

Dipset: Harissa

130g Chilischoten	3 Knoblauchzehen	Koriandersamen
Kümmel	Kreuzkümmel	1 Paprika
Salz	100ml Olivenöl	

Entkerne und zerteile die Chilies. Übergieße diese nun mit kochendem Wasser und lass diese darin zugedeckt 30 Minuten einweichen. Danach die Schoten mit allen restlichen Zutaten unter Zugabe von ausreichend Öl zu einer dicken Paste pürieren.

Dipset: Hummus

Kichererbsen	Olivenöl	Tahin (Sesammus)
Saft einer Zitrone	Kreuzkümmel	Paprikagewürz
Salz		

Kichererbsen über Nacht geschmeidig einweichen. Nach mindestens 12 Stunden werden diese im Einweichwasser für etwa 2 Stunden gar gekocht. Nun schleunigst pürieren und mit den restlichen Zutaten lecker abschmecken. Mit etwas Wasser oder Joghurt wird der Dip cremiger. Dieser kann noch mit vielen anderen Zutaten variiert werden: Knobli, Zwiebel, Petersilie, ...

Dipset: Kürbis-Erdnuss-Dip

1 Hokkaidokürbis	1 Zwiebel	4EL Erdnussmus
Salz	etwas Öl	

Den Hokkaido entkernen und klein würfeln und in etwas Öl umrühren. Ab in den Ofen bei 220°. Nach zehn Minuten grob geteilte Zwiebel hinzufügen. Fünf Backen. Anschließend beides zusammen pürieren. Erdnussmus hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Herzhaftes Brot aus der Pfanne

225g Mehl

ca. 125ml Wasser

Koriander

Salz

Kreuzkümmel

Thymian

Öl zum Braten

Alle Zutaten, bis auf das Öl, zu einem schönen Teig verkneten. Teigstückchen abzweigen und diese ausrollen. In einer Pfanne mit Öl von jeder Seite etwa 3 Minuten braten.

Couscous

Zwei Tassen kochendes Wasser auf eine Tasse Couscous in einem Topf mit Deckel aufgießen. Geduldig quellen lassen. Kann mit ein paar Sultaninen versüßt werden.

Polentaecken

Selbes Spiel wie beim Couscous. Den gequollenen Maisgrieß (auch Polenta genannt) nun ca. 2cm dick auf ein Backblech streichen. Bei 200°C für etwa 15 Minuten (oder länger) backen lassen, bis die Masse fest ist. Danach Messer zücken und Ecken basteln!

Hirsebrei

1 Liter Mandelmilch mit 500g Hirse für 5 Minuten aufkochen lassen und für weitere 10 Minuten quellen lassen. Am Ende 2 großzügige Esslöffel Erdnussmus unterjubeln.

Couscous, Polenta und Hirsebrei dürfen mit Salz abgeschmeckt werden! :)



Referat für Ökologie und Nachhaltigkeit
Rezepte Veganer Kochabend – Afrika

Süßer Karottensalat

Saft einer Orange
Schwarzer Pfeffer

Saft einer Zitrone
8 Karotten

Salz

Orangensaft und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren und gut in die geraspelten Karotten einmischen.

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

1 Tasse Kichererbsen
Kreuzkümmel
Schwarzer Pfeffer
½ Zimtstange
1 Tasse Kürbis
1 Tasse Erbsen

4 EL Olivenöl
2 Gewürnelken
2 Knoblauchzehen
2 Kardamomkapseln
1 Tasse Karotten

4 Zwiebeln
Muskatnuss
1cm Ingwerwurzel
Salz
1 Tasse Zucchini

Kichererbsen weich kochen. Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Kreuzkümmel, Nelken, Muskat und Pfeffer unter ständigem Rühren anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten bis er duftet. Kichererbsen mit Kochwasser, Ingwer, Zimtstange, den geöffneten Kardamomkapseln und Salz einrühren und bedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Kürbis zugeben, nach 10 – 15 Minuten Karotten zugeben. Erbsen mit den Zucchini hinzufügen. Zwischendurch die Flüssigkeitsmenge kontrollieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, sodass eine sämige Sauce entsteht.



Referat für Ökologie und Nachhaltigkeit
Rezepte Veganer Kochabend – Afrika

Chakalaka-Eintopf

1 Zwiebel	Olivenöl	1 Chilishote
2 Knoblauchzehen	2 Paprikas	500g Weißkohl
500g Möhren	Cayennepfeffer	Paprikapulver
150 Erbsen	Salz	Schwarzer Pfeffer
720ml passierte Tomaten		

Zwiebeln, Knoblauch und Chilis im Öl anschwitzen. Paprika zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen. Dann den Kohl, Möhren, Cayennepfeffer, Paprikapulver zugeben und rührend weiterbraten bis das Gemüse gekocht, aber nicht zu weich, ist. Erbsen untermengen und passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.