

Spinat in Erdnuss-Sauce (vegan)

Rezept für 20 Personen - aus dem Weltladen Pfullendorf

Mit * gekennzeichnete Zutaten sind Produkte aus: Fairer Handel

10	Zwiebeln	}	schneiden	}	in Öl andünsten
150 g	frischen Ingwer				
5	kleine Chilischoten				
5	EL Currypulver*	kurz mitdünsten			
2,5 kg	TIKO Bio-Spinat (aufgetaut)	}	zufügen	}	köcheln lassen
2000 ml	Kokosmilch*				
20 EL	Erdnussbutter*				
	Gemüsebrühe und Salz*	abschmecken			
	geröstete Salz-Erdnüssen*	vor dem Servieren darüber streuen			



Dieses Gericht schmeckt köstlich zu Reis oder Nudeln aus Fairem Handel

Mango-Ananas-Curry (vegan)

Rezept für 20 Personen – aus dem Weltladen Pfullendorf

Mit * gekennzeichnete Zutaten sind Produkte aus: Fairer Handel

Mit + gekennzeichnete Zutaten sind Produkte aus: Regionaler Handel

500 g	getrocknete Ananas*	}	ungezuckerte Früchte in Weißwein einweichen, ca. 30 Min.		
500 g	getrocknete Mango*				
1250 ml	Weißwein +				
5	Zwiebeln+	}	schneiden	}	in Öl dünsten
5	große Stangen Lauch+				
5 EL	mittel-scharfes Currypulver*	dazugeben, kurz mitbraten			
		eingeweichte Früchte mit Wein hinzufügen, 5 Min. köcheln			
2000 ml	Kokosmilch*	dazugeben			
	Gemüsebrühe und Salz	abschmecken			
	geröstete Cashewnüsse*	vor dem Servieren darüber streuen			



Dieser Curry schmeckt sehr gut zu Reis z.B. Bio Hom Mali aus Fairem Handel

Linsensalat (vegan)

Rezept für 20 Personen – aus dem Weltladen Pfullendorf

Mit * gekennzeichnete Zutaten sind Produkte aus: Fairer Handel

Mit + gekennzeichnete Zutaten sind Produkte aus: Regionaler Handel

1000 g	Alb-Linsen* (Schwäbische Alb)	bissfest in Gemüsebrühe garen, Lorbeerblatt zufügen – ca. 20 Min.
500 g	Sellerie+	raspeln, mit Zitronensaft beträufeln, zu abgekühlten Linsen geben
10	Knollen Rote Beete, roh+	
20	Möhren, roh+	
2 Wurzeln	Meerrettich, roh+	
10	Äpfel, roh, mit Schale+	
5	Zitronensaft*	
Dressing		
10 EL	Apfel-Essig+	Dressing herstellen zum Salat geben, gut durchziehen lassen (30 Min.)
5 TL	Senf+	
15 EL	Olivenöl*	
5	zerdrückte Knoblauchzehen+	
5 EL	Zitronensaft*	
	Salz*	
	frisch gemahlener Pfeffer*	
2 Bd	Petersilie+, glatt	grob geschnitten über den Salat geben



Dieser schmackhafte und saftige Salat ist auf dem Speisenbuffet der „Renner“