



FAIR BRUARY FAIRREZEPTE 2025

#fairbruary

**Einen Monat
fair einkaufen**





WILLKOMMEN

Fairbruary ist nicht nur fair einkaufen, Fairbruary ist auch fair kochen – mit fairen Zutaten eben. Zur Inspiration findest du hier ausgewählte Rezepte. Wenn du den Dreh raus hast, ist es auch ganz leicht deine eigenen Gerichte fair zu kochen.

Die Fairtrade-Produktvielfalt wird immer größer. Schau dich beim Einkaufen um und finde fair gehandelte Produkte. Achte zusätzlich auf saisonale, regionale und biologisch angebaute Zutaten.

Ganz viel Spaß beim Nachkochen.



Herausgeber:

Fairtrade Deutschland e.V.

Maarweg 165, 50825 Köln

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website unter www.fairtrade-deutschland.de

Rezeptfotos: © SchlossStudio – Verena Pelikan

Zubereitung

1. Für den pikant-süßen Snack den Blätterteig entlang der kurzen Seite in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Den Feta quer legen und in Streifen schneiden.
3. Den Honig in einem Topf lauwarm erhitzen und über die Feta-Streifen träufeln.
4. Die Feta-Streifen mit den Blätterteigstreifen umwickeln. Dabei darauf achten, dass sich die Blätterteigstreifen leicht überlappen. Anschließend den Feta-Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Die Blätterteigrollen damit gleichmäßig bepinseln.
6. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) oder 160 °C (Umluft) 15–20 Minuten goldbraun backen.
7. Mit dem restlichen Honig beträufeln und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Tipp

Zum Feta im Blätterteig passt ein griechischer Salat gut.



Feta im Blätterteig mit Pistazien und Honig

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Packung Blätterteig
- 300 g Feta
- 2 Eier
- 2 EL gehackte Pistazien
- 75 g Breitsamer Honig "Faires Frühstück" Blütenhonig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit

30 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Pistazien Tiramisú

Zutaten (1 Auflaufform 15x20 cm)

- 150 g Löffelbiskuits
- 50 ml Milch
- 270 g Brinkers "So Vegan So Fein" Pistaziencreme
- 500 g Mascarpone

- 200 ml Sahne
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 100 g Puderzucker
- 30 g Backkakao
- 1 EL gehackte Pistazien (zum Garnieren)

Zubereitungszeit

20 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Zubereitung

1. Für das feine Pistazien-Tiramisu die Mascarpone mit der Sahne, dem Puderzucker und dem Bourbon-Vanillezucker mithilfe eines Mixers verrühren, bis eine dicke Creme entsteht. Ein Drittel der Masse zur Seite stellen.
2. In die restliche Creme die Pistaziencreme einrühren, bis sie gleichmäßig verteilt ist.
3. Die Löffelbiskuits einzeln in der Milch tränken und den Boden einer Auflaufform damit auslegen.
4. Eine Schicht der Mascarpone-Pistazien-Creme darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
5. Die zur Seite gestellte weiße Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tupfen auf die letzte Schicht der Mascarpone-Pistazien-Creme spritzen.
6. Die Tupfen mit Backkakao bestäuben und mit gehackten Pistazien bestreuen.
7. Das Pistazien-Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp

Am besten schmeckt das Pistazien-Tiramisu, wenn es über Nacht im Kühlschrank durchzieht.

Zubereitung

1. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Kochbeutel mit dem Reis hineinlegen. Den Reis bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen, anschließend abtropfen lassen.
2. Während der Reis kocht, die Paprika in kleine Würfel, die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Karotte in Stifte schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
3. Das Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den gekochten Reis aus dem Beutel nehmen, in die Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren anbraten.
4. Paprika, Erbsen und Karotten hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
5. Die Sojasauce über die Reis-Gemüsemischung geben und alles gut vermengen.
6. Die Zutaten in der Pfanne auf eine Seite schieben. Die Eier in einer Tasse verquirlen, in die freie Pfannenseite gießen und stocken lassen. Anschließend mit den restlichen Zutaten verrühren.
7. Die Frühlingszwiebeln unterheben und den gebratenen Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Für die vegane Variante einfach die Eier weglassen und das Gericht als "Gebratener Reis mit Gemüse" servieren.



Gebratener Reis mit Ei und Gemüse

Zutaten (2 Portionen)

- 125 g Davert Echter Basmati Reis im Kochbeutel (1 Kochbeutel)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Sesamöl
- 2 Eier
- 30 ml Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Zum Servieren

- Sesam
- Sojasauce

Zubereitungszeit

25 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Schokotarte mit Brezel



Zutaten (16 Portionen)

Schokomürbeteig

- 250 g Weizenmehl
- 45 g Backkakao
- 150 g kalte Butter
- 70 g Puderzucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Ganache

- 250 g Sahne
- 30 g Butter
- **280 g Jokolade No 5 Brezel, Karamell und Meersalz**
- 70 g Zartbitterkuvertüre

Topping

- ca. 13 Mini-Brezel
- 1 TL Salzflocken

Zubereitungszeit

30 Minuten (exkl. Kühlzeit)

Schwierigkeit

mittel

Zubereitung

1. Für den Schokomürbeteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (28 cm) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Form samt Rand damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
3. Den Teig mit Backpapier abdecken, mit Hülsenfrüchten beschweren und 10 Minuten vorbacken. Dann Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.
4. Für die Ganache Zartbitterkuvertüre und Jokolade No. 5 fein hacken. Die Sahne aufkochen, vom Herd nehmen, Butter und Schokolade hinzufügen, kurz stehen lassen und cremig rühren.
5. Die Ganache in die ausgekühlte Tarte füllen und gleichmäßig verteilen. Für mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.
6. Vor dem Servieren die Mini-Brezeln dekorativ auf die Tarte legen und Salzflocken darüberstreuen.
7. Die Tarte servieren und genießen!

Tipp

Die Tarte schmeckt auch sehr gut, wenn sie nur mit Backkakao bestreut wird.

Zubereitung

1. Einen frischen Espresso zubereiten und in einen Cocktailshaker geben.
2. Kahlúa und Wodka zum Espresso hinzufügen.
3. Den Cocktailshaker mit den Eiswürfeln auffüllen.
4. Alles etwa 20 Sekunden kräftig schütteln, um den charakteristischen Schaum zu erzeugen.
5. Den Drink langsam in ein vorgekühltes Cocktailglas abseihen.
6. Mit drei Kaffeebohnen garnieren und sofort servieren.

Tipp

In das Cocktailglas einige Minuten vor dem Eingießen des Espresso Martinis Eiswürfel geben und diese vor dem Befüllen entfernen - so bleibt der Cocktail länger kalt.

Hinweis

Dieser Cocktail enthält Alkohol und sollte daher nur von Erwachsenen in Maßen genossen werden. Eine alkoholfreie Variante kann mit alkoholfreiem Wodka und Kaffeesirup zubereitet werden.



Espresso Martini

Zutaten (1 Portion)

- 25 ml Espresso (**zubereitet aus Julius Meinl Vienna Line Bio Melange**)
- 25 ml Kahlúa (oder Kaffeesirup für die alkoholfreie Variante)
- 45 ml Wodka (oder alkoholfreier Wodka für die alkoholfreie Variante)
- 7 Eiswürfel
- 3 ganze Kaffeebohnen (**Julius Meinl Vienna Line Bio Melange**)

Zubereitungszeit
5 Minuten

Schwierigkeit
einfach



Grüne Currysuppe mit Tofu

Zutaten (3-4 Portionen)

- 300 g Tofu natur, in Würfel geschnitten
- 1 EL Fairtrade Original Bio-Kokosöl
- **1 Packung Fairtrade Original Grüne Currypaste**
- 400 ml Fairtrade Original Bio-Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 g Bimi (alternativ Brokkoli)
- 1 Zucchini, in Würfel geschnitten
- 125 g Mungobohnensprossen
- 2 Frühlingszwiebeln, in schräge, dünne Ringe geschnitten
- 1 Bund (Thai-)Basilikum
- 1 Packung Fairtrade Original Biologische Weiße Reisnudeln
- Optional: frischer Koriander, Limette, grüner Pfeffer

Zubereitungszeit

30 Minuten

Schwierigkeit

mittel

Zubereitung

1. Einen Esslöffel Kokosöl in einer Wokpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Grüne Curry-Gewürzpaste hinzufügen und kurz mit anbraten.
2. Tofu hinzufügen und so lange anbraten, bis alle Seiten goldbraun sind.
3. Zucchini und Bimi in die Pfanne geben und für 2 Minuten mit anbraten.
4. Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazu gießen und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf zusätzliches Wasser hinzufügen, um die Suppe zu verdünnen.
5. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die weißen Reisnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
6. Fertige Reisnudeln in eine große Schüssel geben und das grüne Thai-Curry dazugeben.
7. Zum Abschluss mit Mungbohnen-sprossen, Frühlingszwiebeln und Thaibasilikum garnieren.

Tipp

Für mehr Schärfe eine Chilischote hinzufügen.

Zubereitung

1. Eine Backform (20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen oder einen Backrahmen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen.
2. Die Schokolade grob hacken und die Butter in einem Topf schmelzen.
3. Den braunen Zucker und den Vanillezucker in eine Rührschüssel geben. Die geschmolzene Butter hinzufügen und die Masse ca. 10 Minuten mixen, bis sie cremig und hell ist. Das Salz hinzufügen.
4. Die Eier einzeln einrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind.
5. Mehl und Backpulver vermischen und zur Zucker-Butter-Masse geben. Den Teig nur so lange rühren, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
6. Die gehackte Schokolade vorsichtig mit der Hand unterheben.
7. Den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) 20–25 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Eine Stäbchenprobe durchführen: Es sollten noch feuchte Krümel am Stäbchen haften, um die perfekte Konsistenz der Blondies zu erhalten.
8. Die Blondies vollständig abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen und in Stücke geschnitten werden.

Tipp

Die Blondies sind perfekt, wenn sie außen eine knusprige Kruste und innen einen feuchten Kern haben – daher nicht zu lange backen.



Salted Almond Butter Blondies

Zutaten (Backform 20x30cm)

- 220 g Butter
- 350 g brauner Zucker
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 2 Eier
- 0,5 TL Salz
- 10 g Backpulver
- 260 g Weizenmehl
- 175 g nucao Almond Butter & Sea Salt

Zubereitungszeit

35 Minuten

Schwierigkeit

einfach



Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu

Zutaten (4 Portionen)

- 120 g fairfood Bio Nuss-Carbonara
- 500 ml Sojasahne
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 200 g Räuchertofu
- 500 g Spaghetti
- Frische Petersilie
- Frisches Basilikum

Zubereitungszeit
20 Minuten

Schwierigkeit
einfach

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Währenddessen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Räuchertofuwürfel kross anbraten.
3. Die Sojasahne in einem Topf mit der Nuss-Carbonara erhitzen und 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.
4. Die abgossenen Spaghetti zur Soße geben und gut vermengen.
5. Die Spaghetti auf Tellern anrichten und mit dem kross gebratenen Räuchertofu bestreuen.
6. Mit frisch gehackter Petersilie und Basilikum garnieren.
7. Das vegane Pasta-Topping separat dazu servieren oder direkt über die Spaghetti streuen.

Tipp

Zu dieser schnellen Carbonara passen gut im Ofen geröstete Tomaten. Dafür Cocktailtomaten in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 15 Minuten rösten.

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Cupcake-Blech mit 12 Papierförmchen auslegen.
2. Die Ananas fein hacken.
3. Die zimmerwarme Butter mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker und der Prise Salz cremig rühren. Anschließend die Eier einzeln unterrühren.
4. Mehl und Backpulver mischen, zusammen mit den Ananasstücken zur Butter-Zucker-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Muffinförmchen zu zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe durchführen, um sicherzustellen, dass die Cupcakes durchgebacken sind. Die Cupcakes vollständig auskühlen lassen.
6. Für die Garnierung die Kokoschips in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht goldbraun sind. Sofort aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
7. Quark, Mascarpone und Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren. Den Kokoslikör (oder Kokossirup) hinzufügen und gut vermengen. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kreisförmig auf die Cupcakes aufdressieren.
8. Mit den gerösteten Kokoschips bestreuen und jedes Cupcake mit einem Stück Ananas garnieren.

Tipp

Für eine alkoholfreie Variante den Kokoslikör durch Kokossirup ersetzen.

Hinweis

Dieses Rezept enthält Alkohol. Bitte beachten Sie den verantwortungsvollen Umgang und bieten Sie die alkoholfreie Alternative an, wenn Kinder oder Personen, die auf Alkohol verzichten möchten, mitessen.



Pina Colada Cupcakes

Zutaten (12 Portionen)

- 2 Eier
- 100 g Butter, zimmerwarm
- 80 g brauner Zucker
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 120 g Weizenmehl
- 10 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- **40 g Seeberger Ananas**

Garnierung

- 250 g Quark
- 200 g Mascarpone
- 45 g Puderzucker
- 2 EL Kokoslikör (oder Kokossirup für die alkoholfreie Variante)
- 25 Kokoschips
- **12 Stück Seeberger Ananas**

Zubereitungszeit

35 Minuten

Schwierigkeit

mittel

One Pot Gemüsepasta

Zubereitung

1. Für die schnelle One Pot Gemüse Pasta die rote Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.
2. Die Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die Zucchini und die Karotte halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten (bis auf die Gewürze) in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Gelegentlich umrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit getrocknetem Basilikum und Thymian verfeinern.
5. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Die genaue Kochzeit variiert je nach Nudelsorte.

Tipp

Die Kochzeit variiert je nach Art und Form der Nudeln. Glutenfreie Nudeln benötigen in der Regel weniger Zeit, während dickere Nudelsorten länger brauchen.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 150 g Nudeln (z.B. Spirelli)
- 150 ml Wasser
- 1,5 TL Gemüsebrühe
- **200 ml coco**
Kokosmilch zum Kochen
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 0,5 TL getrockneter Basilikum
- 0,5 TL getrockneter Thymian

Zubereitungszeit

20 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (24 oder 26 cm Durchmesser) einfetten.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
3. Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Anschließend die zimmerwarme Butter einrühren, bis die Masse homogen ist.
4. Mehl, Backpulver, Nüsse und Zimt in einer separaten Schüssel vermengen und zur Eigelbmasse geben. Nur so lange rühren, bis alle Zutaten gerade vermischt sind.
5. Den Eischnee vorsichtig unterheben, um die Masse luftig zu halten.
6. Den Teig in die vorbereitete Springform füllen und etwa 60 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe durchführen: Wenn kein Teig mehr kleben bleibt, ist der Kuchen fertig.
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
8. Die Milch mit dem Puderzucker und dem Zimt zu einer glatten Glasur verrühren. Die Glasur gleichmäßig über den ausgekühlten Kuchen gießen und fest werden lassen.

Tipp

Es kann auch nur eine Sorte Nuss für den Kuchen verwendet werden.



Nusskuchen mit Zimtglasur

Zutaten (14 Portionen)

- 4 Eier
- 175 g Zucker
- 1 Pkg Bourbon-Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Butter, zimmerwarm
- 200 g Walnüsse, gemahlen
- 200 g Haselnüsse, gemahlen
- 70 g Weizenmehl

- 1 Pkg Backpulver
- **10 g KarmaKollektiv Kollektivkräuter Bio-Zimt Ceylon**

Zimtglasur

- 45 ml Milch
- 120 g Puderzucker
- **10 g KarmaKollektiv Kollektivkräuter Bio-Zimt Ceylon**

Zubereitungszeit
75 Minuten

Schwierigkeit
einfach

Vanille Gugelhupf

Zutaten (1 Gugelhupfform 24cm / 20 Stücke)

- 4 Eier
- 180 g Zucker
- **3 Pkg Naturata Bourbon Vanillezucker**
- 120 ml neutrales Pflanzenöl
(z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 350 g Weizenmehl
- 16 g Backpulver
- 250 g Naturjoghurt

Für die Form

- 15 g Butter
- 15 g Mehl

Zum Bestreuen

- Puderzucker

Zubereitungszeit

60 Minuten

Schwierigkeit

einfach

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupfform (24cm) sorgfältig fetten und mit Mehl bestäuben, um ein Ankleben zu verhindern.
2. Die Eier zusammen mit dem Zucker und dem Bourbon Vanillezucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen, bis die Masse hell und luftig ist.
3. Das Pflanzenöl langsam einfließen lassen und gut unterrühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Naturjoghurt zur Eier-Zucker-Mischung geben. Den Teig nur so lange rühren, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
5. Den Teig in die vorbereitete Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe machen: Bleibt kein Teig am Stäbchen haften, ist der Gugelhupf fertig.
6. Den Gugelhupf nach dem Backen etwa 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend vorsichtig stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
7. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und den saftigen Vanille-Gugelhupf genießen.

Tipps

Für ein intensiveres Vanillearoma kann der Naturjoghurt durch Vanillejoghurt ersetzt werden.



WOFÜR STEHT FAIRTRADE

Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Produkte, die aus fairem Handel kommen und bei deren Herstellung strenge soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden.

Fairtrade hat eine Welt zum Ziel, in der alle Kleinbauernfamilien, Arbeiterinnen und Arbeiter über existenzsichernde Lebensgrundlagen verfügen, ihre Potenziale entfalten und ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können.



Sicherheit durch
stabile Mindestpreise



Förderung von
Gleichberechtigung



Förderung von
**Umwelt- und
Klimaschutz**



Zusätzliche Prämie für
Gemeinschaftsprojekte



Verbot von
ausbeuterischer
Kinderarbeit



Regelmäßig überprüft
und unabhängig
kontrolliert