

## „Eine Welt mit Zukunft“ hat Geschmack

VON JUTTA KRAUSE

**„Gäubote“-Weihnachtsaktion: Mit Zutaten aus fairem Handel lässt sich ein leckeres Weihnachtsmenü zubereiten – so dass die Kontinente kulinarisch zusammenrücken.**



Faire Gaumenfreude: Das „Gäubote“-Weihnachtsmenü hilft Menschen im globalen Süden.GB-Fotos: Schmidt

Zum Fest der Liebe präsentiert der „Gäubote“ seinen Lesern in diesem Jahr ein ganz besonderes Menü. Es ist weder aufwendig noch teuer, noch bedarf es außergewöhnlicher Kochkenntnisse. Doch kann man – passend zum Weihnachtsgedanken – beim Nachkochen und Genießen etwas für mehr Frieden und Gerechtigkeit auf der Welt tun. Das Besondere an diesem Festessen ist, dass sich

hier nicht nur die Bekochten freuen, sondern auch Menschen, die nicht mit am Tisch sitzen. Der Clou beim Weihnachtsmenü 2021 liegt nämlich in der Auswahl der Zutaten. Ziel war es, ein „faires“ Menü zu kreieren, bei dem möglichst viel, was in Töpfe und Schüsseln wandert, aus fairem Handel stammt, so dass Verbraucher und Produzenten gleichermaßen etwas davon haben.

Zum fairen Festmahlan einen Tisch gesetzt

Für die kulinarische Inspiration hat der „Gäubote“ in diesem Jahr Menschen an den Herd gebeten, die sich intensiv mit fairen Handelsstrukturen und mehr globaler Gerechtigkeit auseinandersetzen: Fünf Mitglieder des Vereins „Partnerschaft Dritte Welt“ haben gemeinsam überlegt, geschnippelt, gerührt und mit Gewürzen hantiert und sich anschließend zum gemeinsamen, fairen Festmahl an den Tisch gesetzt. Entstanden ist ein Menü, das gleichermaßen für Fleischesser und Vegetarier zubereitet werden kann – je nachdem, ob zum Hauptgang Fleisch, Fisch oder Gemüse auf dem Grill landet. Mit wenigen Abwandlungen kann es sogar vegan zubereitet werden. „Das Gemüse, das wir verwendet haben, stammt aus einer regionalen Gärtnerei“, erzählt Willi Mertz, in dessen Küche die Kochaktion stattfindet. Mitgekocht und mitgegessen haben seine Frau Birgit, seine Nachbarn Christa und Klaus Holzäpfel und Vorstandskollegin Katja Klaus. Exotische Gewürze und interessante Kombinationen kitzelten bei den drei Gängen die Geschmacksnerven und satte

Farben sorgten dafür, dass auch die Augen beim Essen nicht zu kurz kamen. Den Auftakt machte eine duftende, herrlich orange Kürbissuppe mit Kokos. Zum indisch inspirierten Hauptgang – Dhal aus roten Linsen und Pualo mit grünen Erbsen – wurden auf dem Tischgrill zubereitetes gegrilltes Gemüse und indisches Fladenbrot (Naan) gereicht. Die mit hübschen Grillmustern versehenen Zucchini, Auberginen und Kürbisscheiben, die dazu serviert wurden, trugen noch mehr Farbe zum Essen bei, doch ließe sich hier je nach Vorliebe auch gegrillter oder gebratener Fisch oder Fleisch dazu servieren. Veganer ersetzen einfach die Butter mit Margarine oder Öl. Für das Dessert haben sich die fünf den klangvollen Namen „Mangotraum“ ausgedacht. Hier können Veganer auf Joghurt- und Sahnealternativen zurückgreifen.

Die diesjährige „Gäubote“-Weihnachtsaktion in Kooperation mit dem Arbeitskreis „Miteinander – Füreinander“ steht unter diesem Leitmotiv „Eine Welt mit Zukunft“. Es geht um die Unterstützung von Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika, insbesondere über den fairen Handel und das Engagement des Vereins „Partnerschaft Dritte Welt“, der zahlreiche Projekte in den Ländern der sogenannten Dritten Welt fördert.

### Kürbissuppe mit Kokosmilch

(alle Zutaten für 4 Personen)

800 g Kürbis,  
ca. 5 cm frischer Ingwer,  
1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
250 ml Gemüsebrühe,  
1 Dose Schälto­maten mit Flüssigkeit,  
200 g Öl,  
400 g Kokosmilch,  
1 TL Currypulver,  
1 TL Paprika edelsüß,  
Kokosraspeln.

Kürbis in grobe Stücke schneiden, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in feine Stücke schneiden. Alles zusammen kurz in Öl anbraten und mit Curry und Paprika würzen. Mit der Brühe aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch dazugeben und die Suppe pürieren. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

### Indischer Pualo

(Reispilaw) mit grünen Erbsen:

2 Tassen Basmatireis,  
200 g grüne Erbsen (TK),

- 2 Zwiebeln,
- 2 TL Kreuzkümmel,
- 1 Stange Zimt,
- 4 Gewürznelken,
- 3 Kapseln Kardamom,
- 2 Lorbeerblätter,
- Salz,
- Garam Masala,
- 2 EL Cashewkerne,
- 1 EL Mandeln,
- 1 EL Sultaninen,
- 3 EL Butter oder Margarine.

Zimt, Nelken, Kardamom, Kreuzkümmel und Lorbeerblatt leicht in Butter andünsten. Gehackte Zwiebeln dazu und goldgelb anbräunen. Reis dazugeben und 2 bis 3 Minuten andünsten. Mit 4 Tassen Wasser aufgießen, salzen und etwa 20 Minuten kochen. Inzwischen Cashewkerne, Mandeln und Sultaninen in etwas Butter andünsten. Rund 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Hälfte der Nuss-Sultaninen-Mischung zusammen mit den Erbsen zum Reis geben, mit der anderen Hälfte den Reis garnieren. Dazu je nach Wunsch Fleisch, Fisch oder gegrilltes Gemüse servieren.

#### Rotes Linsen-Dhal

- 150 g rote Linsen,
- 1 Karotte,
- 1 Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe,
- 1/2 EL frischer Ingwer,
- 1 Dose Schälto­maten gehackt,
- 2 EL Öl, 120 ml Kokosmilch,
- 1 TL Kurkuma,
- 1 TL Kreuzkümmel,
- 1/2 TL Currypulver,
- 1/2 TL Chilipulver.

Linsen kurz in heißem Wasser vorkochen. Inzwischen Gemüse kleinschneiden. Zwiebel in Öl kurz anschwitzen, Karotte, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Nach 1 bis 2 Minuten die Linsen, Tomaten und alle Gewürze zugeben, aufkochen und etwa 10 Minuten bei sanfter Hitze köcheln

lassen. Kokosmilch hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz und Bissfestigkeit köcheln lassen. Mit Reis oder Naanbrot servieren.

### Mangotraum

50 g Spekulatius,  
200 ml Mangofruchtsauce,  
50 g Vollrohrzucker, pulverisiert,  
1/2 TL Garam Masala,  
getrocknete Mangoschnitze,  
Mangolikör (oder Orangensaft),  
250 g Magerquark,  
250 ml Sahne,  
etwas Butter.

Spekulatius zerkrümeln, in Butter vorsichtig anrösten und erkalten lassen. Fruchtsauce und Quark verrühren, mit Garam Masala verfeinern. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. 1/3 der Spekulatiuskrümel in Gläser füllen, mit Mangolikör oder Orangensaft beträufeln und darüber im Wechsel Mangoquarkmasse, Mangoschnitze und Spekulatiuskrümel schichten. Vor dem Servieren mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

---