

Seit dem Jahr 2009 gibt es in der **Burgkantine des Landes Steiermark** alljährlich am FairStyria-Aktionstag ein **multikulturelles bio-faires Menü**. Dabei werden Speisen aus verschiedenen Ländern der Erde angeboten.

REZEPTE

Suppen

TOM KHA GAI (Thailand)

Grießsuppe mit Hühnerfleisch und Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Frühlingszwiebel
- 500 g Karotten oder Kürbis
- 120 g Vollkorn Grieß, 3 EL Öl
- 300 ml Kokosmilch, 700 ml Gemüsebrühe
- 2 cm frischer Ingwer, Zitronenmelisse
- 300 g Hühnerfleisch, etwas Sojasauce

Grieß im Öl anrösten, geschnittene Zwiebel und Karotten mitrösten und Kokosmilch und Brühe angießen. Anschließend den geschälten und gehackten oder gepressten Ingwer in die Suppe geben und schwach köcheln lassen. Hühnerfleisch in der Suppe garen, mit Sojasauce abschmecken und die Zitronenmelisse zugeben.

SOPA DE PESCADO (Mexiko)

Fischsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g gemischter Fisch (z.B. Rotbarsch, Seelachs)
- 500 g Tomaten, 250 g geschälte Dosentomaten
- 2 Karotten, 2 Lauchstangen, 2 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 l Fischfond, 500 ml trockener Weißwein
- 2 Chilischoten, 2 Sternanis
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl zum Anbraten

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und anschwitzen, Tomaten vierteln und dazugeben bis sie zerkochen. Dosentomaten einrühren und köcheln lassen. Das Ganze durch ein Sieb passieren, dann Wein und Fischfond angießen, zum Kochen bringen und würzen. Karotten, Lauch und Fisch in löffelgerechte Stücke schneiden und in der Brühe bissfest kochen.

BORSCHTSCH (Russland)

Rote Rübensuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Rübe, 4 Kartoffeln, 1 Petersilienwurzel, 1 Sellerie
1 Bund Suppengemüse, 1 Zwiebel, 3 Tomaten, 1/4 Weißkraut, 1 Esslöffel Dill, frisch gehackt,
2 Lorbeerblätter, 2 Esslöffel Sauerrahm; Salz und Pfeffer

Zwiebel anrösten, klein geschnittenes Gemüse hinzufügen, mit Wasser aufgießen. Gewürze beifügen und bissfest kochen. Salzen und pfeffern. Beim Servieren mit einem Löffel Sauerrahm garnieren.

GURACHELUBIEA (Iran)

Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

½ kg Bohnen
2 Zwiebeln
¼ kg Kartoffeln
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Bohnen am Vortag einweichen, am nächsten Tag kochen. Zwiebeln und Kartoffel schälen und klein schneiden. Zwiebeln anrösten, dann Tomatenmark und Tomatensauce darunter mischen, salzen und pfeffern. Mit ¾ l Wasser aufgießen. Gekochte Bohnen und Kartoffeln dazugeben und 20 Min. kochen.

AJIACO CON VERDURA Y PASTA (Lateinamerika)

Hühnersuppe mit Fleisch, Gemüse und Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 Suppenhuhn
1,5 l Wasser
1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün (Karotten, Lauch, Petersilie)
150 g Suppennudeln
Salz

Huhn ins Wasser geben und aufkochen lassen. Gemüse dazugeben und köcheln lassen. Das Huhn aus der Suppe nehmen und zerkleinern. Nudeln abschließend in der Suppe kochen.

SHORBA (Tschetschenien)

Suppentopf mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen:

1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 kg Kartoffeln
4 Karotten
½ kg Rindfleisch
Petersilie

Fleisch klein schneiden, dann kochen. Kartoffel und Karotten schälen und klein schneiden, dazugeben. Eine halbe Stunde kochen lassen, kurz vor Schluss gehackte Petersilie und Frühlingszwiebel dazugeben.

Hauptspeisen

Yassa (Senegal)

Hähnchen in Zwiebel-Zitronen-Sauce

Zutaten für vier Personen:

1 Huhn, 3 Zwiebel

für die Marinade:

½ EL Salz, ½ EL Pfeffer, 1 EL Senf, 2 EL Essig

Saft von 4 Zitronen, 1 Zwiebel fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

Das Huhn zerteilen und für einige Stunden in die Marinade einlegen. Dann das Fleisch herausnehmen und braten oder grillen. In die verbleibende Sauce drei in grobe Stücke geschnittene Zwiebel geben und gut durchmischen. Danach die Zwiebel entfernen und in einer Pfanne braten. Mit einer halben Tasse Wasser aufgießen und anschließend die Marinade wieder hinzugeben. Das Hühnerfleisch einlegen und gemeinsam erwärmen. Als Beilage Wildreis servieren.

FAJITAS DE RES CON CUSCÚS (Peru)

Pfefferpfanne vom Rind mit Couscous

Zutaten für vier Personen:

600 g Rinderfilet in dünne Scheiben geschnitten

2 Zwiebel in Scheiben geschnitten

3 Paprika (rot, gelb, grün), 200 ml Brühe

1 EL Sojasauce, 1 TL Senf, 250 ml Sauerrahm

125 ml Crème Fraîche, 1 TL Mehl zum Binden

500 g Couscous, Öl, Paprikapulver (edelsüß)

Petersilie, Pfeffer, Salz, Knoblauch

Den Couscous laut Packungsangabe in Salzwasser garen. Rinderfilet, Paprika und Zwiebel würzen und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Bratensatz mit Paprikapulver stauben, mit Brühe ablöschen, anschließend Sauerrahm, Crème Fraîche und Mehl einrühren. Dann mit Sojasauce, Pfeffer, Knoblauch und Salz würzen. Fleisch, Paprika und Zwiebel zurück in die Pfanne geben und abschließend kurz kochen lassen.

PERGEDEL JAGUNG (Indonesien)

Maislaibchen mit Kräutersauce

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Dose Mais (400 g)

2 Eier

½ Kopf Weißkraut

¼ kg Karotten

1 kleine Packung Sojasprossen

300 g Mehl

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, salzen, pfeffern. Den Mais in der Maschine zerkleinern bzw. pürieren, Eier dazugeben. Weißkraut und Karotten in feine Streifen schneiden, Sojasprossen waschen. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Mehl vermischen. Flache Laibchen formen, in Öl braten. Dazu Salat und Kräutersauce reichen.

BAMI GORENG (China)

Gebratene Woknudeln mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

200 g Bandnudeln
 Salz
 500 g Brokkoli
 400 g Karotten
 2 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Pflanzenöl
 Gemüsebrühe
 150 g Bambussprossen
 Pfeffer
 2 Messerspitzen Sambal Oelek (Chilipaste)
 2 EL Cashewnüsse

Die Nudeln kochen, Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Dann Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Gemüse zugeben, unter Rühren ca. fünf Minuten garen. Dabei die Hälfte der Brühe angießen. Anschließend Sprossen zugeben und anbraten. Dann die abgetropften Nudeln zufügen und anbraten. Restliche Brühe zugießen, abschmecken und geröstete Cashewnüsse drüberstreuen.

Lasaña con atún y salsa de tomate (Lateinamerika)

Thunfischauflauf mit Tomatenragout

Zutaten für 4 Personen:

2 Tomaten
 1 Schalotte, Knoblauch
 Olivenöl
 Tomaten häuten, Strunk entfernen und vierteln. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Tomaten dazugeben. Bei mittelhoher Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 40 g Butter
 30 g Mehl
 125 g Schlag
 3 EL Tomatenmark
 3 Dosen Thunfisch
 1 Dose Tomaten
 Lasagneblätter

Thunfisch abtropfen lassen. Aufguss auffangen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unterrühren. Einmal aufschäumen lassen und mit Fischaufguss und Sahne aufgießen. Bechamelsauce unter Rühren gut durchkochen lassen, würzen. Thunfisch dazugeben und würzen. Lasagneblätter al dente kochen. In feuerfester Form auslegen. Abwechselnd Fischmasse und Lasagneblätter verteilen. Tomaten auf die Lasagneblätter geben. Mit Olivenöl beträufeln. Bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

COUSCOUS (Ruanda/Afrika)

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

¼ kg Couscous
 ¼ kg Karotten
 ½ Karfiol
 1 kg grüne Bohnen
 200 g Erbsen
 ½ Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Glas Erdnusscrème
 100 ml Tomatensauce
 Öl, Butter, Salz

Den Couscous lt. Packungsangabe in Salzwasser kochen, zum Schluss die Körner mit etwas Butter auflockern. Karotten in Scheiben schneiden, Karfiol in Röschen zerteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und in wenig Öl anbraten, dann den Karfiol dazugeben und später die Karotten und gar dünsten. Die grünen Bohnen in wenig Öl dünsten. Die Erbsen in Öl anbraten, Tomatensauce [für die Farbe] und wenig Wasser dazugeben; wenn die Erbsen gar sind, mit der Erdnusscreme vermischen.

Nachspeisen

MANGOLASSI (Indien)

Joghurtgetränk

Zutaten für 6 Personen:

1 l Mangosaft
 2 Becher Joghurt

Mangosaft mit dem Joghurt vermischen und mit etwas Wasser verdünnen.

PE DE ANJO (Brasilien)

Maracujacreme

Zutaten für 4 Personen:

4 Eiweiß
 250 ml Kondensmilch, gezuckert
 250 ml Kokosmilch
 400 ml Maracujasaft
 5 Blätter Gelatine, weiß

Maracujasaft, Kondensmilch und Kokosmilch miteinander verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Mischung ziehen. Gelatine in heißem Wasser auflösen und leicht abkühlen lassen, danach unter ständigem Rühren nach und nach in die Creme laufen lassen. In Gläser füllen und im Kühlschrank erkalten lassen.

BADAM LASSI (Indien)

Joghurtgetränk

Zutaten für 6 Personen:

4 Tassen Joghurt
 2 Tassen ganz kaltes Wasser
 12 TL Zucker
 3 TL Kardamom
 15 St. enthäutete Mandeln
 3 Tassen „Crushed ice“
 15 EL Milch

Joghurt, Wasser, Zucker und Kardamom gut mixen. Die Mandeln mit Milch zu einer feinen Paste mahlen und hinzufügen. Nochmals gut mixen, vor dem Servieren das Crushed ice begeben

FAIRTRADE-BANANENSCHNITTEN (Österreich)

Zutaten für ein Blech:Für den Teig:

5 Eier	250 ml Milch
250 g Zucker	250 g Butter
250 ml Öl	1 Pkg Vanillepuddingpulver
250 ml Wasser	180 g Zucker
1 Pkg Backpulver	1 Dotter
200 g Mehl	1 Schuss Rum (optional)
	1 Pkg Vanillezucker

Für den Belag

3 – 4 FAIRTRADE-Bananen	200 g Schokolade
etwas Marillenmarmelade	60 g Butter

Eier trennen, Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen, Dotter und Zucker schaumig rühren, anschließend erst Öl, dann Wasser vorsichtig einrühren, zum Schluss abwechselnd Mehl und Eischnee unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Kuchenboden auskühlen lassen und mit Marillenmarmelade bestreichen, dann mit Bananenscheiben belegen. Für die Creme die Milch aufkochen, das mit etwas Milch vermischte Puddingpulver einrühren, aufkochen und kalt stellen. Dann Butter, Zucker, Dotter, Rum und Vanillezucker schaumig rühren, den erkalteten Pudding gut untermischen und auf den Kuchen streichen. Kuchen etwas hart werden lassen und mit der Schokoladeglasur aus im Wasserbad erhitzter Schokolade und Butter bestreichen.

Bizchocho de bananas (Lateinamerika)

Fairtrade-Bananen-Schokokuchen

Zutaten für ein Blech:

½ kg feines Maismehl
 100 g Kokosflocken
 100 g Rosinen
 2 Pkg. Vanillezucker
 1 Pkg. Backpulver
 3 Bananen, klein geschnitten
 Zucker nach Belieben
 200 ml flüssige Butter oder Öl
 4 Eier, Salz, Wasser

Alle Zutaten gut vermischen, auf ein Backblech mit Backpapier streichen, bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.