

Unsere Rezepte für Sie zum Mitnehmen

Vesperkirche Sigmaringen

20.03.2025

Die Mitarbeitende der Sozial- und Verfahrensberatung, Ehrenamt und Streetwork der Landeserstaufnahmeeinrichtung in Sigmaringen kochen für Sie orientalische Köstlichkeiten.

Wir wünschen allen einen Guten Appetit, viel Freude und Genuss bei dem Menü und tolle Gespräche während dem Essen.

Ihre Mitarbeiter der SuV, des Ehrenamts und des Streetworks (DRK, Caritas, Diakonie)

Das Rezept ist für 6 Personen

Vorspeise:

Couscous Salat a la Foe

- 500 Gramm Couscous
- 100 ml Olivenöl
- 150 ml Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 2 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Eßl. Balsamico hell
- 200 gr. Feta-Käse
- Petersilie, Kreuzkümmelsamen oder Pulver, Salz, Pfeffer, Korianderpulver, Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln

Olivenöl, Wasser, 2 Eßl. Zitronensaft und Salz verrühren und mit dem Couscous vermischen. Knoblauch pressen und dazugeben. Die Schale einer Zitrone raspeln und alle Gewürze gemeinsam mörsern oder fein hacken und nach Geschmack dazugeben. Falls der Couscous zu trocken ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl dazu geben.

Gurke, Tomate und Paprika waschen, entkernen und alles fein würfeln und zu dem Couscous geben. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig schwitzen, mit dem Balsamico ablöschen und etwas einköcheln lassen und anschließend zum restlichen Salat geben. Das Ganze kräftig umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat anrichten und mit dem zerbröselten Schafskäse und den gerösteten Nüssen bestreuen.

Hauptgericht:

Spitzkohl Curry mit Nudeln

- Ca 1 kg Spitzkohl
- 6 St Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 St Ingwer ca. 2 cm
- 1 Chillischote
- 3 Eßl Öl
- 2 Eßl Currypulver
- 300 ml Kokosmilch
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 gr Rote Linsen
- Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und Zucker

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben und die Chilischote ohne Kerne fein würfeln.

Im erhitzten Öl die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen und dann das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze zehn Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen zugeben und weitere zehn Minuten garen. Falls notwendig noch etwas Flüssigkeit zugeben. Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken. Jen nach Belieben die Flüssigkeit anpassen.

Dessert:

Flap Jack

- 225 gr. Haferlocken zart
- 85 gr. Rohrzucker
- 150 gr. Butter
- 20 gr. Golden Syrup oder Rübensirup

Haferlocken mit dem Rohrzucker mischen. In einem Topf die Butter zerlaufen lassen, den Rübensirup dazugeben und die Haferflocken gut durchmischen. Alles auf ein Blech mit Backpapier zu einer glatten Fläche verstrichen und etwas festdrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 15 – 20 Minuten hellbraun backen. Direkt im warmen Zustand in ca. 4 mal 6 cm große Stücke schneiden und auf dem Blech auskühlen lassen.