

Rezepte zur Kinderfastenaktion 2024

Inspiziert von Rezeptideen der Landpastoral
der Diözese Pastro

REZEPTE
1



www.kinderfastenaktion.de

Arepas

ZUTATEN

- 380 g Maismehl, vorgekocht
- 500 ml Wasser
- Salz
- Öl zum Braten (die Menge hängt davon ab, ob die Arepas eher gebraten oder frittiert werden sollen)



ZUBEREITUNG

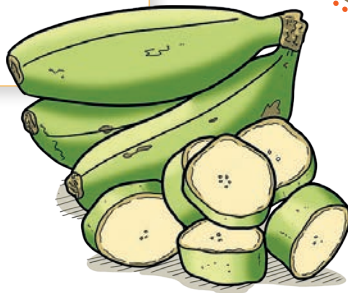
Das Maismehl in eine große Schüssel geben, 300 ml Wasser und Salz hinzufügen. Alles mit den Händen vermengen. Langsam und vorsichtig mehr Wasser dazugeben und kneten, bis ein Teig entsteht, der gerade eben zu Kugeln formbar ist, die sich aber noch auseinanderbrechen lassen. Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit den Händen ca. 10 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. Wenn genügend Fladen vorbereitet sind, Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wenn die Arepas „frittiert“ schmecken sollen, mit ca. 1 cm Füllhöhe arbeiten. Sollen sie mehr „Fladenbrot“-Geschmack haben, nur den Boden bedecken. Arepas ausbraten, bis sie goldbraun sind, dabei mehrfach wenden. Auf Küchenpapier abkühlen lassen und als Beilage servieren.



Kochbananenküchlein

ZUTATEN

- 5 grüne Kochbananen
- 2 reife Kochbananen
- 1 EL Margarine
- 4 EL geriebener Käse
- Salz
- Öl zum Braten



ZUBEREITUNG

Die grünen und reifen Kochbananen werden in ihrer Schale gekocht. Wenn die Schale aufplatzt, noch ein paar Minuten kochen lassen. Dann schälen, in einer Schüssel gut zerstampfen und mit Margarine, Salz und geriebenem Käse gut verkneten, sodass ein fester Teig entsteht. Daraus dünne Fladen formen und diese in heißem Öl frittieren oder braten.





Gemüsesuppe

ZUTATEN Suppe

- 3 EL Öl
- Karotten (verschiedene Sorten), Kartoffeln und Kohl (insgesamt ca. 1,5 Kg)
- 2-3 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
- 250 g eingeweichte Bohnen nach Wahl
- vier Esslöffel gemahlener Mais oder Soja
- Salz

ZUTATEN Beilage

- reife Kochbananen (sie sollten schwarz/braun mit wenigen gelben Flächen sein)
- Bratöl oder Kokosöl
- Salz zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

Die Karotten und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, den Kohl und die Zwiebel hacken und das ganze Gemüse in etwas Öl anschwitzen. Dann das Wasser/die Gemüsebrühe und die Bohnen hinzufügen. Wenn die Suppe kocht, den Mais oder das Soja unter Rühren dazugeben. Mit Salz würzen und kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit gebratenen Kochbananenscheiben servieren.

Kochbananen in dünne Scheiben (ca. 0,5 - 1 cm) schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kochbananenscheiben darin braten, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind, und zum Schluss mit etwas Salz bestreuen.





Erbsensuppe

ZUTATEN

- 2 - 3 Liter Wasser
- 250g getrocknete oder frische Erbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 4 Esslöffel Mehl
- Salz
- Optional Kräuter zum Servieren (z. B. Petersilie oder Koriander)



Vor dem Essen der leckeren Suppe beten bei Alexis' Familie alle gemeinsam

ZUBEREITUNG

Wenn Trockenerbsen genutzt werden, die Erbsen am Vortag einweichen und das Einweichwasser anschließend wegschütten.

Die Erbsen in dem Wasser kochen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren und das in Milch oder Pflanzendrink aufgelöste Mehl dazugeben und verrühren. Alles noch einmal aufkochen. Mit Salz abschmecken, die fein gehackte Zwiebel und die Tomaten in kleinen Stücken in die Suppe geben. Die Suppe kann mit gehackter Petersilie oder Koriander serviert werden.





Mais-Eintopf



Alexis' Mama mahlt den Mais für das Essen

ZUTATEN

- 2 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 3 Möhren
- 1 Tasse Erbsen
- 1 Liter Wasser
- Salz
- ½ Tasse gemahlener Mais oder 1 Tasse Maisgries

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Tomaten, Paprika und Möhren in lange Streifen schneiden und zusammen mit den Erbsen in etwas Öl anschwitzen. Das Wasser zugeben, mit Salz würzen. Wenn das Wasser kocht, den Mais(gries) unter ständigem Rühren dazugeben und bis zu einer Stunde köcheln lassen.





Bohnen-Eintopf

ZUTATEN

- 3 EL Öl
- 500g getrocknete oder frische Bohnen
- 4 Kartoffeln
- 2 Fleischtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 5 gewürfelte Möhren
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 gehackte Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Alexis' Oma bereitet ein leckeres Essen zu

ZUBEREITUNG

Wenn getrocknete Bohnen genutzt werden, die Bohnen am Vortag einweichen und das Einweichwasser anschließend wegschütten.

Öl in einen Topf erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse und die Bohnen hinzugeben. Kurz anbraten, dann mit etwas Wasser ablöschen und mit einem Deckel abgedeckt köcheln lassen, bis alles gar ist.



Bohnen aus Kolumbien





Bananenkuchen



ZUTATEN

- 6 Bananen
- ½ Tasse Mehl
- 6 Eier
- 1 EL Backpulver
- 1 EL Trockenhefe

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine Form füllen und 25 Minuten bei 180 Grad backen. Um zu sehen, ob der Kuchen fertig ist, die Stäbchenprobe machen.

Alternativ kann auch ein kleines Bananenküchlein gemacht werden – aus 1 Banane, 1 gehäuften EL Mehl, 1 Ei, ½ TL Backpulver und ½ TL Trockenhefe. Alles vermischen und in ein mikrowellengeeignetes Gefäß füllen und 2 Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle backen.

