



DUKA



# Fastenessen daheim

Ein Angebot des Eine-Welt-Arbeitskreises DUKA und der Pfarrei Maria Dorfen  
zum Fastensonntag 2021

## Tomatensuppe

2 EL Mascobado\*  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Glas Tomaten\*  
Salz\* und Pfeffer\*  
Kräuter der Provence\*  
1 Becher Sahne  
1-1½l Gemüsebrühe  
Öl\*  
nach Belieben frischer Basilikum

Mascobado in Öl karamellisieren. Kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Mit den Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die Suppe pürieren und mit Sahne verfeinern. Mit frischem Basilikum servieren.

## Grüne Erbsensuppe

300 g Erbsen  
1 Zwiebel  
1 l Gemüsebrühe  
etwas Mehl  
1 Dose Kokosmilch\*  
50 g Cashewnüsse\*  
Curry\*  
Salz\* und Pfeffer\*  
Öl\*

Zwiebel in Öl anbraten, die Erbsen dazugeben, mit Mehl stauben, Curry untermischen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 10 min köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und die gehackten Cashewnüsse zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe pürieren

## Spinatsuppe exotisch

500 g Spinat  
1 große Zwiebel  
½ l Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch\*  
1 Glas Limonade\*  
1 EL Honig\*  
1 EL Kokosraspel\*  
1 EL Currypaste\*  
Curry\*  
Salz\* und Pfeffer\*

Zwiebel fein würfeln. Honig in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasieren. Den gewaschenen Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und mit der Limonade ablöschen. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen und etwa 5 min kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Nach Belieben die Suppe pürieren.



Die Rezepte sind dem Kochbuch *FAIR-vergnügt kochen* entnommen, das der DUKA-Arbeitskreis herausgegeben hat und das im FAIR-Weltladen Dorfen am Rathausplatz 7 gegen einen Unkostenbeitrag von 10 € erhältlich ist. Auch die Zutaten für die Zubereitung der Rezepte führt der FAIR-Weltladen in seinem Sortiment. Wir wünschen guten Appetit!

Im Sinn der Aktion *Fastenessen* wird um eine Spende für das diesjährige *Misereor*-Opfer zur Fastenzeit gebeten auf das Konto von *Misereor* (IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10, Pax-Bank Aachen) alternativ für eine Spende zu Gunsten des Kinderheims des Dorfener *Freundeskreises Montero* (über das Konto der kath. Pfarrei: IBAN DE27 7005 1995 0000 0114 86, Sparkasse Erding-Dorfen). Spendenquittungen werden auf Wunsch ausgestellt. Vergelt's Gott!