

## Die Rezepte zum Fairen Dinner 2017 aus der Feder von Helmut Gote

### Gestampfte Möhren mit Tortilla-Chips

\*\*\*\*\*

### Türkische Linsensuppe mit Auberginen

\*\*\*\*\*

### Thailändisches Hühnchencurry mit Himalayareis

\*\*\*\*\*

### Datteln im Gewürzkafee mit griechischem Joghurt

## Gestampfte Möhren mit Tortilla-Chips

### (Zutaten für 4 Personen)

750g Möhren

250g Kartoffeln

5 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Kümmel

1 Esslöffel Kreuzkümmel

Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl

6 Tortillas (Asia-Laden)

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tortillas in große Dreiecke schneiden, von beiden Seiten dünn mit Olivenöl bepinseln und im Backofen in zwanzig Minuten knusprig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. (Ersatzweise gehen auch fertige Mais-Chips aus dem Bio-Laden).

Die geputzten Möhren und die geschälten Kartoffeln in etwa gleich große Stücke schneiden und mit möglichst wenig gesalzenem Wasser weich kochen. Minze und mittelfein gemörserten Kümmel in der Hälfte des Olivenöls kurz erhitzen und sofort die Hitze abschalten. Fünf Minuten ziehen lassen.

Wasser von den Möhren abgießen und mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Das warme Olivenöl mit den Gewürzen einrühren, weiter stampfen bis ein nicht zu feines Pürée entsteht. Mit dem restlichen Olivenöl die gewünschte Cremigkeit des Stampfs einstellen.

Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.

## **Türkische Linsensuppe mit Auberginen**

### **(Zutaten für 4 Personen)**

250g rote Linsen  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
1 Kartoffel  
1 Stange Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
Ca. 1 Liter Wasser  
50g Butter  
1 gehäufte Esslöffel getrocknete Minze  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1 Pfund Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
Etwa 10 Blätter frische Pfefferminze  
Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Kartoffel, Möhre und Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Alles in etwas Olivenöl andünsten, dabei salzen und pfeffern.

Linsen einrühren und das Wasser dazu gießen, aufkochen nun die Suppe eine halbe Stunde lang köcheln bis die Linsen ganz weich sind. Mit dem Mixer pürieren und noch etwas Wasser zufügen, falls die Suppe zu dick wird. Wieder heiß werden lassen und abschmecken.

In der Zwischenzeit die Auberginen in gulaschgroße Würfel schneiden und salzen. 30 Minuten ziehen lassen, mit Wasser abspülen, fest mit den Händen ausdrücken und mit Küchentuch trocken tupfen.

Die Würfel von allen Seiten in Olivenöl goldbraun anbraten, dabei salzen und pfeffern. Fünf Minuten offen dünsten, dabei salzen und pfeffern. Gehackten Knoblauch kurz und die in dünne Streifen geschnittenen Pfefferminzblätter kurz mitdünsten

In einem kleinen Topf die Butter zerlassen und Paprikapulver und Minze darin kurz erhitzen. Die Suppe auf Teller verteilen, Auberginenwürfel in die Mitte der gefüllten Suppenteller legen und die Butter mit einem Esslöffel darüber träufeln.

Mit Fladenbrot servieren.

## Thailändisches Hühnchencurry mit Basmati-Reis aus Nord-Indien

### (Zutaten für 8 Personen)

- 1 kg Hühnerbrust (oder preiswertere Pute)
- 8 Frühlingszwiebeln
- 350g Pak Choi, asiatische Kohlsorte (ersatzweise Ong Choi)
- 500ml Kokosmilch (ohne Konservierungsstoffe)
- 6 Teelöffel rote Currypaste
- 4 Esslöffel grob gehackte Cashew-Nüsse
- 2 gehäufte Esslöffel Erdnuss-Mus „crunchy“
- 6 Anchovis (in Salz eingelegt)
- 8 Kaffir-Limonenblätter
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stück Galgantwurzel(so groß wie der Daumen)
- 2 kleine, frische Chilischoten
- ½ Teelöffel Zucker
- Ca. 200ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Öl
- Basmati-Reis aus Nord-Indien

### Zubereitung:

Schneiden Sie das Hühnerfleisch in Streifen von einer Größe, die hinterher bequem auf den Esslöffel passt, am besten so 2 bis 3 cm lang und max. 1 cm dick. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen Sie, den Pak Choi auch und schneiden beides ebenfalls in längliche, löffel-geeignete Stücke. Dann braten Sie zuerst die Hühnchenstücke in zwei oder 3 Portionen nacheinander mit etwas Öl in einer großen Pfanne etwa 3-4 Minuten an, salzen, pfeffern, heraus nehmen und beiseite stellen. In diesem Fett rösten Sie die Cashewnuss-Kerne kurz an bis sie goldbraun sind, dann beiseite stellen. In derselben Pfanne braten Sie die Frühlingszwiebeln und den Pak Choi kurz an, salzen, pfeffern, ebenfalls beiseite stellen. Jetzt verreiben Sie in der Pfanne die zerdrückten Anchovis, die Curry-Paste und das Erdnussmus, das löschen Sie mit etwa einem halben Liter Kokosmilch ab und lassen alles in der Pfanne aufkochen. In eine großen Topf um füllen, mit dem Wasser die Pfanne ablöschen und ebenfalls in den Topf damit: außerdem die Kaffir-Limettenblätter, die halbierte Zitronengrasstange, die in etwa 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Galgantwurzel und die Chilischote. Alles zusammen aufkochen und köcheln lassen. Jetzt schmecken Sie mal ab, und wenn Sie es noch schärfer wollen, geben Sie mehr Curry-Paste dazu. Anschließend das Hühnerfleisch, das Gemüse und die Nüsse in die Suppe geben, und nun lassen Sie den Gesamt-Curry 5 Minuten ganz sachte köcheln, damit sich die Aromen schön verbinden. Galgant, Zitronengras, Chilischote und Limettenblätter sollten Sie kurz vor dem Servieren herausfischen, alles andere können Sie mitessen....

Mit dem Basmati-Reis servieren.

## **Datteln im Gewürzkaffee mit griechischem Joghurt**

### **(Zutaten für 4 Personen)**

250g Datteln ohne Kerne

300ml starker Kaffee

1 Stange Zimt

6 Kapseln grüner Kardamom

400g griechischer Sahne-Joghurt

### **Zubereitung:**

Die Hälfte der Datteln längs halbieren und mit den ganzen Datteln, den Kardamom-Kapseln und mit der in drei Stücke gebrochenen Zimtstange mischen. Den sehr heißen Kaffee darüber gießen, Schüssel abdecken und die Datteln zwei Tage lang im Kühlschrank ziehen lassen.

Sie halten gekühlt auch ein paar Tage mehr, dann aber Kardamom und Zimt entfernen.

Zum Servieren die Datteln mit dem Sud auf flachen Tellern verteilen und den Joghurt jeweils in die Mitte darauf setzen.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen.

Das „FAIRE DINNER“ am 16.03.2017 war eine Veranstaltung des Katholikenrates Wuppertal und der Steuerungsgruppe Fairtrade-Town mit Unterstützung der GEPA, der Stadtparkasse Wuppertal, der Metzgerei Sonnenschein und der VillaMedia.