

Fairtrade- Rezepte für einen fairen Lifestyle



FAIR  BRUARY

Fair leben

Wie wirkt Fairtrade?

Fairtrade stärkt Kleinbäuer:innen, Arbeiter:innen und ihre Familien in Ländern im globalen Süden, damit sie ihr Leben aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können. Dabei geht es um einen Entwicklungsprozess – einen Weg der Veränderung in Kooperation mit allen Akteuren entlang der Wertschöpfungskette. Grosse Bedeutung hat dabei die Fairtrade-Prämie, welche die Produzent:innen ergänzend zum Verkaufspreis erhalten. Sie entscheiden demokratisch darüber, für welche Projekte sie das Geld verwenden. Die Projekte müssen der sozialen, wirtschaftlichen oder ökologischen Entwicklung der Gemeinschaft dienen.

In der Schweiz gibt es mit über 3700 zertifizierten Produkten aus vielen, unterschiedlichen Bereichen eine grosse Fairtrade-Auswahl. Die gesamte Produktpalette von Fairtrade Max Havelaar findest du online in unserem [Produkt-Finder](#).

Süsse Rezepte

Kokosnuss Pancakes X @ira_zlatev	06
Dubai Schoggi Cups X @ira_zlatev	08
Fruchtige Granola Riegel X @ira_zlatev	10
Espresso Panna Cotta X @ira_zlatev	12
Tropische Overnight Oats X @ira_zlatev	14
Viral Date Barks X @ira_zlatev	16
Birnen-Honig Upside Down Tart X @ira_zlatev	18
Coffee Brownie Cookies X @ira_zlatev	20
Millionaire Bars a la Minor	22
Schoko-Bananen Smoothie	24
Würziger Kaffee Kuchen	26
Wohlfühl-Schokoladenmousse	28
Schoko-Ananastorte mit Veilchen	30
Dinkel-Pancakes mit Ananas	32
Schokoladenkuchen mit Kaffee	34

Salzige Rezepte

Quinoa Salat mit Ingwer Dressing X @ira_zlatev	36
Chili Limetten Cashews X @ira_zlatev	38
Pasta mit Mandelpesto X @ira_zlatev	40
Gefüllte Ananas mit Reis	42
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	44
Pasta mit Cashew-Creme	46
Chimichurri-Reissalat	48
Kokos-Limetten-Suppe	50
Italienische Wraps	52
Rotes Curry mit Linsen & Randen	54
Geräuchertes Chilli	56



Kokosnuss Pancakes

Zutaten

(für 3 Portionen)

500 ml Buttermilch
bei Raumtemperatur

2 grosse Eier

🌐 30 g Kokosnussöl
bei Raumtemperatur

150 g Mehl

🌐 50 g Kokosnussmehl

🌐 30 g Zucker

1/4 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Backpulver

🌐 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für den Belag:

Eine Handvoll frischer
Heidelbeeren

Ahornsirup nach
Geschmack

Zubereitung

1. In einer grossen Schüssel Buttermilch, Eier, Zucker, Kokosnussöl und Vanilleextrakt verquirlen.
2. In einer anderen Schüssel Mehl, Salz, Backpulver und Natron verquirlen.
3. Die gemischten trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben, dann das Kokosmehl hinzufügen und vermengen.
4. Eine Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, mit Kokosöl einfetten, 2 Esslöffel des Teigs hineingeben und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten braten.
5. Mit frischen Beeren und Ahornsirup oder einem anderen Belag nach Belieben servieren.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Dubai Schoggi Cups

Zutaten (für 6 Cups)

- 🌐 100 g dunkle Schokolade (min. 70%)
- 🌐 100 g Cremant Schokolade
- 🌐 150 g Pistaziencreme
- 70 g Kadayif-Teig
- 20 g Butter
- 🌐 1 EL Kokosnussöl
- Fein gehackte Pistazien und getrocknete Himbeerstreusel zur Dekoration

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit dem Kadayif-Teig bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten goldgelb backen. Gebackener Kadayif-Teig in eine Schüssel geben und mit der Pistaziencreme vermengen.
2. Schokolade & Kokosöl unter gelegentlichem Rühren im Wasserbad schmelzen.
3. 2 TL Schokolade in eine Silikonmuffinform geben und mit den Händen umrühren, so dass die Schokolade den Boden und die Seiten der Form bedeckt. Vorgang Wiederholen mit den restlichen Förmchen. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist.
4. 2 TL der Füllung in die Formen und mit dem Rest der Schokolade bedecken. Falls die Schokolade dickflüssig ist, nochmals kurz erwärmen. Mit gehackten Pistazien und getrockneten Himbeerstreuseln bestreuen. Die Förmchen für weitere 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie vollständig fest geworden sind.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Fruchtige Granola Bars

Zutaten

- 🌍 100 g wilde Aprikosen, sonnengetrocknet, (z.B. von Pakka)
- 180 g Haferflocken
- 🌍 100 g gemischte Nüsse
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- 140 g Erdnussbutter
- 🌍 40 ml Kokosöl, geschmolzen
- 60 ml Ahornsirup
- 🌍 10 Datteln, entsteint
- 3 Esslöffel getrocknete Cranberrys
- 🌍 50 g weisse Schokolade, geschmolzen (optional)

Zubereitung

1. Getrocknete Aprikosen 30 Minuten lang in warmem Wasser einweichen.
2. Nüsse (grob gehackt), Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten lang rösten. Wasser aus den Aprikosen abgiessen und diese zusammen mit den Datteln grob hacken.
3. Erdnussbutter, Kokosöl und Ahornsirup in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren glatt rühren.
4. Alle trockenen Zutaten in eine grosse Schüssel geben, die Erdnussbuttermischung darüber giesen und vermengen. Die Mischung in Müsliriegelformen geben und mit den Fingern andrücken.
5. Die Riegel mindestens 3 Stunden lang kühl stellen. Alternativ können Sie die Mischung in eine 20x20-Kuchenform geben und nach dem Kühlen in Riegel schneiden.
6. Die Riegel aus den Formen nehmen und mit geschmolzener weisser Schokolade verzieren.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Espresso Panna Cotta

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 ml Rahm 35% Fett +
100 ml zum Servieren

🌐 60 g Zucker

🌐 120 ml frisch gebrühter
Espresso oder
entkoffeinierter Kaffee

5 Blätter Gelatine

🌐 Schokoladenraspeln
und Kaffeebohnen zum
Servieren

Zubereitung

1. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

2. Rahm, Zucker und aufgebrühten Kaffee in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Die eingeweichte Gelatine abtropfen lassen und in die Mischung geben, verrühren, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.

3. Die Rahmmischung in Serviergläser füllen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

4. Vor dem Servieren restlichen Rahm steif schlagen und auf die Panna Cotta geben. Mit Schokoladenraspeln und Kaffeebohnen verzieren.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Tropische Overnight Oats

Zutaten

(für 2 Portionen)

🌍 330 ml Kokosnussmilch

🌍 2 Bananen

🌍 1 Mango

🌍 2 Passionsfrüchte

🌍 1 Ananas, in Stücke
geschnitten

🌍 1 Limette

1 Esslöffel Chiasamen

100 g Haferflocken

3 Esslöffel Ahornsirup
(oder mehr nach
Geschmack)

Zubereitung

10 Minuten, Wartezeit: 3 Stunden oder über Nacht

1. Haferflocken, Chiasamen, Kokosnusscreme, Limettensaft und Ahornsirup in einer Schüssel vermengen.

2. Mango schälen und in Würfel schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Ananas schälen und in Stücke schneiden.

3. Die Gläser bereitstellen: 2 Esslöffel der Hafermischung in ein Glas geben, mit Mangowürfeln, Bananenscheiben und einer Schicht Passionsfruchtmark bedecken. Das Gleiche mit der zweiten Schicht wiederholen. Mit Ananas und einer Limettenscheibe garnieren.

4. Für 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Tipp:

In einem Einmachglas zubereiten und dann unterwegs oder im Büro genießen.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Datteln
Nougats
Butteri



Viral Date Barks

Zutaten

(für 20x20 cm)

- 🌍 30 entsteinte Datteln
- 3 EL Erdnussbutter
- 🌍 30 g Erdnüsse
- 🌍 100 g Crémant-Schokolade
- 🌍 1 EL Kokosnussöl

Zubereitung

20 Minuten, Wartezeit: 30 Minuten

1. Auf einem Blatt Backpapier aufgeschnittene Datteln auslegen und jede mit der Unterseite einer Tasse auf das Papier drücken.
2. Erdnussbutter darauf geben und mit einem Löffel auf den Datteln verteilen. Mit Erdnüssen bestreuen.
3. Schokolade mit Kokosöl im Wasserbad schmelzen und über die Rinde giessen. Mit einem Löffel verteilen, damit alles bedeckt ist.
4. Für 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist.

Tipp:

Genug vorbereiten und dann als Power-Snack mitnehmen.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Birnen-Honig Upside Down Tart

Zutaten

(für 20x20 cm)

🌐 60 ml Honig

60 g Butter

🌐 60 g Zucker

½ Teelöffel Salz

1 Blätterteig

6 kleine Birnen

🌐 Saft von 1 Zitrone

🌐 50 g gemischte Nüsse,
gehackt

50 g zerkrümelter
Ziegenkäse

Ein Zweig frischer
Thymian

Zubereitung

45 Minuten, Wartezeit: 30 Minuten

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Geschälte, halbierte und entkernte Birnen mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben, damit sie nicht braun werden.
3. Honig, Zucker, Salz und Butter in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten lang kochen, bis ein glatter Karamell entsteht.
4. Den Karamell in eine Auflaufform giessen. Die Birnen mit der Schnittseite nach oben in die Backform legen. Den Blätterteig darauf legen, die Ränder nach innen klappen und mit einem scharfen Messer 3-4 kleine Schnitte in den Teig machen.
5. 25-30 Minuten backen, bis der Teig aufgeblasen und goldgelb ist. 5 Minuten ruhen lassen, dann vorsichtig auf einen Teller stürzen. Mit Ziegenkäse, gehackten Nüssen und Thymianblättern bestreuen. Nach Belieben noch etwas Honig darüber geben. Warm servieren.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Kaffee-Brownie Cookies

Zutaten

(für 9 grosse Cookies)

🌍 30 ml Espresso

🌍 200 g Crémant
Schokolade

90 g Mehl

🌍 10 g Kakaopulver

60 Butter, gewürfelt

2 grosse Eier bei
Raumtemperatur

🌍 80 g weisser Zucker

🌍 80 g hellbrauner Zucker

1 Teelöffel Backpulver

🌍 50 g Schokoladen-
stückchen

Eine Prise Salz

Zubereitung

30 Minuten, Wartezeit: 20 Minuten

1. Den Ofen auf 180 C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Schokolade und Butter im Wasserbad unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen, bis eine glatte Masse entsteht. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. In einer grossen Schüssel Zucker und Eier mit einem Handrührgerät 5 Minuten lang schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen.
5. Die Schokoladenmasse zur Eimischung geben und mit einem Spachtel unterheben. Espresso einrühren, Mehlmischung zugeben und erneut unterheben.
6. Löffelweise Teig auf das Backblech geben, dabei darauf achten, dass genügend Platz dazwischen bleibt. Auf jeden Keks 5-7 Schokoladensplitter geben. 11-12 Minuten backen. 10 Minuten auf dem Backblech lassen, dann auf ein Drahtgitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammen-
arbeit mit Irina Goleva entstanden



Millionaire Bars a la Minor

Zutaten

(für 15 Stück)

180g Mehl

125g vegane Butter

75g Puderzucker

 300g Schokolade
zartbitter

Grobes Meersalz

 3 Packungen Minor
Almond Vegan

Zubereitung

30 Minuten, Wartezeit: 40 Minuten

1. Butter und Puderzucker cremig schlagen. Mehl und eine Prise Salz zur Buttermasse geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Teig ausrollen und mit einem Messer den Teig so gross wie Minor Riegel schneiden. Bei 160 Grad Umluft ca. 15 Min backen.
3. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und das Shortbread damit bestreichen und Minor draufgeben. Die Schokolade wirkt hier wie ein Kleber.
4. Das Minor Shortbread mit Schokolade übergiessen. Solange die Schokolade noch flüssig ist, grobes Meersalz auf die Riegel geben. Guten Appetit!



Schoko-Bananen Smoothie

Zutaten

(für 4 Personen)

🌍 2 Bananen, geschält

🌍 1 Avocado

300 g gefrorene

Heidelbeeren

🌍 3 EL Kakaopulver

eine Prise Salz

🌍 eine Prise Zimt

500 ml Mandelmilch

🌍 4 EL Kokosflocken

Zubereitung

(10 Minuten)

1. Bananen und die Avocado in grosse Stücke schneiden.
2. Bananen, Avocado, gefrorene Heidelbeeren, Kakao, Meersalz und Zimt in den Mixer geben.
3. Mandelmilch hinzufügen und zu einem glatten, cremigen Getränk, das schön milkschokoladenbraun ist, pürieren.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit 1 EL Kokosflocken und zusätzlichem Kakaopulver (mit Sieb) garnieren.



Würziger Kaffeekekuchen

Zutaten

(für 4 Personen)

🌐 4 EL Mandelsplitter

1 Prise Salz

🌐 400 ml Espresso

400 g selbsttreibendes
Mehl (= Mehl mit
Backpulver), gesiebt

🌐 400 g brauner Zucker,
gesiebt

🌐 3 TL Zimt

1 TL Kardamompulver

Zubereitung

15 Minuten, Wartezeit: 70 Minuten

1. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Backform (Durchmesser ca. 25 cm) einfetten und rundum mit Mandelsplittern bestreuen.
2. Alle übrigen Zutaten in einer grossen Schüssel mischen und mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Füllen sie den Teig in die Kuchenform, schieben sie diese auf mittlerer Schiene in den Ofen, und lassen sie den Kuchen maximal 70 Minuten lang goldbraun backen.
4. Nach 60 Minuten Stäbchenprobe machen: einen Metallspieß in den Kuchen stechen; ist dieser nach dem Herausziehen sauber und trocken, ist der Kuchen fertig. Wenn noch Teig am Spieß haftet, den Kuchen weiterbacken.
5. Die Form aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. den Kuchen aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden.



Wohlfühl-Schokoladenmousse

Zutaten

(für 2 Personen)

🌍 2 reife Avocados

🌍 2 TL Zitronensaft

🌍 30 g Kakaopulver

🌍 2 EL Erdnussbutter

150 - 200 ml Ahornsirup

🌍 1 TL Zimt

🌍 150 ml kalte Kokosmilch

🌍 50 g dunkle vegane Schokolade, fein gehackt

Zubereitung

10 Minuten, Wartezeit: 1 Stunde

1. Die Avocado mit Zitronensaft, Kakaopulver, Erdnussbutter, Ahornsirup sowie Zimt und Milch nach Geschmack zu einer weichen Mousse pürieren (stellen Sie vorher sicher, dass die Avocado reif ist).
2. Dunkle Schokolade in die Mousse einrühren und 1 Stunde im Kühlschrank kalt werden lassen.
3. Mousse in Portionen servieren, mit Kokoscreme verfeinern und mit etwas extra dunkler Schokolade dekorieren.



Schoko-Ananas-torte mit Veilchen

Zutaten

(für 8 Personen)

pflanzliche Margarine

350 g gesiebtetes Weizenmehl


1 Pack Backpulver

eine Prise Salz


1 TL Vanillezucker


 300 g Rohrzucker

200 ml Olivenöl

 1 Banane, geschält, in Stücke geschnitten

 250 ml Kokosmilch

 5 Ananasringe, ohne Strunk, in Stücken

 50 g dunkle vegane Schokolade, klein gehackt

 100 g dunkle vegane Schokolade, in Stücken

 20 g Kokosraspeln

 getrocknete Mangoschnitze

Veilchen oder andere essbare Blumen

Zubereitung

25 Minuten, Wartezeit: 40 Minuten

1. Ofen auf 200° C vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Margarine einfetten und mit etwas Mehl bestreuen.
2. Weizenmehl, Backpulver, Salz, Vanille- & Rohrzucker in eine Schüssel geben und gut verrühren. In einer anderen Schüssel das Öl, die Banane und Kokosmilch mit einem Stabmixer vermengen.
3. Die trockenen und die flüssigen Zutaten miteinander vermengen. Die Ananasstücke und die klein gehackte Schokolade (50g) darunterrühren. Gut vermengen, jedoch nicht zu lange verrühren (der Teig sollte dick und zähflüssig sein). Giessen Sie den Teig in die Form, und backen Sie die Torte ungefähr 50 Minuten lang. Mit einem Zahnstocher vorsichtig in die Mitte der Torte stechen. Wenn kein Teig mehr daran kleben bleibt, ist sie durch. Andernfalls noch weiter backen. Die Torte auskühlen lassen und vorsichtig auf einen Teller stürzen.
4. Restliche Schokolade (100g) im Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade über die Torte giessen. Mit Kokosraspeln, getrockneten Mangostücken und Veilchen dekorieren.



Dinkel-Pancakes mit Ananas

Zutaten

(für 4 Personen)

- 🌱 5 EL Kokosöl
- 🌱 2 EL Honig
- 🌱 1/2 Ananas, geschält, ohne Strunk, in Streifen geschnitten
- 250 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 🌱 2 reife Bananen, fein zerdrückt
- 🌱 1 Zitrone Saft & Schale
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 400 ml (Mandel)milch
- 4 gehäufte EL Crème Fraîche
- 🌱 Kokosraspeln

Zubereitung

(30 Minuten)

1. 2 EL Kokosöl schmelzen, Honig dazugeben und Ananasscheiben damit einreiben. Beiseitelegen und die Marinade einziehen lassen.
2. Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, Eier, die zerdrückten Bananen, Saft & Schale der Zitrone, Backpulver und Salz hinzufügen. Die (Mandel)milch unterziehen und alles zu einem geschmeidigen Teig rühren. Sollte der Teig zu trocken oder zu dick sein, mehr Milch hinzufügen.
3. Das restliche Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Pfannkuchenteig bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten. In der Pfanne oder zwischen zwei Tellern warm halten.
4. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Ananasscheiben ca. 3 Minuten beidseitig goldbraun anbraten.
5. Pfannkuchen mit der Ananas und einem Löffel Crème fraîche servieren. Je nach Vorliebe mit Honig beträufeln und mit Kokosraspeln bestreuen.

Tipp:

Die Crème fraîche durch Ricotta, Cream Cheese oder Mascarpone ersetzen.



Schokoladen- kuchen mit Kaffee

Zutaten

(für 8 Personen)

 100 ml starker Kaffee

 250 g Zucker

 250 g Zartbitter-
schokolade (60 %)

250 g gewürfelte Butter

4 ganze Eier

1 EL Weizenmehl

Schlagsahne

Zubereitung

1. Eine runde Form mit Backpapier auslegen, mit etwas Butter einfetten und die Form in einen grossen Topf mit Wasser stellen.
2. Den Kaffee und den Zucker im Wasserbad schmelzen, die Schokolade hinzufügen und rühren, bis die Masse geschmolzen ist. Dann die Butter in kleinen Stücken zugeben, rühren bis die Masse homogen ist, leicht abkühlen lassen. Das Ei und das Mehl nach und nach unterrühren.
3. Die Masse in die Form giessen und den Kuchen 40 Minuten lang bei schwacher Hitze in der Pfanne köcheln lassen.
4. Den Kuchen im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit leicht geschlagener Schlagsahne servieren.



Quinoa Salat mit Ingwer Dressing

Zutaten

(für 2 Portionen)

🌍 130 g Quinoa Tricolore

2 Peperoni

1 grosse Tomate

1 Salatgurke

1 kleine rote Zwiebel

1 Zweig frische Minze

2 TL Olivenöl

¼ Granatapfel, nur Kerne

Für das Dressing:

🌍 ½ TL Ingwer, gerieben

4 EL Olivenöl

2 TL Weissweinessig

Saft einer halben Zitrone

Salz und Pfeffer
nach Geschmack

Zubereitung

1. Quinoa nach den Anweisungen auf der Packung kochen.

2. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Die Peperoni halbieren, entkernen und auf das Backblech legen. 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben und bei 200 Grad 30 Minuten backen - die Peperoni müssen verbrannt aussehen. 10 Minuten ruhen lassen, dann die Haut abziehen und in Stücke schneiden.

3. Tomate, Gurke, Zwiebel und Minze fein würfeln.

4. Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas geben und schütteln.

5. In eine Schüssel die warme Quinoa, die warmen gerösteten Peperoni und alle anderen gewürfelten Zutaten geben. Das Dressing darüber giessen und vermengen. Den Granatapfel schälen und die Kerne darüber streuen.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Chili Limetten Cashews

Zutaten

- 🌐 250 g Cashews
- 🌐 1 Limette (Saft + Schale)
- ½ TL Chili-Pulver
- ½ TL Paprika-Pulver
- ½ TL Salz
- 2 EL Ahornsirup
- Chili-Flocken nach Geschmack

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen und Blech mit Backpapier belegen
2. Cashews zusammen mit Chili-Pulver, Paprika, Salz, Ahornsirup, Limettensaft und Abrieb der Limettenschale in einer Schüssel vermischen. Marinierte Cashews auf gleichmässig auf dem Blech verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen, während 7 Minuten backen, wenden und erneut 6-7 Minuten backen bis die Cashews goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und Chili-Flocken nach Geschmack darüberstreuen.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Irina Goleva entstanden



Pasta mit Mandelpesto

Zutaten

(für 2 Portionen)

 60 g Mandeln

2 Handvoll frische
Basilikumblätter

½ Teelöffel Salz

100 ml Natives
Olivenöl Extra

100 g Parmigiano
Reggiano-Käse, gerieben +
etwas zum Servieren

1 Knoblauchzehe

200g Cherry-
Tomaten, halbiert

130 g Spaghetti

Salz und Pfeffer

Zubereitung

(20 Minuten)

1. Mandeln in einer heissen Pfanne etwa eine Minute lang rösten.
2. Gebrannte Mandeln, Basilikum, Olivenöl, Knoblauchzehe und Salz in einen Mixbecher geben und pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Pesto in eine grosse Schüssel geben und mit dem geriebenen Parmigiano Reggiano vermischen.
4. Spaghetti al dente kochen. 100 ml des Nudelwassers und die halbierten Kirschtomaten zum Pesto geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekochte Spaghetti dazugeben und vermengen. Mehr Parmigiano darüber reiben.

@ira_zlatev

Dieses Rezept ist in Zusammen-
arbeit mit Irina Goleva entstanden



Gefüllte Ananas mit Reis

Zutaten

(für 4 Personen)

2 Zwiebel

 2 TL Currypulver

 250g Langkornreis

 1 Ananas

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

3 Bundzwiebeln

2 Paprika

2 Rüebl

150g Erbsen

 50g Cashews

3 EL Sojasauce

Koriander

Zubereitung

20 Minuten, Wartezeit: 20 Minuten

1. Eine Zwiebel fein Würfeln und in einem Topf mit Curry-Pulver glasig braten. Den Reis hinzugeben und kurz mitbraten. Mit 500ml gesalzenem Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Ananas längs aufschneiden und aushöhlen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel, die Chilischote, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die Paprika und Rüebl in dünne Stifte schneiden.

3. Die Zwiebel, die Chilischote und den Knoblauch in eine mit Öl erhitzte Pfanne geben und anbraten. Die Paprika- und Rüeblstifte dazugeben und ca. 5 min weiter braten. Das Gemüse zum Reis geben und scharf anbraten.

4. Nun die Erbsen, die Ananas, die Bundzwiebeln und die gehackten Cashews dazugeben und mit Sojasauce abschmecken. Den Reis in die ausgehöhlte Ananas geben und mit Koriander servieren.



Süßkartoffel- Erdnuss-Suppe

Zutaten

(für 6 Personen)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Süßkartoffeln

2 Möhren

500ml Gemüsebrühe

 400ml Kokosmilch

400g Passierte Tomaten

 4 TL Erdnussmus

1/2 TL Chili gemahlen

 1/2 TL Paprikapulver

Koriander

 Handvoll Erdnüsse

Zubereitung

20 Minuten, Wartezeit: 14 Minuten

1. Die Zwiebeln klein würfeln und zusammen mit Knoblauch in einem Topf anbraten. Die Süßkartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und passierten Tomaten übergießen.

2. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Süßkartoffeln durch sind. Das dauert ca. 15 min. Das Erdnussmus dazugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Koriander und Erdnüssen garnieren. Ein herrlich wärmendes Gericht!



Pasta mit Cashew Creme

Zutaten

(für 2 Personen)

 100 g Cashewkerne

½ Blumenkohl

4 EL Olivenöl

 Paprikapulver

300g Nudeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400 g Dosentomaten

2 EL Tomatenmark

10 getrocknete Tomaten

Zubereitung

15 Minuten, Wartezeit: 3 Stunden

1. Die Cashews mit Wasser übergießen und mindestens 3 Stunden einweichen lassen. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Mit 2 EL Öl und Paprikapulver vermengen und bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 min backen.

2. Die Nudeln nach Verpackungsanleitung al dente kochen und 100 ml Nudelwasser entnehmen. Die Zwiebel und den Knoblauch grob würfeln und in einem Food Processor zusammen mit den abgetropften Cashews, Dosentomaten, 5 getrockneten Tomaten, Tomatenmark und dem Nudelwasser pürieren.


3. Die Sauce in einem Topf erhitzen, Nudeln und Blumenkohl hinzugeben und geniessen!



Chimichurri- Reissalat

Zutaten

(für 4 Personen)

 300 g brauner Langkorn- oder Basmatireis

1 grosse rote Zwiebel, gehackt

3 EL Rotweinessig

4 mittelgrosse Tomaten

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

5 EL Petersilie, geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL frischer Oregano, fein gehackt

1 EL Kreuzkümmel

6 EL Olivenöl

Zubereitung

(30 Minuten)

1. Reis wie auf der Verpackung angegeben kochen. Anschliessend offen auskühlen lassen.
2. Die Zwiebel und den Essig in einer grossen Schüssel verrühren.
3. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Dann die Zwiebelmischung dazugeben und mit den restlichen Zutaten sowie dem Reis vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen. Köstlich zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel oder einfach als vegane Hauptspeise.

Tipp:

Geröstete Paprikastreifen verfeinern diesen Salat noch zusätzlich.



Kokosnuss- Limetten-Suppe

Zutaten

(für 4 Personen)

1 Bund Koriander

 1 Limette

1 rote Chili Schote

1 Stängel zitronengras

2 Würfel Gemüse-
bouillon, in 400 ml

heissem Wasser aufgelöst

 400 ml Kokosmilch

 3 cm frischer Ingwer,
geschält und gerieben

 Pfeffer

etwas Sojasauce
zum Servieren

Zubereitung

(20 Minuten)

1. Koriander waschen und fein hacken, die Limette waschen, die Schale raspeln und den Saft auspressen. Chilischote waschen, längs halbieren und vollständig entkernen, wenn die Suppe nicht zu scharf werden darf. Chili fein hacken. Den Zitronengrasstängel schälen und den übrig gebliebenen zarten Kern fein hacken.

2. Die Bouillon zum Kochen bringen und die Kokosmilch dazugeben.

3. Koriander, Limettensaft und -raspel, Pfeffer, den zerkleinerten Zitronengrasstängel und den geriebenen Ingwer dazugeben und die Suppe kurz köcheln lassen.

4. Mit der Pfeffermischung garnieren und allenfalls noch mit etwas Sojasauce verfeinern.

Tipps:

Mit Sprossengemüse wie Lauch- oder Sojasprossen garnieren. Reismudeln oder Sobanudeln separat kochen und kurz vor dem Servieren dazugeben.



Italienische Wraps

Zutaten

(für 4 Personen)

500 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

 1/2 frische Ananas

6 EL Basilikum,
fein gehackt

2 EL Kapern, grob gehackt

250 g Ricotta,
aufgelockert

50 ml Schlagrahm

8 kleine Wraps

 Pfeffer

Zubereitung

(25 Minuten)

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Die Tomaten auf dem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln, Salz und Pfeffer darüber streuen. Das Backblech in die Mitte des Ofens schieben und die Tomaten 15 Minuten rösten.

2. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Basilikum und den Kapern vermengen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.

3. Ricotta mit dem Schlagrahm in einer Schüssel verrühren, mit einer Prise Salz abschmecken.

4. Ricottamischung auf die Wraps verteilen. Ananasmarinade und Tomaten dazugeben.






Tipp: Auch mit Büffelmozzarella und Parmaschinken gut.



Rotes Curry mit Linsen & Randen

Zutaten

(für 4 Personen)

-  2 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 Zwiebel
-  2 cm Ingwer,
-  2 1/2 EL Zimt
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
-  1 EL Curry
- 1 1/2 EL Kurkuma
- 1/2 EL Zitronengraspulver
- 1 kleine Chili, fein gehackt
- 100 g rote Linsen,
getrocknet
- 1 Rande, gewürfelt
- 1 Karotte, in Stückchen
- 1 Peperoni, gewürfelt
- 60 ml Sojasauce
- 2 Tomaten,
grob geschnitten
-  Kokosmilch
- frischer Koriander
- Pfeffer
- Kresse

Zubereitung

(20 Minuten)





1. Kokosöl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer fein schneiden, dazugeben. Alles kurz anbraten. Anschliessend Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Zitronengras und Chili hinzufügen. Gut umrühren.
2. Die Linsen und das Gemüse dazugeben und kurz anbraten.
3. Unter Rühren 500 ml Wasser hinzugeben. Langsam köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser aufgesaugt haben.
4. Unter ständigem Rühren Sojasauce hinzufügen. Auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis die Linsen die restliche Flüssigkeit aufgesaugt haben. Die Linsen brauchen ungefähr 20 Minuten, bis sie gar sind.
5. In den letzten 5 Minuten einen Löffel Kokosmilch dazugeben.
6. Curry mit Kresse servieren und mit frischem Koriander und der Pfeffermischung verfeinern.



Geräuchertes Chilli

Zutaten

(für 4 Personen)

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 rote Zwiebeln,
in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen,
gehackt
- 1/2 EL Kümmel
- 3 TL Pul Biber
(Paprikaflocken)
-  3 TL Paprikapulver
- 2 Dosen geschälte
Tomaten
- 2 Dosen schwarze
Bohnen
-  1 Zimtstange
-  2 Tassen Espresso
-  Rohrzucker (optional)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Frühlingszwiebel,
in Ringe geschnitten

Zubereitung

(20 Minuten)

1. Das Öl in einen grossen Topf giessen, Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Kümmel, Pul Biber und geräuchertes Paprikapulver hinzufügen und alles etwa 1 Minute lang dünsten lassen, bis die Gewürze zu duften beginnen.
2. Tomaten, Zimt und Espresso hinzugeben und mit Wasser aufgiessen, bis die Tomaten bedeckt sind; zum Kochen bringen und dann auf niedriger Hitze köcheln lassen. Nach 20 Minuten die Bohnen hinzugeben und das Chili zugedeckt 15 Minuten lang weiterköcheln lassen. Dann mit Pul Biber, Salz, Pfeffer und optional mit etwas Zucker abschmecken.
3. das Chili in Schüsseln anrichten und mit Petersilie, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Wofür steht Fairtrade?

Das Fairtrade-Label kennzeichnet Produkte, die aus fairem Handel kommen. Für sie gelten umfassende soziale, ökologische und ökonomische Kriterien. Damit dies funktionieren kann, sind alle Akteure entlang der Lieferkette eingebunden - von den Produzent:innen über den Handel bis zu den Konsument:innen.

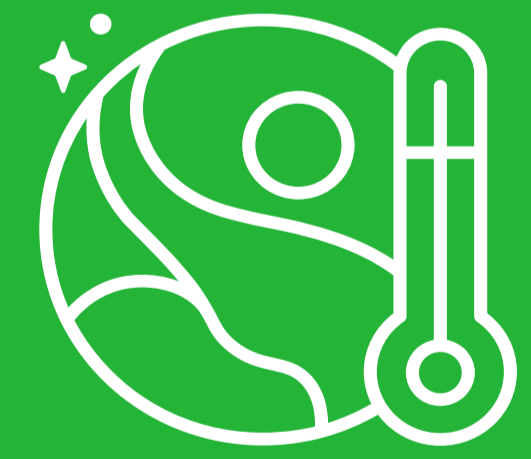
Das Ziel von Fairtrade ist eine Welt, in der Kleinbäuer:innen sowie Arbeiter:innen ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können. [Hier](#) gibt's weitere Infos!



Stabile
Mindestpreise



Förderung von
Gleichberechtigung



Umwelt- und
Klimaschutz



Prämie für Gemein-
schaftsprojekte



Vermeidung von
Kinderarbeit



Überprüfung und
unabhängige Kontrolle