

Wir kochen gemeinsam

In der Familie, im Freundeskreis, der Nachbarschaft oder im Arbeitsteam verabreden wir uns. Wir kochen gemeinsam, alle machen mit. Vorher wird Geld gesammelt und eingekauft. Was übrigbleibt, spenden wir an Misereor. Vielleicht runden wir auch noch auf. Das schweißt uns zusammen. Und es verbindet uns mit den Menschen, die in den Misereor-Projekten an einem Strang ziehen, um ein besseres Leben für alle möglich zu machen.

Hier sind die Rezepte für 5 Personen. Tipps für die Vorbereitung gibt's auf der letzten Seite! Nicht vergessen: Spaß haben, Freude teilen – gern mit #misereor, #fastenessen, #fastenkochen24, #kochengenießengutestun

Eine gute Grundlage

Bohnen und Reis

Für die Personenzahl gilt: Je mehr Beilagen ins Spiel kommen, desto weniger Grundlage sollte einkalkuliert werden. Die Bohnen lassen sich allerdings vorbereiten und auch einfrieren, siehe Tipps auf der letzten Seite.

- ca. 1 kg getrocknete Bohnen nach Wahl
 - ca. 600 g Reis
 - Salz
 - Wasser
 - Gekörnte Gemüsebrühe
 - auf Wunsch gehackte Zwiebeln und Sonnenblumenöl
 - Koriander, Schnittlauch, Petersilie
 - Röstzwiebeln
-
- Getrocknete Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen, kühl stellen (Keller, Außenbereich, Kühlschrank)
 - Am Tag des Essens in einem großen Topf mit Wasser aufgießen, so dass zwei Handbreit Wasser über den Bohnen stehen, Wasser zum Kochen bringen und Hitze so anpassen, dass die Bohnen köcheln
 - Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, regelmäßig abschöpfen, Bohnen immer wieder umrühren
 - Nach 30 Minuten salzen, weiterhin köcheln lassen, nach Belieben auch Gemüsebrühe zugeben
- Die Garzeit variiert und hängt von Größe und Hülse der Bohne ab – mittelgroße Bohnen wie z.B. Kidneybohnen brauchen ungefähr eine Stunde, schwarze Bohnen etwas weniger, weiße eher mehr
 - Wenn die Bohnen weich sind, abgießen und warmhalten, sie können auch vorm Servieren in einer großen Pfanne mit Sonnenblumenöl und gehackten Zwiebeln gebraten werden
 - Reis mit etwas Salz kochen
 - Kräuter hacken, zum Servieren bereitstellen



Tomatensauce

- ca. 2 kg Tomaten in Stücken, auch aus der Dose möglich
 - 3 rote Zwiebeln
 - Knoblauch nach Bedarf, Richtwert = ca. 2 bis 4 Zehen
 - 4 Chilischoten/Jalapeños (nach Bedarf mehr oder weniger)
 - Balsamicoessig
 - Zucker, Salz, Pfeffer
 - Sonnenblumenöl
-
- Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten fein hacken
 - Frische Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, dann in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen; anschließend grob würfeln; portionsweise in ein Gemüsesieb zum Abtropfen geben, Flüssigkeit dabei auffangen
 - Dosentomaten gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen
 - In einem sehr großen Topf oder mehreren großen Pfannen Sonnenblumenöl erhitzen, Chilischoten, Zwiebeln und Knoblauch leicht anbraten; die Zwiebeln sollten glasig werden, aber nicht anrösten
 - Tomaten dazugeben, alles mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Balsamicoessig abschmecken
 - Masse köcheln lassen, unter regelmäßigem Rühren die Flüssigkeit austreten und verdunsten lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (bei Bedarf mithilfe der aufgefangenen Flüssigkeit ergänzen)

Jetzt wird es bunt

Dazu passt eigentlich alles, was der Kühlschrank hergibt und den Mitkochenden schmeckt. Hier haben wir ein paar (vegane) Anregungen:

Arepas, ca. 10 Stück als Beilage

- 380 g Maismehl, vorgekocht
 - 500 ml Wasser
 - Salz
 - Neutrales Speiseöl zum Braten, z.B. Sonnenblumenöl, die Menge hängt davon ab, ob die Arepas eher gebraten oder frittiert als gebraten werden sollen
-
- Mehl in eine große Schüssel geben, 300 ml Wasser und Salz zufügen
 - Mit den Händen vermengen. Langsam und vorsichtig mehr Wasser dazugeben und kneten, bis ein Teig entsteht, der gerade eben zu Kugeln formbar ist, die sich aber noch auseinanderbrechen lassen
 - Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen
 - Anschließend mit den Händen Kugeln in der Größe von Brötchen formen und vorsichtig flach drücken, bis die runden Fladen eine Dicke von ca. 1,5 bis 2 Zentimetern haben (ca. 10 bis 12 Stück)
 - Wenn genügend Fladen vorbereitet sind, Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Wenn die Arepas „frittiert“ schmecken sollen,



mit ca. 1 cm Füllhöhe arbeiten. Sollen sie mehr „Fladenbrot“-Geschmack haben, Boden eben bedecken.

- Arepas ausbraten, bis sie goldbraun sind, dabei mehrfach wenden. Auf Küchenpapier abkühlen lassen und als Beilage servieren.

Guacamole

- 3 bis 4 Avocados, genussreif (sollten sich leicht eindrücken lassen)
 - 3 Chilischoten/Jalapeños
 - 3 Zehen Knoblauch
 - eine Limette
 - Salz, Pfeffer
 - nach Bedarf stückige Tomaten aus der Dose, abgetropft
-
- Chilischoten putzen und fein hacken, Knoblauch schälen und auspressen, Limette halbieren und auspressen
 - Avocados mittig durchschneiden und vorsichtig öffnen, Stein entfernen. Fleisch mit einem Löffel aus den Schalenhälften lösen und in eine große Schüssel geben
 - Limettensaft darüber gießen, gehackte Chilis, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Bedarf zufügen.
 - Anschließend Avocados mit einer Gabel grob zerdrücken, dabei die anderen Zutaten einarbeiten
 - Falls gewünscht, Tomatenstücke für eine saftigere Konsistenz und einen fruchtigeren Geschmack unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
 - Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken, die die direkt an der Masse aufliegt – alternativ luftdicht verschließbare Behälter randvoll befüllen und bis zum Servieren verschließen

Möhrensalat

- 800 g Möhren
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 1 Zitrone
 - Speiseöl nach Wahl, neutral
 - Senf, Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Bedarf
-
- Möhren schälen, waschen und zu kleinen Streifen raspeln
 - Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, mit Möhrenraspeln in einer großen Schüssel vermengen
 - Zitrone auspressen, Saft darüber geben
 - Mit Senf, Salz, Pfeffer und ggf. Chiliflocken würzen
 - Öl zufügen, gut durchmischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen; vorm Servieren erneut gut mischen



Gebratene Kochbananen

- 5 Stück Kochbananen (Achtung: Sie dürfen im Gegensatz zu den hier üblicherweise verzehrten Dessertbananen nicht mehr grün sein, sondern sollten möglichst komplett reif, also schwarz mit wenigen gelben Flächen sein)
- Kokosöl zum Braten, Salz zum Bestreuen

- Kochbananen in Scheiben schneiden
- Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Bananenscheiben darin braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen

Danach etwas Süßes!

Auch bei den Nachtischen haben wir uns von der kolumbianischen Küche inspirieren lassen. Hier gilt wie beim Hauptgericht: Eine Grundlage, etwa der Brotpudding oder der süße Reisbrei (vegane Option!) wird mit allem serviert, was gut ankommt und verfügbar ist, ob warm oder kalt – Kompott, Apfelmus, Saucen, Sahne...

Brotpudding, „Torta de Pan“

- ½ Laib altbackenes Weißbrot oder eine entsprechende Menge altbackene Brötchen
- 500 bis 750 ml Milch
- 3 Eier
- 60 g Butter
- 75 g Zucker
- 200 g Kondensmilch
- ½ bis 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Backnatron
- Etwas Salz, maximal ½ Teelöffel
- Rosinen, andere Trockenfrüchte oder Schokotropfen nach Geschmack
- Puderzucker, Sahne, Karamellsauce oder warmes Kompott nach Geschmack

- Brot oder Brötchen grob zerkleinern und in eine große Schüssel geben
- Milch darüber gießen, für mindestens 30 Minuten ziehen lassen, ab und an durchrühren
- Wenn eine breiige Masse entstanden ist, die restlichen Zutaten zufügen und dabei ständig rühren, bis sich alles zu einem glatten Teig verbunden hat
- Rosinen, Trockenfrüchte oder Schokotropfen ganz zum Schluss unterheben
- Backofen auf 140° C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine große Auflaufform fetten und mit Mehl ausstreuen, dann den Teig hineinfüllen
 - Pudding 1,5 bis 2 Stunden backen. Ob er fertig ist, verrät die Stäbchenprobe: Mit einem Holzstäbchen bis in die Mitte stechen – wenn beim Herausziehen kein Teig mehr daran klebt, Pudding aus dem Ofen nehmen
 - Pudding abkühlen lassen, bis er Zimmertemperatur erreicht hat, anschließend bis zum Servieren in den Kühlschrank geben
 - Mit Puderzucker bestreuen, mit Sahne, Karamellsauce oder Kompott servieren



Süßer Reisbrei, vegan

- 250 g Rundkornreis/Milchreis
 - 1 Liter Pflanzenmilch
 - 50 g Zucker (brauner Rohrzucker gibt ein besonders feines Aroma)
 - Vanilleextrakt, entsprechend einer Vanilleschote (Menge herstellerabhängig)
 - Zimt nach Belieben
-
- Pflanzenmilch, Reis, Vanilleextrakt und Zucker gut verrühren, unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen
 - Topf kurz vom Herd nehmen, Hitze reduzieren (bei Gas-/Induktionsherd kann der Topf stehen bleiben), zurück auf den Herd stellen,iterrühren
 - Wenn die Masse köchelt,iterrühren, bis der Reis gar und die Milch größtenteils absorbiert ist (ca. 30 Min). Öfters probieren, zum Schluss mit Zimt abschmecken

Vorbereiten und Aufbewahren

- Die Bohnen lassen sich im Vorfeld kochen und in Portionen bis 400 Gramm einfrieren, sie sollten langsam auftauen und erhitzt werden. Die Konsistenz wird dadurch weicher.
- Kolumbianische Frühstücksidee: Übrig gebliebene Bohnen vom
- Die Tomatensauce lässt sich ebenfalls einfrieren.
- Die Salatsauce kann vorbereitet und einige Tage im luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Der Teig für die Arepas hält sich 2-3 Tage im Kunststoffbehälter im Kühlschrank.
- Die fertig gebackenen und gut abgekühlten Arepas können im luftdicht verschlossenen Behälter 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vorm Servieren nur noch kurz bei 180°C im Backofen erwärmen oder in einer Pfanne ohne Fett aufbacken.
- Kochbananen sollen dabei sein, sind aber im Handel schwer zu finden? Asia-Supermärkte haben sie meistens vorrätig.

