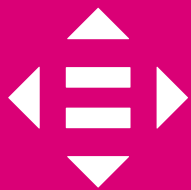


10 WENIGER
UNGLEICHHEITEN



Gewürze aus einer Welt

Viele Gewürze wachsen nur im warmen, tropischen Süden. Die Engländer brachten beispielsweise die Gewürze für Chutney aus den indischen Kolonien mit. Die Mischung aus Gewürzen und unseren Früchten ergibt eine pikante Soße. Beim Einkauf der Gewürze sollten wir darauf achten, dass sie aus nachhaltiger Produktion stammen.

Apfelchutney



1 El Ghee oder Butterschmalz
1Tl Senfsamen
1Tl Koriander

1-2 Chilischoten
1 Scheibe Ingwer
5 Äpfel
 $\frac{1}{2}$ Tl Curry
Etwas Salz
1Tl Honig
 $\frac{1}{2}$ Tl Masala
1 Prise Zimt



Schritt für Schritt zum **Apfelchutney**

Ghee erhitzen,
Senfsamen und Koriander zugeben
und ganz kurz erhitzen.
Dann Chili fein hacken.
Den Ingwer fein reiben.



scharf:
Handschuhe benutzen

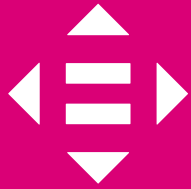
Die Gewürze, Chili, Ingwer und Curry mit den Äpfeln, Salz und Honig in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weichgekocht sind. Mit etwas Masala und mit einer Messerspitze Zimt abschmecken, nach Geschmack mehr salzen oder schärfer würzen.

Man kann das Chutney sofort essen oder noch heiß in Gläser abfüllen, auskühlen lassen und im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.



Auch anderes Obst und Gemüse lässt sich so verarbeiten: zum Beispiel Zwetschgen oder Kürbis.
Man kann auch 1 El gehackte Nüsse dazugeben.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN



Mit oder ohne Fleisch?

Das Lieblingsessen Spaghetti Bolognese schmeckt super lecker! Dafür gibt es sehr viele Rezepte, manche kocht man ohne Fleisch. Es gibt Alternativen, zum Beispiel Sojaschnetzel oder Linsen. Diese pflanzlichen Produkte brauchen weniger Ressourcen, die auf unserer Erde immer knapper werden, wie Anbaufläche und Wasser.



Linsenbolognese



100 g rote Linsen
etwas Rapsöl zum braten
2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch
2 El Tomatenmark
Frische und/oder getrocknete
Kräuter nach Wahl
(z.B. Basilikum, Rosmarin)
50 ml Flüssigkeit
(Traubensaft, Gemüsebrühe,
Tomatensaft, für Erwachsene Rotwein)
Salz und Pfeffer
1 Dose gehackte Tomaten
4 kleine Cocktailtomaten
(zum Garnieren)



Schritt für Schritt zur Linsenbolognese

Die Linsen in Wasser
ca. 10- 15 Minuten kochen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen
und in kleine Würfelchen schneiden.



In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und
Knoblauch anbraten.

Nach ein paar Minuten das
Tomatenmark und die gekochten
Linsen dazu geben.



Das Ganze weitere 5 Minuten anbraten.
Nun die gehackten Tomaten aus der Dose,
Kräuter, Salz, Pfeffer und die Flüssigkeit zugeben
und noch einige Zeit einkochen lassen.

Die Linsenbolognese zu gekochten
Spaghetti servieren und mit den
Cocktailtomaten garnieren.



Guten
Appetit!