



FAIR^{TRADE} BRUARY

FAIRE REZEPTE

2026

#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. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze.
2. In eine kleine Auflaufform das Pflanzenöl geben.
3. Die Kochbananen schälen, quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in die Auflaufform legen.
4. Den Honig über den Kochbananen verteilen und diese 8-10 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.
5. Nach Lust und Laune mit Zimt bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Warm servieren und mit 1 Kugel Vanilleeis genießen



Plátanos Asados con Miel – Kochbananen mit Honig

Zutaten (2 Portionen)

- 3 mittelgroße Kochbananen
- 1,5 EL Pflanzenöl
- **6-8 EL Breitsamer Faires Frühstück, Blütenhonig, flüssig**
- 1 TL Zimt, gemahlen (optional)
- 1 Kugel Vanilleeis (optional)

Zubereitungszeit
15 Minuten



Zitronen-Kräuter-Reis

Zutaten (4 Portionen)

- 300g **Davert Echter Basmati Reis weiß**
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Bio-Zitronen (Saft + etwas Abrieb)
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Dill, Minze), fein gehackt + zur Garnierung

Zubereitungszeit
25 Minuten

Zubereitung

1. Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Eine Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Die Schale von den restlichen Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben. Den Saft auspressen.
2. Basmati Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen.
3. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und anschließend zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10–15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vom Herd ziehen und kurz quellen lassen.
4. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.
5. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Knoblauchstücke hinzugeben und kurz mitbraten.
6. Den gegarten Reis in die Pfanne geben und vorsichtig mit den angebratenen Zwiebel- und Knoblauchwürfeln vermengen.
7. Zitronensaft, Zitronenabrieb und die gehackten Kräuter unterheben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern garnieren.

Zubereitung

1. Pflanzenmargarine in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Zucker, dem Bourbon-Vanillezucker und der Pflanzenmilch in eine Schüssel geben.
2. Mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine die Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen.
3. Maisstärke, Backpulver, Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend zu den anderen Zutaten geben und nur so lange mixen, bis sich die Zutaten verbunden haben.
4. Macadamianüsse und weiße Schokoladenstückchen unterheben.
5. Den Teig abdecken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. Den Backofen auf 160 Heißluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
7. Je 2-3 EL Keksteig mit ca. 5cm Abstand zueinander auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche setzen und leicht flach drücken.
8. Im vorgeheizten Backblech ca. 14 Minuten backen. Die Cookies sind fertig, sobald sie sich leicht golden färben.
9. Die Cookies aus dem Backofen nehmen und auf dem Backblech abkühlen lassen.

Tipp

Die Cookies sollten beim Rausnehmen aus dem Backofen weich sein. Sie werden beim Auskühlen fest.



White Chocolate Cookies mit Macadamia

Zutaten (20 Portionen)

- 220g Pflanzenmargarine, zimmerwarm
- 220g Zucker
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Pflanzenmilch
- 1 TL Maisstärke
- 1 Messerspitze Backpulver
- 1 Prise Salz
- 300g Mehl
- **160g iChoc White Vanilla, grob gehackt**
- 100g Macadamia, grob gehackt

Zubereitungszeit
25 Minuten

Gurken-Mango-Salat mit Mango Sweet Chili Sauce und gebratenem Tofu



Zutaten (2 Portionen)

Salat

- 1 mittelgroße reife Mango
- 1 Salatgurke
- 1 Jungzwiebel
- 200g Tofu natur
- 1 EL Kokosöl

- 1 EL Sojasauce
- 0.5 Bund Koriander
- 1 EL Sesam (weiß und schwarz)
- Chiliflocken (nach Belieben)
- **3 EL Fairtrade Original Mango Sweet Chili Sauce**

Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit
30 Minuten

Zubereitung

1. Für das Dressing: Olivenöl und Weißweinessig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Tofu längs halbieren und in Küchenpapier wickeln.
3. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Anschließend in Scheiben schneiden. Diese ggf. nochmal halbieren.
4. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfeln schneiden.
5. Koriander waschen und trocken schütteln. 2/3 der Blättchen abzupfen und hacken.
6. Gurkenstücke, Mangowürfel und gehackten Koriander mit dem Dressing vermengen.
7. Das Kokosöl erhitzen und die Tofuwürfel unter Wenden ca. 5-7 Minuten knusprig braten. Mit Sojasauce ablöschen und so lange weiter braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
8. Die Tofustücke über dem Salat verteilen, anschließend die Fairtrade Original Fairtrade Mango Sweet Chili Sauce darüber geben und mit Koriander, Sesam und Chili bestreuen.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zitronensaft in die Kokosmilch geben und kurz stehen lassen.
3. Die Eier mit dem Zucker und Bourbon-Vanillezucker schaumig rühren.
4. Mehl mit dem Backpulver vermengen und abwechselnd mit der mit Zitronensaft versetzten Kokosmilch zur Zucker-Ei-Mischung geben.
5. Den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backpapier verteilen.

Zum Bestreuen

6. Kokosraspel mit dem Zucker vermengen und auf dem Teig verteilen. Anschließend den Kokosmilchkuchen für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen. Stäbchenprobe durchführen.
7. Über den noch heißen Kokosmilchkuchen die Kokosmilch verteilen.
8. Puderzucker mit der Kokosmilch verrühren und den Zuckerguss über den ausgekühlten Kuchen verteilen.
9. Trocknen lassen und anschließend in Stücke schneiden.



Kokosmilchkuchen

Zutaten (24 Portionen)

Kuchen

- 3 Eier, Größe M
- 220g Zucker
- 1 Packung Bourbon-Vanillezucker
- **500ml coco milk for drinking pure**
- 1 EL Zitronensaft
- 500g Mehl
- 2 Packungen Backpulver

Zum Bestreuen/Bepinseln

- 100g Kokosraspel
- 30g Zucker
- **300ml coco milk for drinking**

Zuckerguss

- 200g Puderzucker
- **120ml coco milk for drinking**

Zubereitungszeit
40 Minuten

Manner Schnitten Cupcakes



Zutaten (18 Portionen)

Cupcakes

- 45g Butter
- 45g Haselnusscreme
- 200g Mehl
- 100g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 0,5 TL Natron
- 2 Eier
- 150 ml Vollmilch
- 5 Manner Original Schnitten

Topping

- 9 Manner Original Schnitten für die Dekoration
- Schokoraspeln zum Bestreuen
- 350g Mascarpone
- 100ml Sahne
- 50g Haselnusscreme

Zubereitungszeit
40 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und 2 Muffinbleche mit 18 Papierförmchen bestücken.
2. Die Butter gemeinsam mit der Haselnusscreme bei geringer Hitze schmelzen. Abkühlen lassen.
3. Manner Schnitten fein mahlen – mit einem Multizerkleinerer oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern.
4. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen.
5. Butter-Haselnusscreme-Mischung und Eier verrühren, dann die trockenen Zutaten hinzugeben.
6. Zum Schluss die gemahlenen Manner Original Schnitten einrühren.
7. Papierförmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen und die Muffins für ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe durchführen. Auskühlen lassen.
8. Mascarpone mit der Sahne in eine Schüssel geben und mixen, bis eine dicke Masse entstanden ist, dann die Haselnusscreme einrühren.
9. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins aufdressieren.
10. Manner Original Schnitten halbieren und auf das Topping setzen und Schokoraspeln darüber streuen.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und den Boden von einer Springform mit 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
2. Schokolade in grobe Stücke hacken, die Butter in Würfel schneiden und gemeinsam im Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.
3. Die Eier mit dem braunen Zucker Schaumig schlagen.
4. Die Schoko-Butter-Masse und den Espresso einrühren.
5. Mehl, Backpulver, Kakaopulver und Salz miteinander vermengen und unterheben.
6. Den Teig in die Springform geben und ca. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe durchführen – die Coffee Brownies sollen in der Mitte noch saftig sein.
7. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



Coffee Brownies

Zutaten (9-12)

- 200g Zartbitterschokolade
- 150g Butter
- 3 Eier, Größe M
- 180g brauner Zucker
- 80g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30g Kakaopulver
- **3 EL Karma Kollektiv Café Espresso**
- Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit
40 Minuten

Orange Ginger Fizz Mocktail



Zubereitung

1. Je 2 EL Eiszürfel in die Gläser geben.
2. Honig auf die Gläser aufteilen.
3. Ingwer reiben und in die Gläser geben.
4. Je 150 ml Lemonaid BIO Orange in die Gläser füllen. Umrühren, damit sich die Zutaten miteinander verbinden.
5. Mit Ginger Ale aufgießen.
6. Orangenscheibe halbieren und die Hälften in die Gläser geben.
7. Mit frischer Minze dekorieren.

Zutaten (2 Portionen)

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| • 300 ml Lemonaid BIO Orange | • Minze, frisch zum Dekorieren |
| • 1 EL Honig | • Orangenscheibe, zum Dekorieren |
| • 0,5 cm Bio-Ingwer | • Eiswürfel |
| • 200 ml Ginger Ale | |

Zubereitungszeit

5 Minuten

Zubereitung

1. Zuerst eine Kastenform (ca. 30x12cm) mit Backpapier oder Frischhaltefolie auslegen.
2. Edelbitter Schokolade und Vollmilchkuvertüre hacken.
3. Sahne, Kokosfett und Bourbon-Vanillezucker in einen Topf geben und erhitzen.
4. Die gehackte Schokolade und Kuvertüre hinzugeben und bei niedriger Hitze langsam schmelzen. Mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren.
5. In der vorbereiteten Kastenform ca. 0,5cm Schokomasse verteilen und eine Schicht Butterkekse darauflegen.
6. Die Keksschicht mit Schokomasse bedecken und die nächste Butterkekschicht drauflegen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit der Schokomasse abschließen.
7. Kastenform abdecken und für mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
8. Den kalten Hund vorsichtig stürzen und aus der Form lösen. Backpapier oder Frischhaltefolie entfernen und mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.



Kalter Hund

Zutaten (20 Portionen)

- **250g Naturata Lateinamerika Edelbitter Schokolade 100% Kakao**
- 600g Vollmilchkuvertüre
- 375g Sahne (30 % Fett)
- 225g Kokosfett
- 2 Packungen Bourbon-Vanillinzucker
- 220g Butterkekse

Zubereitungszeit
25 Minuten



Schoko Cookies mit Pistazien

Zutaten (16 Portionen)

Cookies

- 200g Plant for the Planet – **Die Gute Schokolade Bio Zartbitter**
- 100g Butter
- 150g Zucker
- 2 Eier, Größe M
- 1 Packung Bourbon-Vanillezucker
- 140g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- 70g Pistazien, fein gehackt

Zum Verzieren

- 120g Plant for the Planet – **Die Gute Schokolade Bio Zartbitter**
- 1 EL Pistazien, fein gehackt

Zubereitungszeit
20 Minuten

Zubereitung

1. Zartbitterschokolade in grobe Stücke hacken, die Butter in Stücke schneiden und gemeinsam in eine Schüssel geben, über dem Wasserbad schmelzen. Auskühlen lassen.
2. Zucker, Bourbon-Vanillezucker und Eier mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver in einer separaten Schüssel vermengen.
3. Die Schoko-Butter-Masse mit der schaumig geschlagenen Ei-Zucker-Masse vermengen und die trockenen Zutaten langsam unterrühren. Die Pistazien Stücke vorsichtig unterheben.
4. Den Teig abdecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
5. Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
6. Je 2-3 EL Keksteig mit etwas Abstand zueinander auf die mit Backpapier ausgelegten Backbleche setzen und leicht flach drücken.
7. Im vorgeheizten Backblech ca. 12 Minuten backen.
8. Die Cookies aus dem Backofen nehmen und am Backblech abkühlen lassen.
9. Die Zartbitter Schokolade zum Verzieren grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen.
10. Die ausgekühlten Schoko-Cookies zur Hälfte in die geschmolzene Zartbitter Schokolade tunken und auf ein Abtropfgitter legen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und trocknen lassen.



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