Rezepte des
Eine-Welt-Teams Böbingen

Armer Ritter mit Mango-Chutney 2

Bratapfel mit Zimt und braunem Zucker 2

Chili-Tomaten-Chutney mit Back-Feta 3

Chili-Tomaten-Chutney mit Putenspießen 3

Früchte-Chutney mit gebratener Entenbrust 4

Himmelsbrot 4

Hühnerbrust - mit Kaffee lackiert 5

Kongolesisches Huhn 5

Neapolitanische Weihnachtskringel á la Sabine Mantel 6

Cashewkekse 7

Gebackene Banane in Cashew-Tempura-Teig mit Bitterschokolade 7

Kurzgebratenes Gemüse nach tailändischer Art 8

Hot Bananas in karibischer Sauce 8

Smoothies 9

Orangen-Bananen-Smoothie: 9

Orangen-Mango-Smoothie: 9

Orangen-Erdbeer-Smoothie: 9

Mexican Coffee 9

Limettengrog mit Grüntee 10

Pharisäer 10

Cocktails 11

Mangominia 11

Arthur & Marvin 11

Madonna 11

Armer Ritter mit Mango-Chutney

Für 4 Portionen

Zutaten:

- Vanille-Limetten-Zucker
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- Arme Ritter
- 200 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Eier
- 4 Milchbrötchen (vom Vortag)
- 50 g Semmelbrösel
- 80 g Butterschmalz
- 1 Glas Mango-Chutney aus dem Eine-Welt-Laden

Zubereitung:

Die Limettenschale auf der feinen Seite einer Küchenreibe abreiben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Limettenschale mit Vanillemark und Zucker kurz im Blitzhacker mixen.
Die Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und in eine flache Arbeitsschale gießen. Die Brötchen halbieren, die Kruste auf der feinen Seite der Küchenreibe abreiben und mit Semmelbröseln mischen. Die Brötchen ca. 20 Minuten in der Sahnemilch einweichen, dabei mehrmals wenden. Dann die Brötchen aus der Sahnemilch nehmen, leicht abtropfen lassen und in den Semmelbröseln panieren, dabei die Semmelbrösel leicht andrücken.
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brötchen darin rundherum bei mittlerer Hitze in 4-5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort im Vanille-Limetten-Zucker wenden.
Warm mit dem Mango-Chutney servieren.

Bratapfel mit Zimt und braunem Zucker

Für 4 Personen

benötigte Zeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 4 große Äpfel
- 100 g Butter
- 80 g Mascobado Vollrohrzucker
- 4 Stück Zimtstange
- 8 TL Ilula Weißwein/Südafrika
- 100 g Rosinen, ungeschwefelt

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, aushöhlen und das Kernhaus vorsichtig mit einem Ausstecher herausnehmen.Den Backofen auf Ober/Unterhitze ca. 220°C vorheizen.
Die Äpfel abwechselnd mit dem braunen Zucker und der Butter befüllen, abschließend die Zimtstange einstecken. Den restlichen braunen Zucker und Butter mit dem gefüllten Apfel in eine Form geben und die gefüllten Äpfel mit dem Wein befüllt für ca. 15-35 Minuten je nach Größe im vorgeheizten Backofen bräunen.
Die gebräunten Äpfel in tiefe Teller oder Glasschalen anrichten, Butter und Rosinen dazugeben und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Chili-Tomaten-Chutney mit Back-Feta

für 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Schachteln Alpenhain-Back-Feta
- 1 Kopfsalat
- Baguette
- 1 Glas Chili-Tomaten-Chutney

Zubereitung:

Die Back-Feta zubereiten und mit dem Chutney auf Salatblättern anrichten.
Dazu Baguette reichen.

Chili-Tomaten-Chutney mit Putenspießen

für 4 Portionen

Zutaten:

- 500 g Putenbrust
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 Msp. Zimt, Pfeffer, Salz
- 1 Glas Chili-Tomaten-Chutney aus dem Eine-Welt-Laden

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Würfel, die geputzten Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden. Sojasauce, Öl, Zimt und Pfeffer verrühren. Mit dem Fleisch und den Zwiebeln mischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden ziehen lassen. Danach das Fleisch und die Frühlingszwiebeln abwechselnd auf 8 Spieße stecken.
Die Spieße salzen und auf dem heißen Grill unter wenden ca. 8 Minuten garen.
Mit dem Chili-Tomaten-Chutney servieren.

Früchte-Chutney mit gebratener Entenbrust

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Entenbrustfilets
- 2 –3 EL Öl
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Glas Früchte-Chutney aus dem Eine-Welt-Laden

Zubereitung:

Von den Entenbrüsten die Sehnen auf der Fleischseite abschneiden. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Entenbrustfilets darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 6 Minuten braten, dabei einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Hautseite mit dem Honig bestreichen, die Entenbrüste im vorgeheizten Backofengrill 2 –3 Minuten grillen. Entenbrüste in 8 dünne Scheiben schneiden und zusammen mit etwas Chutney auf vorgewärmten Tellern servieren.
Dazu passen Pfifferlinge und Basmati-Reis.

Himmelsbrot

Zutaten für ca. 55 Stück:

- 200 g Butter
- 250 g Mascobado Rohrzucker aus dem Eine-Welt-Laden
- 2 Eier
- 1 EL Ceylon-Zimt
- 1 Msp. Piment
- 100 g Bio Fairena Vollmilch-Schokolade aus dem Eine-Welt-Laden
- 60 g Grümmelkandis
- 60 g Mandeln
- 240 g Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 15 g Kakao aus dem Eine-Welt-Laden
- 200 g Schokoladenglasur

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Butter cremig rühren, dabei nach und nach Rohrzucker, Eier, Zimt und Piment zugeben. Schokolade fein reiben, Grümmelkandis und Mandeln zufügen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und leicht unterkneten. Teig etwa fingerdick auf ein leicht gefettetes Backblech streichen und im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten backen.
Noch warm in Streifen schneiden und auskühlen lassen.
Schokoladenglasur schmelzen, die Streifen halb hineintauchen und trocknen lassen.

Hühnerbrust - mit Kaffee lackiert

Zutaten:

- 4 Stück Hühnerbrust
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 0,1 l Geflügelfond
- 1 EL Honig
- 1 kl. Tasse Café organico
- 1 kl. Sellerie
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- Muskatnuss
- 0,2 l Milch
- 2 EL Butter
- 2 Zucchini
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 2 Rispen Kirchtomaten
- Basilikum

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen, Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, im Olivenöl beidseitig je 2 Min. anbraten, im Ofen 10 Min. garen. Geflügelfond, Honig und den frische gekochten Kaffee dazu geben, 5 Min. auf dem Herd einreduzieren lassen. Das Fleisch mit einem Pinsel mit dem eingekochten Fond „lackieren“ und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Sellerie und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden, 20 Min. garen. Wasser abgießen, Kartoffeln stampfen, dabei noch Milch und Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Zucchini in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit Gemüsebrühe 5 Min. garen. Tomaten, Olivenöl und Basilikum dazu geben und 2 Min. zu ende garen.
Hühnerbrüste halbieren, auf den Sellerie-Kartoffelschnee geben, Gemüse daneben anrichten.
Dazu passt natürlich einer unserer leckeren fairen Weine und danach gibt es wieder Café organico....

Kongolesisches Huhn

Zutaten:

- 1 küchenfertiges Huhn
- 30 g Butter
- 3 EL Erdnussöl
- Pfeffer, Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Erdnusscreme crunchy
- Paprika Edelsüß

Zubereitung:

Das Huhn frisch verarbeiten. Dazu unter fließend kaltem Wasser kurz aber gründlich abspülen und mit Haushaltspapier gut trocknen. Dann das Huhn würzen und weiterverarbeiten. Dabei immer darauf achten, dass das Huhn ausreichend erhitzt wird. Es darf nicht halbgar gegessen werden.

Auf der Bauchseite ca. 60 Minuten geschmort (in Butter und Erdnussöl) und nach der Hälfte der Zeit einmal auf den Rücken wenden.
Erdnusscreme kurz vor Ende der Garzeit mit dem Schmorsud verrühren, nach Geschmack würzen und auf dem Huhn verteilen. Kongolesisches Huhn noch einige Minuten weiterschmoren.
Kongolesisches Huhn wird, wie viele afrikanische Gerichte, ganz oder nur grob zerteilt in der Sauce serviert. Als Beilage Reis oder Maniokbrei dazu reichen.

Neapolitanische Weihnachtskringel á la Sabine Mantel

Zutaten:

- 300 g geschälte Mandeln
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 500 g Mehl
- 400 g Mascobado Vollrohrzucker aus dem Eine-Welt-Laden
- 1 TL Zimt
- ½ TL geriebene Muskatnuss
- ½ TL weißer Pfeffer
- 1 Msp. Gemahlene Nelken
- 1 gestr. TL Hirschhornsalz
- ger. Schale einer unbehandelten Orange
- 200 ml lauwarmes Wasser

Zum Bestreichen und Bestreuen:

- 1 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 3-4 EL Grümmelkandis

Zubereitung:

Mandeln in einer großen Pfanne rösten, bis sie duften. Mandeln aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Hälfte der Mandeln fein hacken, Aprikosen klein würfeln. Ganze und gehackte Mandeln, Aprikosen, Mehl und Mascobado Zucker mit den Gewürzen, Hirschhornsalz und 200 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Teig verkneten, zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C).
Teig 1 cm dick ausrollen, 10 cm große Kreise ausstechen und mit einem kleinen Ausstecher Löcher in der Mitte ausstechen, so dass große Ringe entstehen.
Kringel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Kringel damit bestreichen und mit Grümmelkandis bestreuen.
Ca. 20 Minuten auf der zweituntersten Schiene backen.

Cashewkekse

Für den Teig:

- 300 g Weizenvollkornmeh, (Type 1050)
- 200 g Butter
- 100 g Rohrohrzucker (aus dem Eine-Welt-Laden)
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Backpulver
- Schale 1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL Créme double (42%)

Zum Bestreichen:

- 4 EL Orangenmarmelade
- 200 g gehackte Cashewnüsse

Zubereitung:

Teigzutaten miteinander verkneten, mindestens 2 Stunden kühl stellen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech rollen. Mehrmals mit der Gabel einstechen. Konfitüre unter Rühren kurz erwärmen, abkühlen lassen und auf den Teig streichen.
Gehackte Cashewnüsse darauf verteilen.
20 – 25 Minuten bei 200°C backen.
In Quadrate oder Rhomben schneiden.

Gebackene Banane in Cashew-Tempura-Teig mit Bitterschokolade

Zutaten

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten in unserem EineWeltLaden aus Fairem Handel erhältlich!

- 200 g Mehl
- 200 g Stärke
- 400 ml kaltes Wasser
- 1 Eiweiß
- 200 g Cashewkerne*
- 4 feste Bananen
- frische Minze zum Garnieren
- Lacandona-Honig zum Garnieren*
- Öl zum Frittieren
- 100 g Grand Noir Bitterschokolade
- 30 g Butter
- 50 ml Wasser
- 2 EL Mascobado-Vollrohr-Zucker*

Zubereitung

Mehl, Stärke und Zucker verrühren, das Eiweiß und Wasser unterschlagen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Zuletzt die grob zerstoßenen Cashewkerne dazugeben. Inzwischen das Wasser aufkochen und die Bitterschokolade darin auflösen. Anschließend die Butter unterrühren – fertig. Das Öl auf 180 °C erhitzen, die Bananen schälen, längs halbieren, die Hälften nochmals quer halbieren, so dass 16 Stücke von etwa gleicher Länge entstehen. (Die Bananen erst unmittelbar vor dem Frittieren aufschneiden, da sie sich schnell verfärben.) Eine Portion Bananenstücke in den Cashew-Tempura-Teig

tauchen, abtropfen lassen und in das heiße Fett gleiten lassen. Goldgelb frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Serviervorschlag

Etwas Schokoladensauce auf einen Teller verteilen, die frittierten Bananen darauf geben und mit frischer Minze und einigen Tropfen Honig verzieren.

Kurzgebratenes Gemüse nach tailändischer Art

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Öl
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- 3 TL Zitronengras
- 2 TL gehackte Chilischoten
- 2 Stangen Staudensellerie in kurzen Stücken
- 100 g geschnittene
- grüne Bohnen
- 150 g grüner Spargel und eine grüne Paprikaschote, beide in Stücke geschnitten
- 2-6 EL Chilisauce
- 100 g Bohnensprossen
- 80 g geröstete Erdnüsse
- 20 g Koriander

Zubereitung:

Den Knoblauch und das Zitronengras etwa 1 Min. im Wok oder in der Pfanne im heißen Öl braten. Danach Chilis, Stangensellerie und Bohnen dazugeben und unter ständigem Rühren 1 Min. anbraten. Den Spargel und die Paprika unterheben, umrühren und abgedeckt eine weiter Min. dünsten. Die bisherigen Zutaten dann mit der Sauce und den Bohnensprossen gut vermischen. Auf Serviertellern das Ganze mit gehackten Erdnüssen und Koriander bestreuen.

Dazu passt am besten unser EineWeltLaden-Reis HomMali – ein thailändischer Duftreis!

Hot Bananas in karibischer Sauce

Zutaten:

Alle mit * gekennzeichneten Zutaten in unserem EineWeltLaden aus Fairem Handel erhältlich!

- 3 Bananen
- 25 g Butter
- Saft von1 Limette
- 100 g Mascobado Rohrohrzucker*
- 4 cl Rum
- ½ TL gem. Zimt*
- etwas Piment*
- 1 Prise Salz
- frisch geriebene Muskatnuss*
- 0, 125 l Merida Orangensaft*
- 1 Handvoll Rosine

Zubereitung:

Die geschälten Bananen halbieren. Butter zerlassen und die Bananen darin kurz von allen Seiten anbraten. Mit dem Limettensaft ablöschen, einmal durchschwenken. Bananen und Saft in einem tiefen Teller beiseite stellen.

Den Zucker vorsichtig in einer Pfanne erhitzen, bis er beginnt zu karamellisieren. Mit Rum ablöschen, vom Herd nehmen. Muskatnuss, Zimt, und Piment untermischen, den O.-saft einrühren. Salzen und alles mit dem Schneebesen so lange rühren, bis sich der Zucker vollkommen aufgelöst hat.

Die Bananen mit dem Saft wieder zurück in die Pfanne geben und in dem gewürzten O.-saft-Sud 2 Minuten lang köcheln.

Die Bananen mit etwas Saft in tiefen Tellern mit Vanille-Eis und/oder Sahne anrichten.

Guten Appetit!

Smoothies

Vitamin-Cocktails als Muntermacher

Unser leckerer Bio-Orangensaft aus Brasilien eignet sich hervorragend als Basis der „Smoothies“ – ergänzt durch frische Früchte und Gewürze nach Geschmack. Die Herstellung ist unkompliziert, es werden nur ein Mixbecher und ein Pürierstab benötigt:

Orangen-Bananen-Smoothie:

500 ml Bio-Orangensaft, 1 Banane, Saft einer kleinen Zitrone

Orangen-Mango-Smoothie:

500 ml Bio-Orangensaft, 1 kleine reife Mango, Saft einer Limone

Orangen-Erdbeer-Smoothie:

500 ml Bio-Orangensaft, 125 g frische Erdbeeren, 1 Stückchen frisch geriebener Ingwer

Mexican Coffee

Jetzt wird's exotisch!

Zutaten:

- 1 getrockente Chili-Schote
- 3 Stangen Zimt
- 4 EL Mascobado Vollrohrzucker
- 450 ml Wasser
- 6 TL Espresso Öko aus dem Eine-Welt-Laden
- 2 Stücke Bio Grand Noir Bio Zartbitter Schokolade

Zubereitung:

Die Chili-Schote anritzen und mit einer Stange Zimt und dem Mascobado-Vollrohrzucker in einen Topf geben. Den Zucker karamellisieren lassen, mit 50 ml Wasser ablöschen und

ca. 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Den Zuckersirup mit 400 ml Wasser aufgießen, Kaffee zugeben, aufkochen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Je ein Stück Schokolade in eine Tasse geben. Den Kaffee durch ein Sieb darauf gießen. Mit je einer Stange Zimt zum Umrühren servieren.

Limettengrog mit Grüntee

Benötigte Zeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Gläser:

- 4 unbehandelte Limetten
- 3 EL Lacandona Honig
- ¾ l frischgebrühter Grüntee, z.B. Ceylon Bio Grüntee oder Darjeeling Bio Grüntee
- 150 ml Rum
- 2 Minze-Zweige

Zubereitung:

Zwei Limetten heiß waschen und abtrocknen. Vier dünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseite legen. Den Rest der beiden Limetten klein schneiden, die übrigen Limetten auspressen. Den Honig in den Grüntee rühren bis er sich ganz aufgelöst hat, den Rum zufügen. Die Minze abbrausen und die Blättchen abzupfen. Die kleingeschnittenen Limetten mit der Minze in vier hitzebeständige Gläser oder Becher verteilen. Dann mit der Teemischung aufgießen und umrühren. Mit den Limettenscheiben und den Minzeblättchen garnieren.

Pharisäer

ein Genießertipp!

3 EL Kakaopulver Afrika, 3 EL Rohrohrzucker und 1 EL Café Organico
mischen und mit etwas kalter Milch glatt rühren.
Anschließend unter Umrühren mit ½ l heißer Milch auffüllen. 8 cl Rum untermischen.
Den Pharisäer in vier Kakaotassen verteilen und mit einer Sahnehaube bedecken.

Entspanntes Genießen!

Cocktails

Mangominia

Zutaten: 1/2 Limette, 2 1/2 TL Rohrzucker, Mango-Saft, Crushed Ice

Zubereitung: Die halbe Limette in Stückchen schneiden und in ein Glas geben. Dazu die 2 ½ TL Rohrzucker. Mit einem Stößel gut zerdrücken. Das Glas ganz mit Crushed Ice und Mango-Saft auffüllen.

Arthur & Marvin

Zutaten: 10 cl Milch, 1 cl Limettensirup, 1 cl Mango Monkey Sirup, Dashes Grenadine, Crushed Ice, Mangoschnitze.

Zubereitung: Im Shaker auf Crushed Ice kräftig schütteln, in ein großes Glas geben, mit Crushed Ice auffüllen, dekorieren mit einem Stück Mangoschnitze.

Madonna

Zutaten: 4 cl Milch, 10 cl Mango-Maracuja-Saft, 2 cl Mango-Monkey Sirup, Mango-Monkey-Fruchtgummis.

Zubereitung: Im Shaker auf Crushed Ice kräftig schütteln, in ein großes Glas abseihen, mit Crushed Ice auffüllen, dekorieren mit Mango-Fruchtgummi.