



Faire Kochaktion mit Steffen Henssler, Donnerstag, 28. Okt. 2010, 10.30 – 12.30 Uhr, Schule am Falkenberg / Stadtteilschule Oldenfelde

Hauptgericht: Curryreis mit Früchten

Zutaten (für 4 Personen):

200g Hom Mali (bio+fair, Langkornreis aus Thailand)
600 ml Wasser (regional)
2 EL Olivenöl (bio+fair, nativ extra, aus Palästina)
1 kleine Zwiebel (bio, regional)
1 große Lauchstange (bio, regional)
2 EL Currypulver (bio+fair, Schärfe nach Belieben, Herkunft: div.)
50 g getrocknete Ananas (bio+fair, in Stücken, aus Uganda)
50 g getrocknete Mangos (bio+fair, in Streifen, aus Burkina Faso)
2 EL Rosinen (ungeschwefelt+fair, aus Südafrika)
2 EL trocken geröstete Cashewkerne (bio+fair, aus Sri Lanka)
50 - 100 ml Sahne (bio), nach Belieben hinzufügen
ca. 200 ml Gemüsebrühe (bio),
Meersalz (bio)

Zubereitung:

- *Ananasstücke, Mangostreifen und Rosinen in ca. 100 ml Gemüsebrühe rund 30 Min. einweichen.
- *Reis mit dem Wasser aufkochen, 2-3 Minuten sprudelnd kochen, dann auf der ausgeschalteten Kochquelle zugedeckt ausquellen lassen.
- * Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Lauch die zähen Hüllblätter entfernen und die Stange in Scheiben schneiden.
- * Zwiebeln und Lauch ca. 5 Minuten in Olivenöl dünsten, mit Curry bestäuben, eingeweichte Trockenfrüchte dazugeben. 5 Minuten köcheln. Reis unterrühren. Mit Gemüsebrühe und Sahne auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Mit Salz abschmecken.
- * Cashewkerne trocken rösten (Achtung: brennen je nach Pfanne schnell an!) und drüber streuen.

Nachspeise: Schoko-Kokos-Quark mit Mango

Zutaten (für 4 Personen):

50 g Kokosraspeln (bio+fair, aus Sri Lanka)
100 ml Sahne (bio)
100 g weiße Schokolade (bio+fair, Herkunft: div.)
250 g Quark (bio)
1 Glas Mangoschnitze (fair, aus den Philippinen)
1 EL gehackte Pistazien (bio)

Zubereitung:

Kokosraspeln und Sahne in einem kleinen Topf langsam aufkochen und etwa eine Minute unter Rühren köcheln lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und Kokosmasse ganz auskühlen lassen (dauert etwa 30 Minuten!). Schokolade fein raspeln und mit dem Quark in einer Schüssel verrühren. Gequollene Kokosraspeln unter den Schokoladenquark rühren. Mit Mangoschnitzen und gehackten Pistazien nach Belieben verzieren. Zugedeckt mind. 30 Minuten kühl(er) stellen.