

Kokosmilchreis

Für 2 Personen

1 Vanilleschote, davon Mark
400 ml Kokosmilch
250 ml Milch
2 EL Honig
2 EL Kokosraspel
1 Dose Mango
1 Banane
200 g Milchreis



Das Vanillemark mit der Milch, Kokosmilch, Honig und der Zitronenschale aufkochen lassen. Den Reis und die Kokosraspel hinzufügen. Alles 25 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.

Die Mangos mit etwas von der Flüssigkeit und der Banane pürieren. Über den fertigen Milchreis geben und servieren.

Quelle: Chefkoch.de

Quinoa-Broccoli-Gratin

Für 3-4 Personen

200 g Quinoa
400 ml Wasser
2 TL gekörnte Brühe
750 g Broccoli
50 g Frühlingszwiebeln
0,2 l Sahne
150 g Käse
2 Eier
1 TL Basilikum / 1 TL Vollmeersalz



Quinoa waschen, abtropfen lassen und mit dem Wasser aufkochen und 20 Min. quellen lassen. Broccoli putzen, waschen, 5 Min. dämpfen und abtropfen lassen.

Auflaufform mit Margarine fetten. Frühlingszwiebeln klein schneiden und einstreuen, dünne Schicht Quinoa darüber. Broccoli verteilen und restl. Quinoa einfüllen. Sahne, Eier, Gewürze und Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Bei 200 Grad Heißluft 20 Minuten überbacken.

Quelle: Privat

Sulzbacher Fastenessen daheim

Sonntag 21. März 2021

Leider kann auch in diesem Jahr kein Fastenessen in der Braunwarthsmühle stattfinden. „Es geht! Anders“ - von diesem Motto der diesjährigen MISEREOR-Fastenaktion inspiriert laden wir am 21.03.2021 zu einem "Fastenessen daheim" ein.



In diesem kleinen Handzettel finden Sie fünf Rezepte für ein Fastenessen an diesem Sonntag. Einige Zutaten, wie Quinoa, Gewürze, etc. finden Sie im Weltladen in der Jahnstr. 3.

Wir freuen uns, wenn Sie uns ein FOTO von Ihrem gedeckten Tisch und den Speisen schicken (info@sozialkreis-sulzbach.de). Digital sollen alle zu einer einzigen gemeinsamen Tafel zusammengebaut werden. (Einsendeschluss 22.03.)

Für gewöhnlich geht der Erlös des Sulzbacher Fastenessen an MISEREOR; in diesem Jahr bitten wir zu spenden – entweder direkt oder gern auch über unser Konto Sparkasse Mil-OB DE98 7965 0000 0501 4059 48



Machen Sie mit! Gesegnete Mahlzeit!

Herzliche Grüße



Bohneneintopf

Für 3-4 Personen

250 g rote Kidney Bohnen
eine grob geschnittene Zwiebel
zwei Knoblauchzehen
eine Chili Schote
3-4 gewürfelte Kartoffeln
200g passierte Tomaten
Gemüsebrühe
Gewürze: Curry, Paprika, Muskat,
Chinagewürz, Bohnenkraut, Liebstöckel.



Bohnen über Nacht in Zuckerwasser einweichen (Zucker, damit die Bohnen nicht so leicht aufplatzen). Am nächsten Tag Bohnen Zwiebeln, Knoblauch und Chili Schote in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

30 Minuten kochen, danach die gewürfelten Kartoffeln und die passierten Tomaten dazu geben.

Weitere 30 Minuten kochen lassen und danach mit den Gewürzen, sowie weitere Gemüsebrühe abschmecken.

Quelle: Privat

Khumbi pullao – Indisches Reisgericht mit Pilzen

Für 3-4 Personen

400 g Basmati Reis
150 g Pilze nach Wahl
2 kleine Zwiebeln
3 EL Pflanzenöl
1 feingehackte Knoblauchzehe
½ TL fein geriebener frischer Ingwer
¼ TL Garam Masala
Salz



Den Reis waschen. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten anbraten. Danach die Pilze zugeben und weitere 2 Minuten anbraten.

Den Reis, Ingwer, Garam Masala (indische Gewürzmischung) und 1 Teelöffel Salz zugeben. Die Hitze etwas verringern und 2 Minuten durchrühren. ½ Liter Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.

Den Topf verschließen und bei minimaler Hitze ca. 25 Minuten garen. Die Hitze ausschalten und zugedeckt weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Quelle: Gepa Fair Handelshaus

Brokkoli Quinoa Gemüse

Für 3- 4 Personen

250 g Zwiebeln, grob gehackt
50 ccm Sonnenblumenöl
eine rote Paprikaschote, gewürfelt
eine grüne Paprikaschote, gewürfelt
eine gelbe Paprikaschote, gewürfelt
2 Stauden Brokkoli, in Röschen zerlegt, den Strunk gewürfelt
250 ccm Sahne
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer, Kurkuma
frische Kräuter:
Dill, Schnittlauch, Petersilie, fein gehackt
2 Tomaten



Die Zwiebeln im Öl anbraten, bis sie glasig sind.

Die Paprikaschoten, den Brokkoli und etwas Wasser dazugeben, den Deckel auflegen und bei niedriger Hitze und gelegentlichem Umrühren langsam dünsten, bis das Gemüse den Vorstellungen entspricht.

200g Quinoa in 0,5 Liter Wasser kochen (ca. 15 Minuten); dann die Gemüsebrühe und die drei Gewürze hinzugeben und etwas erhitzen. Anschließend Sahne dazugeben und abschmecken.

Kräuter untermischen und mit unzerschnittenen Kräutern und einigen Tomatenvierteln/-achteln dekorieren. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Quelle : Privat