

Challenge 2-3, Fairtrade-Essen – Romy und Nico aka. „die Quackler“

Diesen Dienstag haben wir für einen guten Termin gehalten um für ein paar unserer Freunde ein Fair-Trade-Essen zuzubereiten. Zum einen weil von der Schranne langsam aber sicher alles „brauchbare“ Gemüse für ein veganes Curry verschwindet um Kohl und Pastinake zu weichen, zum anderen weil besagte Freunde in ihrem vollen Alltag bestehend aus Umzug in eine gemeinsame Wohnung auf der einen und dem vollgepackten Soziale Interaktionen Master auf der anderen Seite, ein Abendessen bestimmt gut gebrauchen könnten.



So haben wir am letzten, bzw. vorletzten, Donnerstag Tomaten, Paprika, Kartoffeln und Zwiebeln aus Bayern und Österreich direkt vom Bauer gekauft – also quasi Fair-Trade!
Alles Weitere haben wir entweder heute im Eine Welt Laden um die Ecke gekauft.
Insgesamt gab es einen Salat, ein veganes Curry mit Reis und eine Tiramisu Nachspeise (Rezepte am Ende).



Es hat uns sehr Spaß gemacht, ein Gericht, das wir sowieso gerne machen mit Fair Trade Produkten zu kochen und zu sehen, wie gut sich das umsetzen und bezahlen lässt (grob überschlagen drei Euro pro Person, ist wirklich nicht teuer!). Auch unseren Freunden hat es sehr gut gefallen und es war ein rundum gelungener Abend. Und offensichtlich hatte unsere Fair-Trade-Einladung Eindruck hinterlassen, denn alle Gastgeschenke, die uns für das Abendessen mitgebracht wurden waren ebenfalls Fair-Trade!



Anschließend noch Bilder des Essens und die Rezepte.



Veganes Curry:

Zutaten für 6 Portionen

- 5-6 Tomaten
- 3 Paprika
- 300g trockene Kichererbsen
- ca. 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Kokosmilchdosen (800 ml)
- Etwas Soja- oder andere vegane Milch
- 250 - 300g Rote Linsen
- 500g Lila Reis (der wird tatsächlich total lila!!)
- Curcuma, Salz, Pfeffer, Curry Paste

Zubereitung:

Kichererbsen am Abend vorher in Wasser legen, damit sie 12 Stunden einweichen können.

Ausreichend Wasser nehmen, die Kichererbsen verdoppeln sich größen- und mengenmäßig. Dann am nächsten Tag weichkochen. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann die Kichererbsen auch nur für ca. 2 Stunden einweichen lassen und dann auf Stufe 2 ca. 30 Minuten kochen, auch dabei sollten die Kichererbsen von Wasser bedeckt sein.

Gemüse waschen (Kartoffeln schälen) und klein schneiden. Zwiebeln in ca. 0,5 cm große Stücke, restliches Gemüse in ca. 1,5 cm große Stücke. Gemüse kurz in einer großen Pfanne anbraten und die roten Linsen dazu geben und den Knoblauch reinpressen. Dann alles in eine große Auflaufform geben. Vorgekochte Kichererbsen und Kokosmilch dazugeben. Alles gut verrühren und wie folgt würzen: ca. 3-4 TL rote Currypaste einrühren (je nach gewünschter Schärfe, lieber immer wieder kurz probieren), ca. 2 TL Salz (auch lieber immer wieder probieren), etwas Cayenne Pfeffer und relativ viel Curcuma. (Bei Curcuma kann man eigentlich nichts falsch machen. Der Geschmack fügt sich eigentlich immer ganz gut ein, selbst wenns mal „zu viel“ Curcuma war)

Dann die Auflaufform bei 180 °C für ca- 1 ½ bis 2 Stunden in den Ofen. Immer mal wieder schauen, ob noch genügend Flüssigkeit da ist, ansonsten Soja- oder anderer Milch nachfüllen.

Eine halbe Stunde bevor das Curry fertig ist, anfangen den Reis zu kochen. Den Lila Reis ruhig etwas mit Salz würzen, schadet nicht 😊

Tiramisu:

- 1 Ei
- Ca. 20 Löffelbiskuits
- 250g Mascarpone
- Kakaopulver
- Kaffee
- 100g Zucker

Zubereitung:

Kaffee kochen und abkühlen lassen. Ei trennen und das Gelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann die Mascarpone unterrühren. Löffelbiskuits kurz in den Kaffee tauchen und in eine Form legen, bis der Boden bedeckt ist. Dann etwas von der Mascarpone-Ei Mischung auf die Löffelbiskuits geben, bis diese bedeckt sind. So weiter schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Mascarpone-Ei Mischung aufhören.

Dann alles kaltstellen. (Ich stelle das Tiramisu immer gerne ins Eisfach und hole es ca. 20-30 Minuten bevor es gegessen wird wieder raus. Dann ist es noch leicht gefroren. Aber einfach in den Kühlschrank reicht auch). Vor dem servieren noch mit Kakao bestreuen – fertig.

Viel Erfolg beim Nachkochen!!

Viele liebe Grüße
Die Quackler

P.S.: Am Tisch ergab sich mit dem zusammenziehenden Pärchen ein Gespräch, über einen möglichen Stromanbieterwechsel. Wir konnten, dank der letzten Challenge, einiges an Erfahrungsberichten vermitteln, sodass die beiden nun den „Nachhaltigkeitsaspekt“ in ihre Stromanbieterauswahl einfließen lassen wollen 😊.

Bio Trio - Challenge 2 – Stufe 3

Fairtrade-Essen mit Freunden

Veganes Linsen-Dahl mit Reis und Mango Chutney

Zutaten:

- 250g Fairtrade Linsen
- 2 Dosen Bio-Tomaten
- 2 Bio Zwiebeln
- 1 Bio Knoblauchzehe
- 1 Dose Fairtrade Kokosmilch
- 2 Teelöffel Fairtrade Olivenöl
- 250g Fairtrade Reis
- 1 Packung Bio Kresse
- 1 Glas Fairtrade Mango Chutney



Rezept:

Zu Beginn den Reis aufsetzen, damit er rechtzeitig fertiggekocht ist. Die gehackten Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl andünsten, dann die Tomaten und die gekochten Linsen dazugeben. Dann die Kokosmilch untermischen und ordentlich nach Belieben würzen. Mit Kresse und Mango Chutney servieren.



Damit ist unser einfaches, indisches und veganes Dahl fertig! Sobald der Reis auch fertig ist, kann gespeist werden (wir haben das mit dem Reis zeitlich leider nicht so gut hinbekommen und mussten noch ein bisschen warten ... zum Glück konnten wir unsere hungrigen Gäste mit Fairtrade Rooibos Tee, Fairtrade Saft und Musik bei Laune halten!)



Guten Appetit!



Kompost3

Quinoa Bowl:

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 250 Gramm Linsen
- 50 Milliliter Kokosmilch
- 2 Teelöffel Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Teelöffel Kurkuma
- eine Handvoll getrocknete Früchte
- Olivenöl
- Mango Chutney

Zubereitung:

Eine Tasse Quinoa und 2 Tassen Wasser in einem Topf aufkochen lassen und dann 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Linsen für 15 Minuten in Wasser einweichen. Danach abspülen und in einem Topf mit ein bisschen Wasser erhitzen. Dann die Kokosmilch hinzugeben. Köcheln lassen und mit dem Honig, Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Getrocknete Mango kleinschneiden.

Quinoa in eine Schüssel geben und Linsen hinzugeben. Danach die getrocknete Mango darüber geben und einen Teelöffel Olivenöl über die Bowl geben.

Danach noch einen Teelöffel Mango Chutney und die Bowl ist fertig.

Und natürlich darf bei so einem Essen der fair gehandelte Wein nicht fehlen.

