

Wir kochen für Viele!

In der Gemeinde, in einem Restaurant, in der Schule – gibt es ein großes Misereor-Fastenessen! Wer mag, kann eine Spende geben. Vielleicht möchten Unternehmen aus unserem Ort Lebensmittel beisteuern? Das Essen startet mit einem Impuls zur Situation im Globalen Süden. So verbinden wir uns mit den Menschen, die noch immer unter Armut, Ausgrenzung und Ungerechtigkeit leiden und das nicht hinnehmen wollen.

Hier sind die Rezepte für 50 Personen. Tipps für die Vorbereitung und das Servieren gibt's auf der letzten Seite! Nicht vergessen: Spaß haben, Freude teilen – gern mit #misereor, #fastenessen, #fastenkochen24, #kochengenießengutestun

Eine gute Grundlage

Bohnen und Reis

- ca. 8 kg getrocknete Bohnen nach Wahl
 - ca. 6 kg 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 großen Töpfen 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. 10 kg Tomaten in Stücken, auch aus der Dose möglich – dann Abtropfgewicht berücksichtigen
- 25 rote Zwiebeln
- Knoblauch nach Bedarf, Richtwert = ca. 10 bis 20 Zehen
- 25 Chilischoten/Jalapeños nach Bedarf
- 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 oder was ein großzügiges Partnerunternehmen – haben Sie zum Beispiel Biohöfe in der Nähe? – zum großen gemeinsamen Essen beisteuert. Hier haben wir ein paar Anregungen für Sie:

Arepas, ca. 100 Stück als Beilage

- 3,8 kg Maismehl, vorgekocht
- 5 l Wasser
- Salz
- Neutrales Speiseöl zum Braten, z.B. Sonnenblumenöl, mindestens 1 Liter, eher mehr, wenn die Arepas mehr frittiert als gebraten sein sollen

- Mehl auf 5 große Backschüsseln aufteilen (760 g pro Schüssel) und mit jeder Schüssel folgendermaßen verfahren:
 - Je 800 ml Wasser und ½ TL Salz dazugeben
 - 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. Richtwert = 100 bis 120 g pro Arepa. Fladen auf einer sauberen Fläche lagern.

- Wenn genügend Fladen vorbereitet sind, Sonnenblumenöl in ein bis zwei großen Pfannen 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

- 25 Avocados, genussreif (sollten sich leicht eindrücken lassen)
- 25 Chilischoten/Jalapeños
- 25 Zehen Knoblauch
- 12 Limetten
- Salz, Pfeffer
- nach Bedarf stückige Tomaten aus der Dose, abgetropft

- Chilischoten putzen und fein hacken, Knoblauch schälen und auspressen, Limetten 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 darübergießen, gehackte Chilis, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Bedarf zufügen.
- Anschließend Avocados mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, dabei die anderen Zutaten einarbeiten
- Falls gewünscht, Tomatenstücke für eine saftigere Konsistenz und einen fruchtigeren Geschmack unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Auf viele kleine Servierschüsseln verteilen, 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

- 10 kg Möhren
- 1 kg Frühlingszwiebeln
- 10 Zitronen
- 500 bis 1000 ml 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 großen Schüsseln vermengen
- Zitronen 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

- 50 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“

- 4 Laibe altbackenes Weißbrot oder eine entsprechende Menge altbackene Brötchen
- 4 Liter Milch
- 16 Eier
- 500 g Butter
- 600 g Zucker
- 4 Dosen Kondensmilch (je ca. 390 g)
- 4 Esslöffel Vanilleextrakt
- 8 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Backnatron
- 2 Teelöffel Salz
- Rosinen, andere Trockenfrüchte oder Schokotropfen nach Geschmack
- Puderzucker, Sahne, Karamellsauce oder warmes Kompott nach Geschmack

- Brot oder Brötchen grob zerkleinern und in eine sehr große Schüssel geben, ansonsten alle Zutaten auf mehrere Schüsseln aufteilen
- Milch darüber gießen, für mindestens eine Stunde 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, währenddessen vier große Auflaufformen fetten und mit Mehl ausstreuen, dann den Teig auf die Formen verteilen.
 - Pudding jeweils ungefähr 2 Stunden backen, wenn in Etappen gebacken wird, rohen Teig gekühlt aufbewahren und abdecken. Ob der Pudding 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 warmem Kompott servieren.

Süßer Reisbrei, vegan

- 2,5 kg Rundkornreis/Milchreis
 - 10 Liter Pflanzenmilch
 - 500 g Zucker (brauner Rohrzucker gibt ein besonders feines Aroma)
 - Vanilleextrakt, analog zu 10 Schoten Vanille (Menge herstellerabhängig)
 - Zimt nach Belieben
- Zur Vorbereitung: Mindestens zwei, eher mehrere große Töpfe bereitstellen! Das macht das Rühren leichter und der Reis brennt nicht so schnell an. In jedem Topf analog verfahren:
 - 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),iterrühren
 - Wenn die Masse köchelt,iterrühren, bis der Reis gar und die Milch größtenteils absorbiert ist (ca. 30 bis 45 Min). Öfters probieren, zum Schluss mit Zimt abschmecken

Planen, Vorbereiten und Servieren

Tipps für die Vorbereitung

- 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.
- 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.

Tipps zum Servieren

- Bohnen, Reis und Tomatensauce bei der Ausgabe auf Teller füllen, auf Wunsch mit Kräutern bestreuen
 - Beilagen entweder in Servierschüsseln auf den Esstischen bereithalten oder auf einem Buffettisch neben der Ausgabestelle anbieten, so dass alle Gäste nach Wunsch ihre Teller ergänzen können
 - Hygienische Alternative, wenn ausreichend Platz für die Ausgabe und genug helfende Hände vorhanden sind: Beilagen auf individuelle „Bestellung“ auf die Teller geben – dann lassen sich Reste hinterher aufbewahren!

