

**Montag, 16. März 2015**

### **Linseneintopf**

<i>1 dl Öl</i>	
<i>2 Knoblauchzehen</i>	hacken
<i>1 Zwiebel</i>	hacken
<i>1 Lauch</i>	in Ringe schneiden und alles kurz im Öl dämpfen
<i>250 g braune Linsen</i>	waschen, einige Std. vorher einweichen
<i>1 Apfel</i>	kleinschneiden
<i>2 EL Sultaninen</i>	waschen
<i>4 Kartoffeln</i>	rüsten, vierteln und alles beifügen
<i>1 dl Weisswein oder Essig</i>	ablöschen, einkochen lassen
<i>5 dl Bouillon</i>	beifügen
<i>Meersalz, Pfeffer, etwas Thymian, 1 Nelke</i>	würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer 50-60 Minuten weichkochen
<i>4 EL Halbrahm</i>	vor dem Anrichten beifügen.

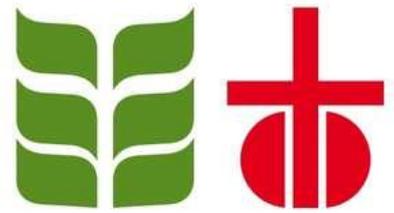
Mit Saisonsalat servieren.

**Dienstag, 17. März 2015**

### **Maisgerichte für Eilige**

<i>0,5 l Wasser</i>	
<i>0,5 l Milch</i>	zusammen aufkochen
<i>250 g Maisgriess</i>	einrühren, 10-15 Min. kochen
<i>1 Stück Butter oder 2 EL Öl</i>	dazugeben
<i>150 g würziger Käse mit Salz, Trocamare</i>	in Würfel geschnitten dazugeben abschmecken

Dazu serviert man verschiedene Wintersalate.



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

**Mittwoch, 18. März 2015**

### **Gerstenschrot-Omeletten mit Paprikasauce**

250 g Gerstenschrot fein

1 TL Salz

4 EL Öl

0,5 l Wasser

zu einem Teig rühren, einige Zeit quellen lassen, dann in der Pfanne in heissem Öl die Omeletten backen.

#### **Paprika-Rahmsauce:**

1 Stück Butter

zergehen lassen

1 mittelgrosse Zwiebel

fein geschnitten, dämpfen

2½ dl frischen Rahm

und

2½ dl Wasser

zu den Zwiebeln giessen

30 g Reisschrot

ganz fein gemahlen in wenig Wasser anrühren, zugeben sobald es kocht, dann etwa 10 Min. kochen

ein halber TL Gemüsebouillon

viel Paprika

Trocomare, Salz

würzen

Dazu passen Wintersalate.

**Donnerstag, 19. März**

### **Tare-Ko-alao – Kartoffeleintopf aus Nepal**

700 g Kartoffeln

schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden

½ Tasse Öl

erwärmen

3-4 mittelgrosse Zwiebeln

fein hacken und im Öl leicht braun dämpfen

2 grosse Knoblauchzehen

fein hacken

5 cm grosse Ingwerwurzel

fein gerieben beifügen und 1 Min.

oder 1 EL Ingwerpulver

dämpfen

2-3 Lauchstengel, Salz

in Ringe schneiden, beifügen und mit den Gewürzen

3 TL Kümmel

zusammen dämpfen, bis alles leicht braun ist.

Kartoffeln zufügen und etwa 5 Min. rühren.

Die Pfanne zudecken und die Mischung dämpfen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. So oft als möglich wenden.

1 EL Zitronensaft

Am Schluss beifügen.

Dieses Rezept ist für 3 Personen berechnet.

Dazu passen Wintersalate.

## Freitag, 20. März 2015

### Bündner Gerstensuppe

80 g Gerste	einweichen
20g Kochbutter oder Pflanzenfett	
2 Rüebli	
1 Sellerie	
2 Lauchstengel	klein schneiden und im Fett dämpfen
2 l Wasser	beigeben, ebenso die eingeweichte Gerste, und unter Rühren alles aufkochen
Gemüsebouillon	
2 Lorbeerblätter	
1 mit Nelken besteckte Zwiebel	
3 TL Salz, Pfeffer	beigeben und etwa 2 Std. kochen
Streuwürze	
evtl. Haushaltrahm	dazugeben
	Schnittlauch fein schneiden und über die Suppe streuen.

## Samstag, 21. März 2015

### Rotkraut mit Kastanien

<b>Am Vorabend:</b>	250 g Bergeller Kastanien einweichen
<b>Am nächsten Tag:</b>	Schalenreste entfernen, Kastanien im Einweichwasser halbweich kochen (etwa 15 Min.)
1 Rotkohl (etwa 1 kg)	achteln, in feine Streifen schneiden
2-3 EL Öl	
1 Zwiebel gehackt	mit Rotkohl gut dämpfen
Wasser, evtl. Rotwein	ablöschen
1 saurer Apfel	
1 Kartoffel	hineinreiben
Thymian, Pfeffer	
1 Prise Zucker, Salz	würzen, die halbweich gekochten Kastanien zugeben und weichdämpfen (20-30 Min.)
1-2 EL Essig	vor dem Anrichten beigeben und abgedeckt noch einmal aufkochen. Sofort anrichten.

**Sonntag, 22. März 2015**

## **Kichererbsen-Curry**

*250 g Kichererbsen*

über Nacht oder mindestens 5 Std. in heissem Wasser einweichen.

20 Min. im Dampfkochtopf oder 1 Std. in der Pfanne weichkochen.

*1 TL Öl*

anwärmen

*1 Zwiebel gehackt*

zugeben

*1 Knoblauchzehe gehackt*

zugeben

*100 g Sellerie*

*1-2 Rüebli*

in Würfel geschnitten

*1 Apfel, säuerlich*

geraffelt, alles zusammen dämpfen

*1-2 TL Curry*

beigeben, kurz mitdämpfen (besseres Aroma)

*evtl. Kreuzkümmel*

(bessere Verdauung)

*gekochte Kichererbsen*

*½ Glas Weisswein,*

*Bouillon,*

*Salz und Pfeffer*

zugeben, abschmecken

noch 20-30 Min. gut durchkochen.

Dazu Vollreis und Saisonsalat servieren.