

Kleine Rezeptausswahl von Speisen die bei „Frühstück.Musik.Matinee“ auf dem Fairen Frühstücksbuffet angeboten wurden. Alle mit *gekennzeichneten Zutaten sind im Weltladen Esperanza erhältlich.

Gemüse-Nussbolo-Quiche

Zutaten:

125g Kichererbsenmehl*
125g Dinkelmehl
100g Pflanzenmargarine in Flöckchen
1 Ei
Gemüse nach Geschmack: Karotten, Zucchini, Lauch, etc.
Passierte Tomaten
1 Glas Fairer Nussbolo*
1 Glas Faires Topping
Kokosöl*
Pfeffer*, Salz, Gewürzmischung in der Mühle „Cape Malay“*

Zubereitung:

Für den Teig die Mehle, die Margarine und das Ei rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu trocken ist, etwas kaltes Wasser zugeben, wenn er zu klebrig ist, etwas Dinkelmehl ergänzen. Den Teig kaltstellen (ca. 30 Min), anschließend ausrollen und eine Springform damit auslegen, dabei einen Rand stehen lassen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und auf der Mittleren Schiene des Backofens bei 200 Grad etwa 15 Min. vorbacken.

Das Gemüse in feine Scheiben schneiden oder würfeln, in etwas Kokosöl andünsten und mit passierten Tomaten sowie einem Glas Fairer Nussbolo aufkochen. Würzen nach Geschmack und auf den vorgebackenen Boden geben. Reichlich Faires Topping darüber streuen und weitere 20-30 Minuten im Ofen fertig backen. Mit Cape Malay bestreuen und servieren. Guten Appetit!

Linsenbratlinge

Zutaten:

200g rote Linsen*
150g Gemüse nach Geschmack: Lauch, Karotten, Zwiebeln, fein geraspelt
50g Kichererbsenmehl*
Ggf ein Ei oder angefeuchtete Haferflocken zum Binden
Salz, Pfeffer*, Gewürzmischung Garam Masala*
Kokosöl*

Zubereitung:

Linsen in leicht gesalzenem Wasser 8 Min kochen, abgießen, ausdampfen lassen.
Gemüse fein raspeln oder würfeln, in Kokosöl andünsten und zu den Linsen geben. Kichererbsenmehl, Gewürze und ggf Bindemittel zugeben und zu einem Teig verarbeiten. Er darf weich sein, die Bratlinge können mit Hilfe eines Eisportionierers oder einem Löffel in die heiße Pfanne gesetzt werden. Vorsichtig flach drücken und von jeder Seite ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze in reichlich Kokosöl anbraten. Im Backofen bei 60 Grad warmhalten, bis alle Bratlinge ausgebacken sind.
Lecker dazu: Joghurt mit Tahini* (Sesampaste) verrühren und als Dip dazu reichen. Guten Appetit!

Quinoa-Salat

Zutaten:

250 g Quinoa rot*
½ L Wasser
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
1 reife Avocado
150 g Feta
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Curry-Pulver*
Salz und Pfeffer*
evtl. etwas Gemüsebrühe

Zubereitung:

Quinoa mit dem Wasser ca. 15 min. köcheln, dann auskühlen lassen.
Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch und den Feta-Käse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
Alles unter das Quinoa mischen und mit den Gewürzzutaten abschmecken. Durchziehen lassen.

Knäckebrot

Zutaten:

2 TL Fenchelsamen
100 g Amaranthmehl
100 g Hirseflocken
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
40 g heller Sesam
40 g Leinsamen
1 TL Salz
2 EL Rapsöl
300 ml Wasser

Zubereitung:

Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen, alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen, Rapsöl und 300 ml Wasser zugießen und alles gut verrühren.
Abgedeckt 20 Minuten quellen lassen
Backofen vorheizen (Umluft 140°, E-Herd 160°)
Die Masse mit einem Teigschaber auf einem Backblech verteilen (Unbedingt Backpapier verwenden!!) leicht andrücken, evt. Teigschaber dazu nass machen, 20 Minuten im Backofen backen.
Herausnehmen, Teigplatten in 5x10 cm große Stücke schneiden und weitere 30 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen, luftdicht verpackt aufbewahren. Guten Appetit!

Wunderbrot

Zutaten:

135 g Sonnenblumenkerne
90 g Leinsamen
65 g Haselnüsse* oder Mandeln*
145 g Haferflocken
2 EL Chiasamen
4 EL Flohsamenschale
1 TL Salz
1 EL Honig* oder eine andere Zuckeralternative*
3 EL regionales Pflanzenöl
350 ml Wasser

Zubereitung:

Die Menge reicht für eine kleine Kastenform.
Es funktioniert mit einer klassischen Kuchenform aus Blech, diese muss sehr gründlich eingefettet werden, damit sich das Brot gut aus der Form löst, mit einer Silikonform ist das Handling einfacher.

- Alle trockenen Zutaten vermischen
- Honig, Pflanzenöl und Wasser verrühren
- die flüssigen zu den trockenen Zutaten geben, gründlich mischen und in die Kastenform füllen
- Oberfläche glatt streichen und mindestens 2 Stunden, besser noch abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur, quellen lassen.
- Ofen auf 180° C vorheizen (Heißluft 160°)
- Form in der Mitte des Ofens auf einen Rost stellen und 20 Minuten backen
- Brot vorsichtig aus der Form nehmen, Rand vorsichtig mit dem Messer lösen und kopfüber auf den Rost legen
- weitere 30-40 Minuten backen
- vor dem Anschneiden unbedingt vollständig auskühlen lassen

Obwohl das Brot keine Gewürze und lediglich Salz enthält, schmeckt es würzig und ist schon mit etwas Butter ein echter Gaumenschmaus. Für mehr Aroma kann zum Teig auch Brotgewürz zugegeben werden.