit [Fladen-] Brot oder Reis servieren.

**Hähnchen-Curries ohne Kartoffeln** → Besonderen Pfiff erreichte du mit 3 EL geriebenen Mandeln [mitkochen] und 1 EL Mandelsplittern zum Darüberstreuen [Kochzeit verkürzt sich um 10 min]. Ein alternatives Curry erhältst du mit 3 EL Kokosraspeln oder 1 Dose Kokosmilch. Ansonsten kann man alle anderen Zutaten genauso verwenden oder variieren.



## Swasiland-Curry

*Exotisch und sehr scharf. Ein afrikanisches Hähnchencurry mit Sahne und Joghurt. Selbst erfunden und ausprobiert für den Eine Welt Laden Weißwasser und mit vielen Weltladen-Zutaten.*

**Zutaten** → 400 g Hähnchenbrust, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 cm Ingwerknolle (frisch), 1 Becher Sahne, 1 Becher Joghurt pur, GEPA Chilisauce\* (extrem scharfe Chilipaste mit Öl und Gewürzen oder Sambal Olek oder eine andere scharfe Chilipaste), El Puente Currypaste\*, Tikka Masala Currypaste, Cape Malay Gewürzmischung\*, Koriander\*, El Puente Chilisalz Karoo\*, 2 TL Rapunzel-Bio-Tomatenmark\*, 1 TL südafrikanischen Senf von El Puente\*, etwas Vanille\*, Kardamom\*, Curcuma\*, Zimt\*, Pfeffer\*, Sternanis\*, Nelken\*, Muskat\*, Weltpartner Currypulver scharf\*, 200 mL Hühnerbrühe, eine Prise Kokosblütenzucker\*, Saft von ½ Limette, etwas Instant-Kaffeepulver\* (\* aus dem Eine Welt Laden)

**Zubereitung** → Hähnchenfleisch klein schneiden, ebenso Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Wenn man möchte, mariniert man das Fleisch ca. 2 Stunden in einer Mischung aus Joghurt und Currypaste. Zwiebel in Öl oder Butterschmalz [Ghee] kurz anbraten, dann Fleisch dazu. Eine Prise Zucker hinzugeben zwecks schnellerer Bräunung zugeben, später gehackten Knoblauch und Ingwer. Zur gebratenen Mischung Tomatenmark, Chili-Sauce, alle Currypasten [je ca. ½ TL je nach Verträglichkeit scharfer Gewürze] und Senf geben, nun kurz mitbraten, anschließend mit Brühe und Limettensaft ablöschen. Sahne hinzugeben und jetzt eine Weile bei geringer Hitze kochen. Gewürze dazu geben und vom Feuer nehmen. Joghurt untermischen, möglichst nicht mehr kochen und mit Reis servieren.

**Variante** → Hähnchenfleisch in einer Mischung von Currypaste und Joghurt einige Stunden marinieren und dann erst braten.

## Karibisches Gemüse-Curry

*Zum Gemüsecurry eignet sich natürlich (Wild-)Reis als Beilage (gewürzt) oder Fladen, z.B. Papadams. Alles lässt sich beliebig variieren. [Rezept im Weltladen getestet.]*

**Du brauchst** → 3 Paprikaschoten dreifarbig, 3 frische Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 Hände voll Wurzelgemüse in Streifen geschnitzelt (d.h. Möhren, Porree, Sellerie, Petersilie), ½ Dose Ananas leicht gezuckert (eventuell noch weiter zerkleinern), 1 normale Banane (mittelreif), ½ Dose Mungobohnenkeime (oder Frischware ca. 100 g – oder auch gar keine), 1 EL Tomatenmark, 1 EL rote oder grüne Thai-Curry-Paste aus dem Weltladen (von Weltpartner\*), ½ Flasche süß-saure Chilisauce, ca. 300 mL Gemüsefond), 1 kleine Dose Kokosmilch\* 160 mL, ca. 200 mL Joghurt naturbelassen, 1 EL **Cajun** (karibische Currymischung; Schubeck's Gewürz, erhältlich bei amazon.de), ½ EL Indisches Hochzeitscurry (Schubeck's Gewürz), Pfeffer, ganz wenig Vanillesalz, Saft von 1 Limette, wenig Zucker, bei Bedarf eine kleine frische Chili-Schote entkernt und gehackt (\* erhältlich im Eine Welt Laden)

**Und das musst du tun** → Wurzelgemüse in feinste Streifen schneiden, Paprika in feine Stücke, Tomaten und Ananas fein würfeln, Banane fein zerkleinern, Bohnenkeime ggf. abtropfen. Im Topf für das Curry das Wurzelgemüse anbraten und dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Köcheln, so dass es nicht roh, aber knackig ist. Eine Hälfte Ananas dazu. Vom Herd nehmen. Zwiebeln in einem Tiegel goldgelb anbraten und dann ins Curry kippen. Im gleichen Tiegel nun die Paprika knackig anbraten, dann kurz Tomaten und die zweite Hälfte Ananas (ohne Saft) mit dazu, mit Tomatenmark und Currypaste kurz mischen und anbraten, mit etwas Ananassaft (Wasser aus der Konserve) ablöschen und auch in den Currytopf geben. Bananen [auf jeden Fall] und Bohnenkeime [oder auch keine] jeweils sehr kurz anbraten und nun ist alles in den Topf. Chilisauce hinzufügen. Alles noch einmal aufkochen (aber knackige Konsistenz beibehalten). Würzen mit den Currymischungen, ggf. Salz und Pfeffer, Limettensaft, etwas Zucker, auf Wunsch auch ein wenig Zimt und Kardamom. Das Geheimnis ist also nur, dass das Ganze Früchte enthält und alle Zutaten einzeln angebraten wurden (also ähnlich der Wok-Küche). Als letzten Pfiff rührt man etwas kalten Joghurt hinein (nicht erhitzen, dann gerinnt's), bei Bedarf ein paar Spritzer Reisessig und Sojasauce.

Das Gemüsecurry kann man sowohl durch gezielte Wahl der Gemüsesorten variieren. Beispielsweise passen auch noch hinein: Auberginen (vorher anbraten), Zucchini, Kartoffelstücke (von einer Knolle\*, vorher anschwitzen), Gurke (vorher entkernen, leicht anschmoren), Mais (z.B. Dosenware), Dosen-Tomaten, Blumenkohl, China- oder Spitzkohl, gelbe oder grüne Bohnen, Bambusstreifen etc.



## Geflügelgerichte aus aller Welt

Hähnchenfleisch lässt sich viel leckerer verarbeiten als immer nur zu Brathähnchen.

### Tandoori-Huhn

Dies ist ein typisches Gericht Nordindiens.

**Zutaten** für 4 Personen → 1 kg Hähnchenteile [Brust, Keule], Salz, 10 EL Essig, 1 frische Ingwerwurzel [4 cm], 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, ½ TL Chilipulver, 2 TL Paprika [edelsüß], 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Koriander gemahlen, ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen, ½ TL Curcuma gemahlen, 1 TL Muskatnuss gemahlen, ¼ TL rote Speisefarbe

**So funktioniert's** → Hähnchenstücke abspülen, enthäuten und zerteilen [nicht die Keulen]. Fleisch etwas einschneiden, damit Gewürze gut eindringen. Fleisch salzen und mit Essig beträufeln, etwa 1 Stunde stehen lassen. Geriebenen Ingwer und Knoblauch, Joghurt, Speisefarbe und Gewürze in eine Schüssel geben, Hähnchenteile hineinlegen und ca. 6-24 Stunden ziehen lassen [Kühlschrank, zugedeckt]. Mariniertes Hähnchen nun auf Backblech, das mit Alufolie oder Backpapier ausgelegt wurde, im vorgeheizten Backofen 45 min bei 180° [mittlere Schiene] backen. Zwischendurch restliche Marinade mit einem Pinsel mehrfach auf die Fleishteile streichen. Tritt bei Anschnittprobe klarer Saft aus, ist das Fleisch gar. Warm servieren.

### Asiatische Hühnersuppe

Das Rezept ist an einen Beitrag der MDR-Sendung „Hauptsache gesund“ vom 02.02.2012 angelehnt.

**Zutaten** für 4 Personen → 1 Hühnchen [mind. 1 kg, eventuell Suppenhuhn – wird aber fettiger], 1 Bund Suppengrün, 2 Knoblauchzehen, 10 Pfefferkörner, 1 Stück Sternanis, Salz, Pfeffer, 250 g Kaiserschoten [bzw. Zuckererbsen], 1 Bund Lauchzwiebeln, 120 g Möhren, 1 frische rote Chilischote, 1 Zwiebel, 30 g Ingwer [frisch], 1 EL Pflanzenöl, 1 TL Currypulver, 1 Dose Kokoscreme, 1 Bio-Limette [Schale und Saft], 1 Prise Zucker, 1 Bund Koriander, eventuell Kaffir-Limettenblätter [klein geschnitten]

**Zubereitung** → Hühnchen waschen, trocken tupfen. Suppengemüse waschen, klein schneiden. Knoblauchzehen schälen. Hühnchen mit 1 ½ L Wasser aufkochen. Trübstoffe ggf. mittels Schaumkelle entfernen. Suppengemüse, Knoblauchzehe und Gewürze hinzufügen. Das Ganze 1 – 2 Stunden köcheln lassen. Kaiserschoten, Lauchzwiebeln und Möhren waschen und in kleine Stücke schneiden. Hühnchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und zerkleinern. Brühe durch ein Sieb geben. Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Ingwer schälen, sehr fein würfeln bzw. hacken. Restlichen Knoblauch fein hacken. Alles in heißem Öl andünsten. Curry zugeben, mitdünsten. Hühnerbrühe zugießen, aufkochen. Kaiserschoten, Lauchzwiebeln und Möhren zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kokoscreme und Hühnchenfleisch hineingeben, erhitzen, mit Limettenschale und -saft, Salz und Zucker abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken und zum Servieren auf die Suppe geben.

### Gegrillte Hähnchenspieße

**Man benötigt für 4 Personen** → 2 Hähnchenfilets, 4 Ananasscheiben, 2 Lauchzwiebeln, 8 Kirschtomaten, 3 EL Öl, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

**So geht es** → Hähnchenbrustfilets waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Fleischstücke 2 Stunden darin ziehen lassen. Ananasscheiben klein schneiden. Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke teilen. Fleisch aus der Marinade nehmen und jeweils abwechseln mit Tomaten, Lauch und Ananas auf die Spieße stecken. Spieße mehrere Minuten von jeder Seite grillen. Geröstetes Baguette mit Kräuterbutter dazu reichen. Alternativ kann man noch Bacon-Streifen sowie Pflaumenscheiben auf die Spieße stecken.





## Chicken Biryani

So isst man in Kuwait ....

**Das muss rein** → 4 Tassen (450 g) Basmatireis, 1 TL Safran, ¼ Tasse (60 mL) Maisöl, 2 Tassen (500 g) gehackte Zwiebel, 1 Teelöffel zerdrückter Knoblauch, 2 TL geriebener Ingwer, 1 ganzes Hähnchen in 10 Stücke geschnitten, Salz, 1 TL Korianderpulver, 1 TL Kurkuma, 3 TL Piment, 2 TL Ghee (geklärte Butter; ersatzweise Butterschmalz, Margarine oder Butter), 1 Tasse (120 mL) Naturjoghurt, 1 Tasse (120 mL) gehackte Tomaten, 1 TL frisch gepressten Zitronensaft

**Zum Garnieren** → geröstete Zwiebel(n), geröstete Pinienkerne, Rosinen, geröstete Cashews

**Das musst du tun** → Den Reis waschen, dann in Wasser 30 Minuten quellen lassen; durch ein Sieb abgießen. Den Safran 10 Minuten in 60 mL warmem Wasser quellen lassen. Den Ofen auf 350 Grad vorheizen. Eine große flache Pfanne erhitzen und Öl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebel mit Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie glasig ist. Das Hühnchen dazugeben, so dass die Teile sich so wenig wie möglich überlappen. Mit Salz, Koriander, Kurkuma und einem Teelöffel Piment würzen. Joghurt, Tomate und Zitronensaft dazugeben und bei mäßiger Hitze 7 Minuten lang rühren (der Joghurt darf nicht kochen). Dann das Hähnchen mit Wasser begießen und 45 Minuten köcheln lassen. Den Reis mit einem Teelöffel Salz 5 Minuten kochen lassen, dann abgießen. 1 Tasse (230 g) Reis in einen Topf geben, die Hähnchen-Mischung dazugeben, dann mit dem restlichen Reis bedecken. Mit Safran, 1 TL Ghee und 1 TL Piment bestreuen. Den Topf mit Aluminiumfolie abdecken und den Deckel aufsetzen. Im vorgeheizten Ofen 45 min kochen lassen. Aus dem Ofen nehmen, den Reis vorsichtig durchmischen und servieren. Mit den gerösteten Zwiebeln, den Pinienkernen, Rosinen und Cashewnüssen garnieren.

## Curry-Kokos-Huhn mit Früchten

**Zutaten** für 4 Personen → 750 g Hähnchenbrustfilet, 1 Zwiebel (mittelgroß bzw. 2 kleine), 1-2 Zehen Knoblauch, ½ Ananas (Variante: ½ Dose Ananas abgetropft), 1½ Pfirsiche, ½ Mango, ½ mittlere Kartoffel, geschält, ½ Dose Kokosmilch, ½ Zimtstange, 5 grüne Kardamomkapseln, 500 mL Hühner- oder Gemüsebrühe herstellen, ca. ½ TL Salz, 1½ TL Currypulver, ½ TL (gestrichen) Koriander gemahlen, ½ TL (gestrichen) Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen, 1 TL Currypaste (Sorte nach eigenem Geschmack, z.B. rot oder grün, Tikka Masala oder Tandoori), ½ Stück Ingwer (20-30g), ca. 1 EL Öl zum Braten, ca. 4 EL Joghurt, natur (mind. 3,5% Fett), 320 g Basmati-Reis als Beilage

**Zubereitung** → Das Obst schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken und zur Seite stellen. Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel klein würfeln (das Curry wird sämig). Die Kardamomkapseln andrücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zimtstange und Kardamomkapseln darin ca. 20-30 Sekunden anbraten und wieder herausnehmen. Nun Hähnchenwürfel 1-2 Minuten anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Zwiebel hinzugeben, 1-2 min weiterbraten. Dann gehackten Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Hitze reduzieren (Knoblauch nicht dunkel und bitter werden lassen). Currypaste einrühren und ca. 30 Sekunden mitbraten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Kokosmilch hinzufügen. Gewürze einrühren und etwa 20 - 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Nach 15 Minuten (mindestens 10 Minuten vor Ende der Garzeit) die rohe Ananasstücke hinzufügen. (*Ananas aus der Dose erst kurz vor Ende hinzufügen, da bereits gekocht.*)

5 Minuten später die Pfirsich- und Mangostücke (die noch mind. 5 Minuten mitköcheln sollten). So bleibt das Obst bissfest. Wenn man es weicher mag, kann das Obst natürlich eher hinzugefügt werden. Hitzezufuhr abschalten. Zum Schluss (nach Belieben) etwas Joghurt untermischen (nicht mehr oder nur noch 3 min leicht köcheln).

*Die Gewürzangaben dienen der Orientierung.*

Als Beilage eignet sich **Basmati-Reis** am besten (**nach Anleitung auf der Packung** kochen, am besten **Quellmethode**). (Spätestens wenn das Curry köchelt, Reis ansetzen.)



## Huhn und Zitronen

*Nicht nur im Mittelmeerraum kombiniert man Huhn gern mit Zitronen und Limetten.*

### Huhn mit Zitronensauce

*Ein Nationalgericht aus dem Senegal.*

**Zutaten** → 4 Hähnchenschenkel [oder auch Fisch], 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Chilipulver, 1 Tasse Fond/Brühe, 1 EL Essig, 1 EL Senf, Saft 2-er Zitronen, nach Belieben Gemüse, Pflanzenöl, Wasser (nach Belieben etwas Feta-Käse)

**Zubereitung** → Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Zerstampfen und mit Brühe, Chili, Salz und Pfeffer vermischen. Hähnchenschenkel waschen, in Öl braten. Gemüse waschen und zerkleinern und garen. Beides warm stellen. Zwiebelmasse in die Bratfond der Keulen geben, Zitronensaft, Senf und Essig hinzufügen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verschwunden ist. Gemüse und Fleisch hinzufügen, Wasser angießen und noch einige Minuten fertig garen. Dazu passt Reis.

### Zitronenhuhn

*Ein beliebtes Gericht im Mittelmeerraum.*

**Zutaten** → 4 Hähnchenschenkel (o.a. Hähnchenteile), 3 Bio-Zitronen oder/und Limetten, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, ca. 1 kg kleine Kartoffeln, 1 Rosmarinzwig, Salz, Pfeffer, Petersilie, Olivenöl, nach Belieben etwas Feta-Käse

**Zubereitung** → Hähnchenteile mit wenig Öl, dann mit Salz und Pfeffer einreiben und auf ein Backblech (Fettpfanne) legen. Die Hälfte der Zitronen (Lime) auspressen, die restlichen in Viertel oder Achtel-Segmente zerschneiden. Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Rosmarin (gehackt, etwa 1 TL) Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebeln und Kartoffeln etwa achteln. Mit der Marinade vermischen und zwischen die Hähnchenteile auf das Blech legen. Restmarinade über die Hähnchenteile schütten. Eventuell noch etwas Rosmarin darüber streuen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180°C etwa 45-60 min garen. Marinade auf Backblech mittels Löffel ab und ab über Bratgut verteilen. Etwa 15 min vor Ende etwas zerbröckelten Feta darüber geben. Marinade vom Blech noch einmal über Käse und Rest verteilen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.





## Leckeres aus Gemüse und Früchten

Nachfolgend einige Anregungen, was man aus Früchten, Gemüse und Gewürzen so alles zaubern kann.

### Avocado-Creme

**Zutaten** → 1 große weiche Avocado, ½ Zwiebel [fein geschnitten], ½ Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 EL fein gehackte frische Kräuter, Salz und Pfeffer

**Zubereitung** → Avocado längs halbieren, entkernen und schälen [oder auslöffeln]. Fruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Pürierstab cremig machen. Knoblauch hineinpressen und die übrigen Zutaten hineinrühren. Am bestens schmeckt die Creme auf Butterbrot oder als Dipp für Gemüse und Pellkartoffeln.

**Hinweise** → Avocados sind reich an Linol- und Linolensäure, welche die geistige Fitness steuern. Zusätzlich bewirken Avocados die Ausschüttung von Serotonin [Gute-Laune-Hormon].

**Tipp** → Wenn man den Avocadokern in die Masse legt, wird sie nicht braun. Zitronensaft verhindert das aber auch.

### Guacamole

Für diese typisch *mexikanische* Spezialität braucht man ebenfalls Avocados.

**Zutaten** → 2 reife Avocados, 2 kleine Zwiebel oder Schalotte, 1 Chilischote [frisch, grün oder rot, alternativ eingelegte Jalapeños aus der Konserve], 1 Tomate, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette

**Zubereitung** → Avocados schälen und das Fruchtfleisch mit der Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Den Limettensaft sofort hinzugeben (sonst wird's braun). Chilischote, Zwiebel und Tomaten fein würfeln und mit unterrühren. Tomate eventuell vorher abtropfen oder Inneres entfernen, damit es nicht zu wässrig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Tortillas reichen.

### Indonesische Hackfleischröllchen

**Zutaten** → 500 g Hackfleisch, 6 EL Sahne für die Masse, 1 – 2 Becher Sahne zum Auffüllen, 3 EL Semmelbrösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, fein gehackte Petersilie, Ingwer(pulver), 2 Zwiebeln, 1 kleine Dose Bambussprossen (mit Saft), 1 kleine Dose Ananasstückchen (ohne Saft), Sojasauce, eventuell 2 EL Sherry

**Zubereitung** → Semmelbrösel in der Sahne und etwas Wasser quellen lassen, unter das Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Petersilie bestreuen. Röllchen formen. Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, Hackfleischröllchen etwa 4 Minuten darin anbraten. Alles in einen Schmortopf geben, übrige Zutaten hinzufügen, mit 1 – 2 Bechern Sahne auffüllen und mit Ingwerpulver würzen. Etwa 10 min kochen lassen.





## Couscous-Salat

*Dieses Rezept ist frei erfunden und bereits getestet.*

**Zutaten** → 250 g Couscous, 350 mL Wasser, Gemüsebrühe (ca. 1 TL bei gekörnter Brühe) bzw. –bouillon oder/und Hühnerbrühe (auch alles gemischt, wie man's mag), ca. 1–1½ Salatgurke, 4–5 mittelgroße Cherry-Tomaten), je ½ gelbe, grüne und rote Paprika, 1 Pfirsich oder Nektarine, Orangensaft frisch gepresst (von 1–2 Orangen oder aus der Flasche), frische Minze (ca. 4 Zweige oder auch mehr), frische glatte Petersilie (ca. ½ Bund), 2–3 EL Olivenöl (fruchtig, kalt gepresst), Zitronensaft (frisch gepresst, ca. ½–1 Zitrone bzw. 1–2 EL), eine Prise Zucker (oder Honig oder Kokosblütensirup), und wer's mag frische Korianderblätter gehackt

**Gewürze** → Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung), Berebere (scharfe äthiopische Gewürzmischung), Koriandersamen (frisch gemahlen), Safran

**weitere mögliche oder alternative Zutaten könnten sein** → Rosinen (eingeweicht), Datteln zerkleinert, getrocknete Tomaten zerkleinert (eingeweicht bzw. in Öl), Feigenfleisch zerkleinert, getrocknete Aprikosen, gehackte Nüsse oder/und Mandeln, Fetakäse (abgetropft und klein geschnitten – aber diesen erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben); statt Couscous geht auch Bulgur oder Quinoa; statt Olivenöl ist auch Arganöl (wohl dosiert) möglich

**Vorbereitung** → Gemüse und Kräuter waschen und abtrocknen. Die Tomaten werden gebrüht, geschält und das Kerngehäuse mittel scharfem Teelöffel entfernt (damit nur wenig Flüssigkeit in den Salat kommt). Dann das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Die Gurke wird mittels Sparschäler schälen, längs halbieren, mit einem scharfen Teelöffel die Kerne herauskratzen (weg damit, sonst wird der Salat matschig) und das Gurkenfleisch würfeln. Die Paprika werden entkernt, in den Fruchtkernen längs in Stücke geschnitten. Die Paprikateile lassen sich dann mit einem scharfen Sparschäler abschälen (entfernt zwar einige Vitamine, aber die Paprika ist besser verdaulich und außerdem machen wir ja Sterne-Küche). Anschließend die Paprikastücke fein würfeln. Minze- und Petersilienblättchen abzupfen und ohne Stiele jeweils fein hacken. Orangensaft sowie Zitronensaft auspressen.

**Couscous kochen** → **Unbedingt die Kochanleitung auf der Couscous-Verpackung beachten!** Ich nehme meist Couscous, den ich mit kochender Gemüsebrühe übergieße und dann in geschlossenem Topf nur noch ca. 5 min ziehen lasse. Natürlich würde es auch kochendes Wasser tun – die Brühe bringt aber schon mal Geschmack rein. Kurz vor Ende oder unmittelbar nach Ablauf der Zeit gieße ich den Orangensaft hinzu und lockere den Couscous mit einer Gabel auf. Der Couscous sollte relativ trocken sein und die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt haben.

**Nun kommt alles zusammen** → Paprika-, Tomaten- und Gurkenstücke unter den Couscous heben, ebenso die Kräuter, Gewürze und Zucker. Zudem Olivenöl sowie Zitronensaft dazu geben und alles vorsichtig vermengen. Der Salat sollte eine leicht süßsaure Note haben und minzig schmecken. Am besten schmeckt der Salat, wenn er einige Stunden durchgezogen ist. Mit oder ohne nachfolgenden Dip (auf der folgenden Seite) servieren.

Auf der nächsten Seite findest du einen Joghurt-Dip passend zum Couscous-Salat.





## Joghurt-Dip z.B. für Couscous-Salat

*Dieses Rezept ist ebenso frei erfunden wie der Couscous-Salat auf der vorherigen Seite.*

**Zutaten** → 1 Becher türkischer oder griechischer Schafsmilch-Joghurt [alternativ auch aus Kuhmilch] mit ca. 10% Fett, 1 Becher griechischer Joghurt mit Aprikosen und Mohn, etwa 1 frische rote Chilischote oder Peperoni, frische Minze (ca. 3-4 Zweige), glatte Petersilie (ca. ½ Bund), ca. 2 EL Olivenöl (fruchtig, kalt gepresst), Zitronensaft (frisch gepresst, ca. 1 Zitrone bzw. 2-3 EL), Limettensaft (von ½ Limette), etwas Rohrzucker (oder Honig oder Agavendicksaft oder Ahornsirup oder Süßstoff), Knoblauch (ca. 3 Zehen normaler oder ½ Knolle chinesischer Knoblauch)

**Gewürze** → Salz, Pfeffer, Rosen-Paprika, Paprika edelsüß, Ras el-Hanout (arabische Gewürzmischung), Baharat (arabische Gewürzmischung), Berebere (scharfe äthiopische Gewürzmischung)

**alternative Zutaten könnten auch sein** → Zitronen- und Limettensaft in den Mengen variieren oder nur einen von beiden nehmen, etwas Orangensaft, fein gewürfelte Salatgurke, Schnittlauch, frisches Koriandergrün (wer's mag), Rosenwasser, eine Prise Zimt, gehackte süße Mandeln, Nüsse (Erdnüsse, Macadamia, Cashew o.a.), getrocknete Aprikosen, Rosinen, Kokosraspeln, frische Nektarine, Pfirsich, Honigmelone, Mango, klein gehackte Oliven; statt Olivenöl sind auch Arganöl (wohl dosiert), Walnussöl oder Mandelöl (o.a.) möglich ... eigentlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt

**Zubereitung** → Einfach alles zusammen geben und cremig rühren (per Hand oder Stabmixer). Den Knoblauch sehr fein hacken oder ausnahmsweise eine Knoblauchpresse nehmen oder mit der flachen Messerseite und ein paar groben Salzkörnern zerreiben. Falls man einen Stabmixer verwendet, ist es empfohlen, die Kräuter erst hinterher hinzu zu geben. Der Dip passt gut zu Couscous-, Bulgur-, Reis- oder Quinoa-Salaten.

*Der Geschmack sollte leicht süßlich und kräftig säuerlich sein, mit erheblicher Knoblauch-Note. Die Konsistenz sollte cremig sein (nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn).*

**Tipp 1** → So ein kalter Dip schmeckt im Sinne einer kalten Sauce auch sehr lecker zu heißem Couscous, Bulgur, Reis oder Quinoa (z.B. als Pfanne mit Gemüse oder/und Huhn zubereitet). Dann sollte man aber die Salatgurke besser in den Dip hineinwürfeln statt in den warmen Couscous.

**Tipp 2** → Der Dip darf auch gern süß oder süß-scharf sein (dann eben Knoblauch u.ä. weglassen, dafür Kardamom, Zimt, Nüsse, süße Früchte etc. rein, eventuell mit Chili kombiniert). Dazu reicht man dann ein Couscous-Gericht, das ebenso süßlich abgeschmeckt wurde. Das geht auch mit Hirse, Milchreis oder Bulgur.

**Tipp 3** → Je weniger Zutaten, umso besser wird's. D.h. allein eine Mischung aus dem Joghurt und Zitronensaft plus Minze, wenig Honig und wenig Salz ist schon top.

## Tomatensauce mit selbstgemachten Nudeln

**Zutaten** → 125 g Butter [es geht auch mit Olivenöl], 10 g fein gewürfelten Bauchspeck, eine größere Zwiebel, 2 EL Tomatenmark, 250 mL Ketchup, 2 EL Mehl, Salz, Zucker, ca. 500 mL Wasser oder Gemüsebrühe, eine Prise Pfeffer, eventuell einige Basilikumblätter.

**So machst du es** → Schneide die Zwiebel fein, schwitze sie in der Butter glasig an, gib die Speckwürfel hinzu und lasse sie kurz mitbraten. Füge Tomatenmark und Mehl hinzu, brate das kurz mit und lösche mit etwas Wasser oder Brühe ab. Gib Ketchup hinzu und stelle mit Wasser unter Rühren eine dickflüssige bis cremige Sauce her. Schmecke mit Zucker, Salz und Pfeffer ab. Wer möchte kann gebratene Jagdwurstwürfel hinzufügen — man erhält so Wurstgulasch. Wenn du willst, kannst du noch frisches feingehacktes Basilikum hinzufügen.

**Klassischer Nudelteig** → 500 g Mehl, 4 Eier, ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl, kaltes Wasser zum Binden

**Zubereitung der Nudeln** → Zutaten zum Teig verkneten und mit Mehl ggf. Kleben verhindern, ausrollen und zu Nudeln schneiden. Dies trocknen oder gleich frisch kochen.



## Exotische Fleischpfanne

*So isst man in der Südsee ....*

**Zutaten** für 4 Personen → 1 kg Fleisch [Hähnchenbrustfilet, Schwein, Lamm], 1 EL Zitronengras [getrocknet], 2 Chilischoten oder ½-2 TL Chilipulver, 1 TL Ingwerpulver, wenig frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 5 Kardamomkapseln, ¼ TL Pimentpulver, ¼ TL Nelkenpulver, ½ TL Zimtpulver, 4 Zwiebeln, etwas Knoblauchpulver, 1 TL Currypulver scharf, 1 TL Currypulver mild, ½ TL Curcuma, Saft einer Limone/Zitrone, 50 g Rosinen [oder auch nicht], 1 Ananas, 1 Mango, 2 Papaya, 1 Dose Kokosmilch, Öl, 1 Dose Bambusstreifen

**Zubereitung** → Fleisch in kleinere Würfel schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen und die Kerne fein mörsern [grüne Kapselschale verwerfen]. Alle Früchte in Würfel schneiden. Zwiebel fein zerhacken und in Öl in einer großen hohen Pfanne anschwitzen. Fleischwürfel dazu geben und anbraten. Unter Rühren beide Currypulver, Knoblauchgranulat [oder frisch] und das Chilipulver einstreuen und weiter braten, bis das Fleisch goldbraun ist. Nun Bambusstücke bzw. -streifen kurz mit braten. Wird frische Ananas verwendet, so werden die Ananasstücke kurz vorgebraten. Bei Dosenfrüchten ist das unnötig. Kokosmilch hinzufügen und bei kleiner Hitze 3 min weiter kochen. Alle Gewürze, Zitronensaft, Rosinen, Chilischoten [zerhackt bzw. Pulver] und restlichen Früchte untermischen und noch 10 min köcheln lassen. Bei Warmhaltstufe 15 min durchziehen lassen und mit Basmati-Reis [der z.B. mit roten Linsen gemischt sein kann] oder alternativ mit Nudeln servieren.

**Tipp** → Anstelle von Currypulver lassen sich auch Garam Masala sowie verschiedene Currypasten verwenden. Auch andere Früchte oder Gemüsesorten kann man einsetzen.

## Locros de papas

*Eine Kartoffelsuppe aus Ecuador ....*

**Zutaten** für 4 Personen → 2,5 kg kleine Kartoffeln, geschält (große Kartoffeln halbieren), 6 ganze Kohlblätter, 1 ganze Frühlingszwiebel, 2 mittlere Karotten, in feine Scheiben geschnitten, 1 Tasse (240 mL) Brechbohnen, 2 Teelöffel Pflanzenöl, 4 Teelöffel Salz, Milch, Zitronensaft, eventuell etwas Lammfleisch [es geht aber auch vegetarisch]

**Zubereitung** → Die Kartoffeln mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe weiterkochen, Kohl und Frühlingszwiebel dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, dann die übrigen Zutaten dazugeben. 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.

**Serviervorschläge** → Mit Reis, gekocht mit fein geschnittenen Zwiebeln, oder mit gebackenen Kartoffeln und Zwiebeln sowie mit etwas Fleischbeigabe.

## Tortillas de papas

*Ein Gericht, das man in ärmeren spanischen Familien öfter kocht.*

**Zutaten** → 1 kg Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 6 Eier, 1/2 grüne Paprika, Öl, Salz

**Zubereitung** → Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, ebenso die Paprika und Zwiebeln. Dies alles in Öl braten [Pfanne], bis das Gemüse weich ist. Nun die Eier zu einer cremigen Masse schlagen und salzen. Das Öl von der Kartoffel-Gemüse-Mischung abtropfen lassen [Sieb] und diese in einen Topf geben. Erneut Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann einen Teil Gemüsemischung und 1 Teil Ei-Masse in die Pfanne geben, nun die Hitze wegnehmen [auf Stufe 1 schalten]. Tortilla auf beiden Seiten goldbraun braten [mit Hilfe eines Tellers mehrfach umdrehen]. Zu Tortillas schmecken z.B. Salate oder scharfe Saucen.





## Süßes mit Früchten und Gewürzen

Einige Ideen, was man aus Früchten und Gewürzen so kochen und backen kann.

### Exotischer Obstsalat mit Joghurt-Topping

**Zutaten** (für ca. 4 Personen) → 1 Ananas (reif), 1 Banane, ½ Orange, 1 Apfel, 1 Kiwi, 250 g Erdbeeren, 250 g Weintrauben kernlos, 1 EL Zitronen- oder/und Limettensaft, eventuell etwas (1 EL) Orangensaft, 125 g Joghurt [natur, 3,5%], 125 g Schlagsahne (oder Mascarpone)

▀ **oder:** 250 g griechischer Joghurt natur (10%-ig)

**für Garnitur** → Blättchen von 4 Zweigen Minze, 2 EL brauner Rohrzucker, wenig geraspelte Schokolade

**Tipps** → **Saisonale** und **regionale Früchte** benutzen! Für exotischen Geschmack mit Südfrüchten kombinieren. Ein Obstsalat hat wenige Kalorien, enthält aber **natürlichen Zucker** (z.B. Fruchtzucker; daher ein Dessert und nicht abends zu empfehlen).

**Wichtig** → Einige Obstsorten (z.B. Äpfel) werden sofort beim **Schneiden** (also Kontakt mit Luft) **braun**. Daher mischt man **Zitronensaft** dazu, um das zu vermeiden! Die Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen, da sich sonst der Salat rot färbt.

**Zubereitung** → Ananas schälen und entkernen, dann in Würfel schneiden. Banane und Orange schälen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Erdbeeren und Weintrauben gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Kiwi halbieren und auslöffeln und in kleinere Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen und klein schneiden (Am Ende! Wird schnell braun!). Alles in eine Schale geben. Sofort den Zitronensaft über den Salat geben, gut (aber vorsichtig) umrühren, so dass die Früchte nicht zerquetscht werden. Kosten und bei Bedarf noch mit Zucker, Honig oder Sirup leicht süßen. Obstsalat in Dessertgläser füllen und eventuell noch kurze Zeit kühl stellen.

Für die Joghurthaube mit Garnitur den Joghurt (plus Sahne oder Mascarpone) mit dem Schneebesen (Rührgerät) schön cremig (nicht steif) schlagen. Minzblätter mit dem Rohrzucker im Mörser „zerstampfen“. Erst kurz vor dem Anrichten in die Mitte eine kleine Haube Joghurt geben (ca. 1-2 EL) und alles mit etwas Minzzucker bestreuen. Anschließend etwas Schokolade darüber raspeln, Minzblättchen zur Dekoration darauf geben. Sofort servieren.

### Gewürzplätzchen

**Zutaten** → 300 g Honig [besonders Nicaragua; Eine Welt Laden], 180 g Zucker, 60 g Butter, 750 g Mehl [gesiebt], 4 TL Ingwer gemahlen, 2 Prisen Zimt gemahlen, 2 Prisen Gewürznelken gemahlen, 2 Prisen Kardamon gemahlen, 1 Eigelb, 1 TL Backpulver

**Und so wird's gemacht** → Honig, Zucker und Butter vorsichtig unter Rühren in einer Pfanne erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zwei Drittel des Mehls, die Gewürze, das Eigelb und die etwas abgekühlte Honigmischung in einer Schüssel verrühren. Backpulver in 1 TL Wasser auflösen und dazu geben. Vom übrigen Mehl so viel einkneten, bis fester Teig entsteht, der nicht rissig ist. Teig 1 cm dick auswalzen und beliebige Formen ausstechen. Auf Backpapier setzen und 10 min bei 160°C backen.

### Kiribat-Würfel aus Sri Lanka

**Zutaten** → ½ Tasse Reis, 2½ Tassen Wasser, ½ Tasse Kokosraspel, 1 EL Zucker, Honig

**Zubereitung** → Reis waschen und mit dem Wasser kurz aufkochen, dann bei kleiner Hitze 15 min garen. Reis durch ein Sieb abgießen und das Reiswasser in einer Tasse sammeln [ggf. Tasse mit Wasser auffüllen]. Reis, Reiswasser, Kokosraspeln und Zucker in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter Rühren zu einem dicken Brei köcheln lassen. Eine flache viereckige Form nehmen, mit Wasser ausspülen und Reisbrei hinein füllen. Abkühlen lassen, dann den Würfel schneiden und mit Honig bestreichen.



## Frischkäse-Creme

**Man braucht** → 125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier, 150 g Mehl, Salz, Butter zum Ausfetten, 500 g Früchte [z.B. 1 Banane, 1 Kiwi, 1 Karambole, Trauben, Granatapfel-Kerne ...], 125 g Sahne-Frischkäse, 200 g Sahne, 2 EL Zucker, Zimt

**So gelingt's** → Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig schlagen, Mehl und eine Prise Salz zufügen und alles gut verrühren. Teig einige Minuten stehen lassen und dann im gefetteten Waffeleisen ausbacken. 1/2 Banane in Scheiben schneiden, ebenso die anderen Früchte zerkleinern und vermischen. Restliche Bananenhälfte und den Frischkäse pürieren, Sahne unterheben und mit Zimt und Zucker abschmecken. Anschließend Creme mit den Fruchtstücken und Waffeln servieren.

## Quark-Creme

**Kaufe ein** → 500 g Speisequark, 2 Eigelb, 2 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 3 Kakis oder Sharonfrüchte (es gehen auch andere Früchte – dann Zuckeranteil anpassen)

**Mach's so** → Quark mit Eigelb, Zucker und Vanillezucker verrühren. Kakis oder Sharonfrüchte schälen und in kleine Stücke schneiden. Fruchtmasse mit dem Quark in kleine Dessertschalen füllen und mit Cocktailkirschen garnieren.

## Kaktusfeigen mit Eierlikör

Der **Eierlikör** → 5 frische Eigelb vom Eiweiß trennen und in einen Mixer geben. Nach und nach 100 g Puderzucker, 125 mL Liter Kondensmilch [10%] und 250 mL Weinbrand geben.

Die **Kaktusfeigen** → Kaktusfeigen müssen rot sein, wenn sie reif sind. Zur Verarbeitung Hände schützen [Handschuhe, Tuch]. Enden abschneiden und Fruchtschale abschälen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und mit etwas Eierlikör übergießen.

## Rum-Cobbler

**Zutaten pro Person** → 100 g Saisonfrüchte [Mango, Kiwi, Karambole etc.], 4 cL brauner Rum [z.B. Cuba-Rum aus dem Weltladen], 1 TL Puderzucker, 4 cL Sodawasser, 5-6 Eiswürfel oder Eiskugeln

**Zubereitung** → Früchte waschen und in Stücke schneiden. Eis zerstoßen und in ein Longdrinkglas geben. Rum darüber gießen und Früchte dazu geben [eventuell Eis und Früchte abwechselnd schichten]. Puderzucker im Sodawasser auflösen und vorsichtig ins Glas gießen.

## Kiwi-Grütze

Das wird **für 4 Personen** gebraucht → 5 große Kiwis, 100 g Zucker, 1 Prise gemahlene Nelken, 250 ml trockener Weißwein, 6 EL Grapefruitsaft [frisch gepresst], 3 EL Speisestärke, 200 g süße Sahne

**Und so geht's** → Schäle alle Kiwis. Schneide aus der Mitte zweier Kiwis je eine dicke Scheibe heraus, wickle diese in Folie und lege sie in den Kühlschrank. Restliche Früchte grob hacken und mit Zucker, Nelkenpulver und Weißwein mischen. Diese Masse langsam zum Kochen bringen. Rühre Speisestärke und Grapefruitsaft hinein und lasse den Kiwimus noch ½ min kochen. Nun wird die Grütze in eine kalt ausgespülte Metallschüssel gefüllt und im kalten Wasserbad etwas abgekühlt, anschließend in Serviergläser gefüllt und in den Kühlschrank gestellt. Mit geschlagener Sahne und den halbierten Kiwischeiben servieren.





## Honig–Mandel–Dessert

**Zutaten** → 1 Packung Frischkäse (neutral), ½ großen Becher Joghurt (neutral), Akazien-Honig (ca. 3 TL, bei kräftigen Honigsorten evtl. weniger), eventuell 1 TL Manuka Honig (nicht mehr, da recht kräftig), 1 EL Ahornsirup (oder mehr), Vanillezucker nach Belieben, Palmzucker nach Belieben (oder Rohrzucker), süße Mandeln (gehackt), Cornflakes

**Zubereitung** → Alles elektrisch mixen. Cornflakes kurz vor dem Verzehr darüber streuen und noch mit ein paar Mandelblättchen garnieren.

**Variationen** → Zugabe von Früchtchen, Instant Kakao (Cocoba aus dem Weltladen), Vanilleschote, Heidelbeersirup, Waldmeister-Sirup etc.

**Hinweis** → Wem's zu fett ist, ersetzt Frischkäse durch Quark; wem's zu mager ist, nimmt Ricotta, Mascarpone, griechischen oder türkischen Joghurt.

## Breviade

*Eine Leckerei aus Brasilien.*

**Zutaten** → 200g saures Maniokmehl [oder Weizenmehl], 200g Zucker, 5 Eigelb, 2 Eiweiß, 1 Teelöffel Zimt

**Und so geht's** → Eigelb mit dem Zimt und 2/3 des Zuckers cremig schlagen. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen. Eigelb- und Eiweißmasse miteinander verrühren und anschließend das Mehl vorsichtig unterheben. Die Masse in gefettete Förmchen geben oder als Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 180°C ungefähr 20 Minuten backen.





## Eiskalt

Hier ein paar Eiscreme-Ideen.

### Kleine Eis-Rezepte

**Limetteneis** → unbehandelte Limone (oder Zitrone) auf Zucker raspeln; Saft von 6 Zitronen und 2 Orangen, 1 Pinte Klarzucker (=0,57 L), ½ Pinte Wasser (=0,27 L); mixen, filtrieren (Haarsieb), einfrieren

**Ananaseis** → 1 Dose Ananasstücke abtropfen lassen und anschließend mit Mixer pürieren. 250 mL Buttermilch, Zitronensaft und 50 mL Glukosesirup und evtl. 1 TL Vanillezucker in die Fruchtmasse geben und durchmixen. In einer Eiszüfelftüte (o.ä.) gefrieren lassen.

**Apfeleis** → 500 g Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend raspeln und zusammen mit 250 mL Apfelsaft zu Mus kochen. Mit Süßstoff und 3 EL Zitronensaft abschmecken. Das steif geschlagene Eiweiß von 4 Eiern unterheben. In eine Schale füllen und dann bis zum Verzehr ca. 4 Stunden in den Tiefkühler geben.

**Bananeneis** → 3 reife Bananen schälen und etwas zerkleinern. Mit 200 mL Milch und 1 Päckchen Vanillezucker in einen Becher geben und mit dem Mixstab so lange pürieren, bis keine Bananenstückchen mehr vorhanden sind und eine glatte Creme entstanden ist. Diese in Eisförmchen für Eis am Stiel geben und einfrieren

### Brombeer-Eis mit Minze

Ein Rezept aus der RBB-Sendung ZIBB vom 03.08.2017. (Quelle: rbb.de)

**Zutaten** → 350 mL Wasser, 5 EL Zucker (80 g), 20 g frische Minze, 500 g Brombeeren

**Zubereitung** → Das Wasser mit den Minzestängeln aufkochen, dann den Zucker dazugeben, bis sich dieser auflöst. Abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Zusammen mit den Brombeeren im Mixer pürieren. In handelsübliche Stieleis-Förmchen gießen und mindestens 6 Stunden einfrieren (besser noch am Tag vorher).

### Kokos-Eis

Ebenfalls ein Rezept aus der RBB-Sendung ZIBB vom 03.08.2017. (Quelle: rbb.de)

**Zutaten** → 1 L Kokoswasser (nicht -milch), 4 EL Zucker, 300 g Früchte der Saison, abgeriebene Schale einer Zitrone

**Zubereitung** → Zucker im Kokoswasser auflösen (am besten heiß in einem Teil der Flüssigkeit, damit das Eis keine großen Kristalle bekommt) und mit den Früchten pürieren, dann in Eisformen geben und einfrieren





## Backwerk

Ein paar süße Backideen.

### Mohntorte

**Boden** → aus 1 Ei, 125 g Zucker, 125 g Butter, 250 g Mehl und ½ Päckchen Backpulver herstellen und ausgerollt in die gefettete Tortenform geben.

**Belag** → wird aus 2 Päckchen MOHNFIX, 2 Bechern Schmand und ½ Päckchen Puddingpulver zubereitet. Mohnfix und das im Schmand aufgelöste Puddingpulver verrühren und auf den Boden geben. (Mohnfix gibt es z.B. bei NETTO oder KAUFLAND.)

**Für den Guss** → 2 weitere Becher Schmand, 4 EL Zucker, 3 Eigelb verrühren, die 3 Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben. Diese Masse wird nun auf dem Belag verteilt.

Nun den Kuchen bei 180°C etwa 60 Minuten backen.

### Kokos-Limetten-Torte

**Dazu brauchen wir** → 3 Limetten [Bio], 100 g Kokosraspel, 60 Eiswaffeln, 100 g weiche Butter, 200 g Schlagsahne, 75 g Zucker, 400 g Frischkäse [Doppelrahm]

**So wird's etwas** → Limetten gründlich waschen und die Schale abreiben. Beide Früchte auspressen, den Saft mit Kokosraspeln mischen und ziehen lassen.

Die Eiswaffeln portionsweise in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Kuchenrolle fein zerdrücken. Die Waffelkrümel mit der Butter verkneten. Den Teig mit feuchten Fingern in eine runde Tarte-Form [20-26 cm Durchmesser] drücken.

Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Den Frischkäse mit den Kokosraspeln und der Limettenschale verrühren, die Sahne vorsichtig darunterheben. Die Frischkäse-Sahne-Masse auf den Eiswaffelteig geben und glatt streichen.

Die übrige Limette heiß abspülen, in dünne Scheiben schneiden und damit die kalte Torte garnieren.

### Naan

Ein indisches Hefe-Fladenbrot.

**Zutaten für 6 Fladenbrote** → 150 ml Milch, 2 TL Zucker, 15 g frische Hefe, 500 g Mehl, Salz, 1 TL Backpulver, 2 EL Öl, 150 g Joghurt, 1 Ei

**Zubereitung** → Milch lauwarm erwärmen. 1 TL Zucker, Hefe und Milch in eine Schüssel geben, gut verrühren und zugedeckt 15 min stehen lassen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. ½ TL Salz und Backpulver dazu geben. Den restlichen Zucker, die Milch mit der Hefe, das Öl, den Joghurt und das Ei nach und nach darunter rühren. Den Teig kräftig kneten. Zugedeckt an warmem Ort 1 Stunde stehen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Öl einfetten. Den Teig nochmals durchkneten und 6 Kugeln formen. Jede Kugel einzeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche tropfen- oder dreiecksförmig ausrollen [etwa 1 cm dick, 25 cm lang, 13 cm breit]. Den Fladen auf das Backblech legen, im Ofen [Mitte] 8 min backen und danach in eine Serviette schlagen.



## Kochen mit fairen Zutaten

Essen und Trinken mit **fair gehandelten** und meist **ökologisch erzeugten Lebensmitteln** aus dem Eine Welt Laden liegt im Trend. Alle Gewürze, Reis, Couscous oder anderes mehr bekommst du meist bei uns zu kaufen (alternativ manchmal auch im Reformhaus). Außerdem haben wir leckere Getränke-Ideen und vegetarische Brotaufstriche zusammengestellt.

### Möhren-Halva

Eine beliebte und festliche Speise aus Indien.

**Zutaten** → 500 g Möhren, 30 g Sultaninen, 3 Esslöffel Butterschmalz, 60 g Mandelsplitter, ½ TL Kardamom, 2 Esslöffel Honig, ½ Liter Milch, 60 g brauner Vollrohrzucker

**So wird's gemacht** → Die Möhren putzen und grob raspeln. Sultaninen waschen. Das Fett in einem Topf schmelzen und die Mandeln sowie Sultaninen darin goldgelb rösten. Kardamom, Möhren und Honig untermischen. Bei schwacher Hitze unter Rühren die Flüssigkeit verdampfen lassen. Milch und Zucker dazu geben und den Brei so dick einkochen lassen, dass er sich beim Rühren vom Topf löst und eine feste Masse bildet. Den Topf vom Ofen nehmen und die Halva auf einer Platte gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Die Halva abkühlen lassen und in Stücke zerteilt servieren.

### Weißes Fischcurry

Alltägliches Gericht z.B. in Sri Lanka.

**Zutaten** → 500g frischen Fisch [z.B. Kabeljau], 2-3 kleine Zwiebeln, 1½ TL Salz, 3-4 Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft/Limone, 4 TL gemahlene Senfkörner [schwarz oder/und gelb] mit einem knappen EL Essig, ¼ TL Gelbwurzpulver [Kurkuma], 2 Nelken, 2 Kardamom, ½ Stange Zimt, 8 EL Kokosmilch, 24-30 EL Kokoswasser [z.B. aus Kokosnuss entnehmen]

**Zubereitung** → Fisch in Stücke schneiden und gut waschen, dabei Zitronensaft verwenden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten [außer Kokosmilch, Senf und Zitrone] vermischen, zum Kochen bringen und solange kochen, bis die Zwiebeln weich sind. Die Kokosmilch, gemischt mit dem Senf, hinzugeben und zum Kochen bringen. Für ein paar Minuten köcheln lassen, Zitrone hinzugeben und vom Feuer nehmen. Natürlich [wie in Sri Lanka traditionell] mit Reis servieren [= **Rice and Curry**].

### Maisfladen

*Pancitos de mais aus Peru.*

**Zutaten** → 500 g Maismehl, eine Hand voll Maisgrieß, Salz, Wasser, Öl [zum Auspinseln der Pfanne]

**Zubereitung** → Maismehl, -grieß und etwas Salz vermengen und nur so viel Wasser hinzufügen, dass eine feste Masse entsteht. Vom Teig Klümpchen abnehmen [etwa zwiebelgroß] und mit feuchten Händen zu flachen Fladen formen. In der geölten [Eisen-] Pfanne von beiden Seiten backen.

**Dazu reicht man** → eine Sauce [**Salsa**] aus ausgedrückten Tomaten, die je nach Geschmack mit Zwiebeln, Salz und Kräutern gewürzt wird.





## Vegetarische Brotaufstriche

Anstelle von Wurst gibt es leckere vegetarische oder vegane Alternativen ...

### Tomatencreme

Ein Tomaten-Paprika-Brottaufstrich.

**Man braucht** → Tomatenmark, Tomaten, rote Paprika, grüne Jalapeño oder Peperoni (milder), Salz, Pfeffer, Indisches Hochzeitscurry von Alfons Schubeck ([amazon.de](https://amazon.de)), Kapern, Oliven, Basilikum, Petersilie, eventuell Oregano, Zwiebeln oder Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Arganöl (kann sein; ein Mandelöl; z.B. in Bio-Läden), etwas Balsamico

**So geht's** → Tomaten, rote Paprika, Zwiebeln feinst würfeln. Ca. die Hälfte der Tomaten und des Paprikas anbraten sowie alle Zwiebeln. Am Ende etwas Tomatenmark mitbraten. Erkalten lassen. Zusammen mit noch mehr Tomatenmark, roher Tomate, Peperoni, Kapern (gehackt), Oliven (gehackt), Kräutern, Knoblauch, Olivenöl, Gewürzen etc. mischen. Abschmecken mit Balsamico, Würzölen und noch mehr Gewürzen.

**Variation** → mittels Mixer kann man auch eine Paste erzeugen (stückelig ist aber auch gut)

### Vegetarisches Schmalz

Sehr herzhaft, ohne Fleisch.

**Das muss rein** → ungehärtetes Pflanzenfett (Kokosfett, Palmin oder so), Kokosmilch (1 Dose, möglichst nicht cremig und das Wasser abschütten), Schalotten, saure Äpfel, max. ½ Birne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, etwas Curry (z.B. Alfons Schubecks Erotisches Curry, erhältlich bei [amazon.de](https://amazon.de)), 1 Zimtstange ganz, 1 Sternanis ganz, Pimentpulver, wenig Kardamom, Koriander

**So funktioniert's** → Schalotten ganz fein würfeln, auch so die Apfel und Birnen. Zuerst Schalotten knusprig in Olivenöl + etwas Kokosfett anbraten (zusammen mit ganzer Zimtstange und Sternanis), außerdem Äpfel und Birnen extra anbraten. Durch Zugabe von wenig Zucker beim Braten wird's besser braun. Nun alles Angebratene in aufgeschmolzenes Kokosfett einrühren und Kokosmilchfett sowie am Ende Gewürze dazu. Aushärten lassen. **(hält sich nicht unbegrenzt lange!!)**.

**Variation** → Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter (Schnittlauch, Frühlingszwiebeln), Chilipulver, frische Apfelstückchen, Honiggurke gewürfelt und vieles andere je nach Fantasie; natürlich auch mit Tierschmalz machbar

**Zugaben** → zusammen mit sauren Gurken/Honiggurken (o.ä.) genießen oder eventuell sogar feinst gewürfelt gleich mit rein geben, unbedingt Salz und Pfeffer dazu stellen (Mühle!), **vielleicht auch Cape Malay und West Coast Gewürzmühlen aus dem Weltladen [von El Puente]**.

### Gurken-Relish

Very hot. Als Beilage zu Braten oder auch als Brotaufstrich.

**So kann man es machen** → Mischung herstellen aus feinst gewürfelter grüner Gurke sowie rohen Chilischoten (wegen Optik rot, gelb und grün), frischen Kräutern (Dill, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie), Wasabi (japanisch grüne Meerrettich-Paste) Reisessig (o.a. Essig), Arganöl, Traubenkernöl, Olivenöl und vor allem Knoblauch (z.B. in Kräuter- oder Currymarinade eingelegten), Salz, Pfeffer, Paprika; mit Zucker süßsauer abschmecken

**Das kann auch noch rein** → ein wenig feinst gewürfelt Gewürzgurke mit rein, wenig gekochte grüne Bohnen oder Linsen, einige Spritzer Sesamöl, etwas Sake (Reiswein), Joghurt oder Quark (nehmen die Schärfe), vielleicht auch Frischkäse, Feta





## Drinks and more

Natürlich haben wir auch einige Getränkespezialitäten auf Lager.

### Kaffeebowle mit Kirschen

Leckerer geht's kaum.

**Zutaten** → 2 Fl. Rotwein [lieblich], 300 mL Kirschlikör, 100 g Röstkaffeebohnen [etwa 2 Hand voll], 2 Pä. Vanillezucker, 6 EL Zucker, 2 Gläser Sauerkirsch-Kompott (möglichst in Kirschsaft)

**Zubereitung** → Kaffeebohnen in den Rotwein geben. Etwa 24 h [oder mehr oder weniger] ziehen lassen. Anschließend Bohnen wieder heraussieben. Danach die restlichen Zutaten hinzugeben. Am besten gekühlt servieren.

### Indischer Tee – Masala Chai 1

So genießt man Schwarztee oft in Indien. Dies ist sozusagen die Schnellkoch-Variante.

**Das musst du tun** → 1 L Milch, ½ L Wasser, ½ TL Zimt, 2 EL Zucker und 1 Prise Ingwer werden gemischt und aufgekocht. Dann 2 EL Schwarztee dazugeben und 3 min ziehen lassen, nochmals aufkochen und durch ein Sieb gießen. Lecker!

### Indischer Tee – Masala Chai 2

Und das ist ein festliches Rezept für indischen Schwarztee, den berühmten Masala Chai.

**Zutaten für 2 große oder 4 kleine Tassen** → 3 Teelöffel Schwarztee (Darjeeling), 1½ Tassen Wasser, 1 Tasse Milch, 4-6 Teelöffel Zucker (die Inder mögen den Tee extrem süß, 3-4 TL reichen), 1 Stange Zimt (oder ½ TL Zimtpulver), 8 Kardamom-Kapseln (aufgebrochen bzw. angedrückt), 2 – 3 Stück Sternanis, etwas Koriander (frisch gemahlen), ¼ TL Ingwerpulver (am besten getrockneten Ingwer reiben) (und wer es mag: 1 – 3 Gewürznelken, die man aber auch besser weglassen kann, denn sonst wird's zu intensiv). **Die Hauptzutaten aber sind Liebe und gute Gefühle.**

**Zubereitung** → Das Wasser gibt man in einen Topf oder hohen Tiegel. Jetzt kommen alle Gewürze hinzu und das Ganze wird zum Kochen gebracht. Den Topf zudecken und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Jetzt die Milch und den Zucker hinzugeben und wieder zum Kochen bringen. Nun kommt der Schwarztee hinein, Topf wieder zudecken und die Hitzezufuhr abschalten. Den Tee 2 Minuten ziehen lassen für eine anregende Wirkung und etwa 5 Minuten für eine beruhigende Wirkung. Nun schnell den Tee durch ein Sieb gießen, um die Gewürze und Teeblätter zu entfernen. Sofort heiß servieren.

**Hinweis** → Jede indische Familie bereitet ihren Masala Chai anders. Daher ist es schwer, die richtigen Zutatenmengen genau festzulegen; besser ist, man probiert das während des Kochprozesses aus. Es gibt auch kein Ende an Möglichkeiten, Masala Chai zu kochen.





## Lassi

*Ein erfrischender indischer Trinkjoghurt.*

**So geht's** → Dazu braucht man 1 Becher Joghurt, 2 Becher Wasser und 2-3 EL Rohrzucker und verrührt alles. Zum Süßen kann man auch Honig oder Agaven-Dicksaft benutzen. Nun fügt man pürierte Früchte [Mango, Banane, Zitrone, Limette, Erdbeeren, Orange, Birne o.a.] bzw. Fruchtsäfte hinzu. Mit einer Prise Zimt [oder ohne] und Eiswürfeln servieren.

## Exotic Mate

*Ein anregender exotischer Drink.*

**Das brauchen wir** → Mate grün [Weltladen] für 1 Liter Tee [z.B. aus 5 Teebeuteln oder lose aus dem Eine Welt Laden], 2 Netzmelonen, Saft ½ Bio-Limette, Zitronenmelisse

**Zubereitung** → Eine Liter Matetee bereiten und gut durchkühlen lassen [Eisschrank]. Die gut gekühlten Melonen halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslöfeln [aber ohne die Melonenschale anzugreifen], die Melonenkugeln halbieren und wieder zurück in die Melonenhälfte geben. Nun den Mate darüber gießen und mit Limettensaft abschmecken. Mit geraspelter Limettenschale und Zitronenmelisse garnieren.





## Exotische Küche aus aller Welt

Hier entdeckst du das Know How für herzhaft, nahrhaft sowie süße exotische Leckereien. Interessantes über einige Zutaten findest du übrigens in unserem [Früchtelexikon](#) und im [Gewürzlexikon](#). Viele Zutaten kannst du auch in unserem *Eine Welt Laden* kaufen. Viel Spaß beim Nachkochen.

### Kichererbsensuppe

Eine Kichererbsensuppe mit Kokos aus Indien.

**Zutaten** → 200 g Kichererbsen [halbiert, geschält], 2 Chilischoten [frisch], 2 EL geklärte Butter oder Öl, 1 TL Kreuzkümmel [Cumin], 2 Lorbeerblätter, 1 TL Curcuma [Gelbwurz], 1 TL edelsüßer Paprika, Salz, ½ TL Zucker, 80 g Kokosraspeln.

**Und so geht's** → Die Kichererbsen im Topf mit ½ Liter Wasser mischen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 25 min weichkochen. Die Chilischoten waschen, putzen und ganz lassen. In einer Pfanne die Schoten in Butter [Öl] mit allen Gewürzen und Kokosraspeln 3 min anrösten. Kichererbsen und Gewürzmischung zusammengeben und servieren.

### Fenchelsalat

Fenchel-Apfel-Salat. Vegetarisch und ungewohnt.

**Zutaten** → 3 Fenchelknollen, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, Prise Salz, Prise Zucker, 2 EL Essig, 4 EL Öl

**So macht man es** → Fenchelknollen waschen, äußere Blattschicht entfernen [oder dünn schälen], braune Stellen wegschneiden, halbieren und in Streifen schneiden sowie die Stängel in feine Röllchen. Das dillartige Blattgrün fein hacken. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln, danach die Zwiebel fein hacken. Fenchel, Apfel und Zwiebel vermischen. Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Salatsauce bereiten und darüber gießen, vorsichtig vermengen und mit gehacktem Fenchelkraut garnieren.

### Topinambur-Salat

Eine alte Pflanze im neuen Aufwind.

**Zutaten** → 1 kg Topinamburknollen, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 250 g Kirschtomaten, 1 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl

**Zubereitung** → Topinamburknollen gut waschen, schälen [eventuell vorher kurz in Wasser dünsten, dann geht es besser], würfeln und unter Rühren mittels Holzspatel 5 min in Butterschmalz anbraten. Geschnittene Zwiebeln unter die noch lauwarmen Würfel heben. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit halbierten Kirschtomaten garnieren.

### Süßkartoffelpfanne

Die andere Kartoffel.

**Das benötigen wir** → 1 kg Süßkartoffeln [gelb, für 4 Personen], 50 g Butter, 150 ml Gemüsebrühe, Pfeffer [schwarz], 75 g Walnuskerne, Kresse

**Nun geht's los** → Die gewaschenen ungeschälten Süßkartoffeln in große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffelwürfel dazu geben und mit Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 min garen. Nüsse hacken, unter die Kartoffeln mischen und mit viel Kresse garniert servieren.



## Exotische Nudelküche

Ein paar ausgefallene Nudelgerichte.

### Ingwerspaghetti

Eine scharfe Eigenkreation.

**Man braucht für 3 Esser** → 250 g Spaghetti [auch Vollkorn], 2 Ingwerwurzeln, 150 g Frühstücksspeck [Bacon, kann man auch weglassen], 2 Paprikaschoten [rot und gelb], Saft von 1-2 Limetten [oder Zitronen], einige Spritzer Süßstoff, 3 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ¼ TL Curcuma, ½ TL Chilipulver [oder 1 frische geschnittene Chilischote], etwas Cumin [Kreuzkümmelpulver], ½ TL Zitronengras, ½ TL Curry scharf, 1 TL Curry englisch mild, ¼ TL Currypaste rot asiatisch, ½ TL Zimt, Prise Nelken[-pulver], Prise Piment[-pulver], Prise Muskatnuss gerieben, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Tomatenmark

**So macht man's** → Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen. In einer großen Pfanne die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Dann die Gewürze [Nelken, Piment, Zimt, Muskat, Curcuma, Currypulver, Chili etc., aber nicht den Ingwer] etwa 2-4 min mit braten. Bacon würfeln und mit braten, anschließend die klein geschnittenen Paprikaschoten ebenso [sie sollen nicht zu weich werden]. Eventuell etwas Tomatenmark dazu geben. Ganz zum Schluss Limettensaft und geriebenen [oder fein geschnittenen] Ingwer dazu geben. Gekochte Nudeln dazu geben, vermengen, noch einmal kurz anbraten und genießen. Eventuell mit etwas Parmesan, Röstzwiebeln, oder auch mit Petersilie bestreuen.

**Tipps** → Ingwer ist natürlich ziemlich scharf [und dann auch noch Chili mit dazu], aber auch sehr gesund. Übrigens ist getrockneter Ingwer oder Ingwerpulver noch schärfer als frisch. Das lässt sich sicher für empfindliche Zungen etwas abwandeln. Auch die Gewürzmischung kann beliebig variiert werden. Das gilt auch für die Menge des Limettensafts, wenn man es nicht so sauer mag. Übrigens kann man kurz vor Bratschluss auch Bambusschösslinge oder/und Mungobohnenkeime kurz mit braten, sowie auch frische Tomaten. Statt Salz darf man auch Sojasauce verwenden und statt Bacon auch Speck oder Hühnerfleisch. Aufgewärmt [einen Tag später] schmeckt das Gericht sogar noch besser. Und außerdem bekommt man die meisten Gewürze bei uns im Weltladen [z.B. von Weltpartner aus ökologischem Anbau].

### Spaghetti Carbonara

Ein italienischer Klassiker variiert.

**Dies benötigen 4 Personen** → 400 g Spaghetti, Olivenöl, 2 Zwiebel, 200 g [Tiroler] Speck, 2 Becher Sahne, Salz, Pfeffer, 3-4 Eier, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, 1 Zweig Oregano, Tomatenstreifen zum Garnieren

**So machen wir das** → Spaghetti in Salzwasser mit einigen Tropfen Olivenöl kochen und bereitstellen. Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen; gewürfelte Zwiebeln darin glasig schwitzen. Die Sahne dazu gießen, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nun die Spaghetti dazu geben, durchschwenken und erhitzen. Die Eier in einer Schüssel verschlagen und die gehackten Kräuter unterheben. Die Eier mit den Kräutern unter die Spaghetti heben und kurz stocken lassen. Mit Tomatenstreifen garniert anrichten.



## Afrikanisch–orientalische Küche

Hier Gerichte aus der afrikanischen und orientalischen Küche. Darunter einige Klassiker. Viele Zutaten erhältst du in unserem Eine Welt Laden.

### Gratinierte Auberginen

Raffinierte Köstlichkeit mit Reisfüllung.

**Zutaten für 4 Personen** → 200 g Langkornreis, 4 Auberginen, Saft einer halben Zitrone, 1 Zwiebel, 80 g Steak & Grill Butter, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 50 g Walnüsse gehackt, 100 g geriebener Käse, Pfeffer, 1 TL Paprika,

**Das muss man tun** → Der Reis wird in Salzwasser 20 min bei schwacher Hitze gegart. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Auberginen waschen und den Stielansatz entfernen. Reichlich Wasser und Zitronensaft aufkochen, die Auberginen längs halbieren und im Wasser 5 min köcheln lassen. Das Fruchtfleisch aushöhlen [2 cm Wanddicke] und würfeln. Die Auberginenhälften unten etwas flach schneiden, damit sie besser liegen.

Steak & Grill Butter [60 g] in einer Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen, Auberginenwürfel dazu geben und 10 min garen. In einer Schüssel zu den Auberginenwürfeln fein gehackte Petersilie dazugeben. Eier verquirlen und mit Walnüssen, der Hälfte des Käses und dem Reis dazu mischen. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Nun die Auberginenhälften damit füllen und mit restlichem Käse bestreuen.

Eine Auflaufform mit 20 g der Butter fetten, Auberginenhälften hineinsetzen und im Backofen [Mitte] 20 min gratinieren.

### Falafel (Tamia, Tameh)

Ein arabischer Klassiker, sozusagen Bouletten aus Kichererbsen.

**Zutaten für 4-6 Stück** → 175 g Kichererbsen, 1 EL gehacktes Koriandergrün, 1 EL gehackter Dill, 1 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL Kreuzkümmel (Cumin), 4 gehackte Frühlingszwiebeln, 1 Prise Natron, Öl zum Frittieren

**Zubereitung** → Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, anschließend maschinell pürieren [oder aus der Konserve benutzen]. Das Erbsenpüree mit frischen Kräutern mischen sowie mit Salz, Pfeffer, Koriander- und Kreuzkümmelpulver würzen. Frühlingszwiebeln und Natron hinzufügen. Den Falafel zu Bratlingen formen und in heißem Öl frittieren. Beispielsweise mit Bohnen-Linsen-Brei (Foul) servieren.

### Tabouleh

Ein Bulgur-Salat.

**Das wird für 4-6 Personen gebraucht** → 175 g Bulgur (feinkörniger Weizenschrot, Weltladen oder Bio-Laden), 1 Bund Petersilie gehackt, 50 g gehackte Minzeblätter, 2 feste Tomaten (abgezogen und gewürfelt), 4 fein gehackte Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer, 1 TL Soemak\*, 3 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft

**So geht's** → Den Bulgur 2-3 Stunden einweichen [je nach Sorte und Kochvorschrift auch etwas vorkochen]. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Petersilie und Minze mit Tomaten und Frühlingszwiebeln vermischen. Die restlichen Zutaten vermengen und zum Salat geben. Als Vorspeise servieren.

\* **Soemak** ist eine arabische Gewürzmischung. Auch Zatar, enthält **Sumach** [*Rhus coriaria*] mit erfrischend säuerlichem Geschmack). Zatar-Gewürz von El Puente erhält man als Alternative zum Gericht auch im Weltladen. Sumach erhält man im Fachhandel auch einzeln.





## Hummous

Das berühmte arabische Kichererbsenpüree.

**Für 4-6 Personen braucht man** → 200 g getrocknete Kichererbsen, 250 g Sesamsamen, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), Zitronensaft nach Geschmack, Salz und Pfeffer, 1 EL Olivenöl

**Und so geht's** → Kichererbsen über Nacht einweichen, abtropfen lassen [oder Konserve nehmen]. Etwas Wasser aufheben für das Püree aufheben. Frisches Wasser in einen Topf geben und darin die Kichererbsen fast weichkochen. Abtropfen lassen. Sesam und Knoblauch hinzufügen. Die Kichererbsen anschließend mit so viel Einweichwasser pürieren, dass ein dicker Brei entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hummous in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und das Öl hineingießen.

## Chakalaka-Salat

Südafrikanischer gemischter Gemüsesalat. Das Original.

**Für 4-6 Personen benötigt man** → 3 EL Öl, 1 Zwiebel gerieben, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 2 EL frischer Ingwer (zerdrückt oder gerieben), 1 grüne Paprikaschote (entkernt, gewürfelt), 3 rote Chilischoten (entkernt, gehackt), 2 TL Currypulver, 3 mittelgroße Möhren (in Stücke geschnitten), 1 mittelgroßer Blumenkohl (in Röschen zerteilt), 1 Dose Baked Beans (400 g), Salz und Pfeffer

**So funktioniert es** → Das Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Paprika, Chili zusammen mit dem Currypulver 5 Minuten sautieren\*\*. Möhren und Blumenkohl hinzufügen. Etwa 15 min sanft garen, bis das Gemüse weich ist. Die Bohnen hinzufügen und würzen. Nochmals erhitzen und dann abkühlen lassen. Kalt servieren.

**Tipp** → Der Gemüsesalat lässt sich im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahren.

\*\* Sautieren → In einer Pfanne mit hohem Rand (wo alles nebeneinanderliegt und so rasch Hitze aufnimmt) dünn geschnittenes Gargut kurz bei starker Wärmeeinwirkung braten. Fortwährend schwenken bzw. rühren. Erst am Ende würzen, um übermäßige Saftabgabe zu verhindern.

## Ting

Ein saurer Maisbrei aus Lesotho.

**Zutaten für 4 Personen** → 125 g grobes Maismehl, 175 g Maisschrot (keinen Bulgur verwenden), 1.125 Liter Wasser

**Zubereitung** → Maismehl, Maisschrot und etwa 3/8 L Wasser (also 1/3) in einer Schüssel vermischen sowie 2-3 Tage stehen lassen. Testen, ob der Brei sauer geworden ist (falls nicht, noch einen weiteren Tag gären lassen). Wenn der Brei genügend sauer ist, 3/8 L Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nach und nach den Brei hinzugeben; rühren, damit keine Klumpen entstehen. Den Deckel auflegen und etwa 30 min köcheln lassen, bis der Brei gar ist. Zum Beispiel mit Blattgemüse und Leber (siehe nachfolgendes Rezept) servieren.

## Sebete se halikiloeng mit Morogo

Gebratene Leber mit Blattgemüse aus Lesotho.

**Man benötigt für 4 Personen** → 500 g [Blatt-]Spinat (oder Mangold), 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer, 6 EL Milch, 30 g Butter, 500 g Leber (in Stücke geschnitten), 4 EL Öl

**Blattgemüse** → Das Gemüse gründlich waschen und in einen Topf geben. Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zugedeckt garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Milch und Butter hinzufügen. Köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit absorbiert ist.

**Gebratene Leber** → Die Leber mit einer Gabel einstechen und mit Salz bestreuen. In heißem Öl auf beiden Seiten 10-15 min braten.

**Servieren** → Die Leber auf das Blattgemüse verteilen. Am besten mit saurem Maisbrei (Ting; siehe vorheriges Rezept) servieren.



## Afrikanisch–orientalische Getränkebar

Zudem einige Getränke aus dem afrikanischen und orientalischen Raum.

### Ginger–Beer (Ingwerbier)

*Ingwer-Bier aus Lesotho.*

**Zutaten für 2 Liter** → 1 TL Zucker, 500 mL plus 1 EL lauwarmes Wasser, 1 Päckchen Bäckerhefe (10 g), 2 EL gemahlener Ingwer, 2 TL Weinstein, 1 Orange oder ½ Ananas in Scheiben, 125 mL warmes Wasser

**So macht man's** → Den Zucker in ½ L lauwarmem Wasser auflösen. Die Bäckerhefe darüber streuen und 10 min stehen lassen. Ingwerpulver, Weinstein und 1 EL lauwarmes Wasser gründlich verrühren und zum Zucker mit der Hefe geben. Die Orangen- bzw. Ananasscheiben hinzufügen. Die 125 mL warme Wasser hinzufügen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 12 Stunden stehen lassen. Die Mischung danach in einem Sieb abtropfen lassen und an einem kühlen Platz 3 Tage stehen lassen.

**Hinweise** → Um eine größere Menge herzustellen, kann man die Zutatenmengen im gleichen Verhältnis wie oben erhöhen. Ingwerbier ist ein traditionelles Getränk, das in Lesotho und auch Teilen Südafrikas zu Festessen serviert wird.

### Arabischer Teegenuss

*So genießt man Schwarztee in Arabien.*

**So geht's** → Stelle einen leichten Schwarztee einer Teekanne oder einem Topf her (5 min ziehen lassen oder leicht köcheln; pro mittlerem Teeglas ½ Löffel Ceylon- oder Assamtee). Dieser wird 2-3 min abgekühlt. Nun kommt er ins Teeglas und man steckt ein Blatt Gartenminze hinein. Genießen Sie den Tee mit viel Zucker.

### Gewürztee mit Milch

*Tee aus Arabien.*

**So geht's** → Die Samen einer Kardamomkapsel im Mörser zerdrücken. Diese zusammen mit 1 L Milch, 3 TL Schwarztee, einigen Safranfäden, 1 TL Zimt und etwas Zucker je nach Geschmack in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, vom Herd nehmen und alles durch ein Sieb gießen. Warm oder kalt servieren.

#### Quellen

Internet → [gepa.de](http://gepa.de), [el-puente.de](http://el-puente.de), [wikipedia.de](http://wikipedia.de), [kochbar.de](http://kochbar.de)

Literatur und Informationsmaterial → Exotische Früchte, Verlag Edition XXL GmbH 2002; Exotisches Gemüse, Verlag Edition XXL GmbH 2002; Produktinformationen der GEPA Wuppertal [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren]; Broschüren zur alljährlichen Fairen Woche [Fairtrade Deutschland e.V. Köln], verschiedene Jahresausgaben; Indisch Kochen, Bikash und Marcela Kumar, Gräfe und Unzer GmbH München 1994; Gewürze, Fair + Bio, DWP GmbH Ravensburg, Broschüre; Kräuter & Gewürze, Krone Verlag Lünen, 2004; Das Afrika-Kochbuch, Die 160 besten Originalrezepte vom Kap bis Kairo, Dorah Sitole und True Love Magazine, Kaleidoskop Verlag 2004; Sri Lanka Curries. El Puente GmbH 1991; Kochen mit Quinoa. Wunderkorn der Inka. El Puente GmbH