



# FAIR BRUARY FAIRREZEPTE

**#fairbruary**  
Einen Monat  
fair kochen





# 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](http://www.fairtrade-deutschland.de)

Rezeptfotos: © SchlossStudio – Verena Pelikan



### Zubereitung

Lege die beiden Cookies auf einen Teller, mit der Unterseite nach oben und schmelze nebenbei die Schokolade.

Drehe den Ben & Jerry's Becher auf die Seite, halte den Becher fest und schneide mit einem scharfen Messer schöne runde Sandwich-Scheiben ab (du kannst deine Eiscremeschicht so dünn oder so dick machen, wie du möchtest).

Lege die Eiscreme auf einen Cookie, lege den zweiten Cookie auf das Sandwich.

Entferne die Verpackung.

Bestreiche das Sandwich nun mit der flüssigen Schokolade.

Zum Abschluss kannst du das Sandwich nach Herzenslust mit Streusel verzieren und dann: los schlemmen!

# Cookies on Cookie Dough Sandwiches



### Zutaten (5 Portionen)

- Ein Pint Ben & Jerry's Cookies on Cookie Dough
- Große Cookies
- Schokolade zum schmelzen
- Streusel nach belieben

### Zubereitungszeit

weniger als 5 Minuten

### Schwierigkeit

einfach



# Schoko Crêpes mit Beerencreme



## Zutaten (4 Portionen)

### Schoko Crêpes

- 120g Mehl
- 3 Eier
- 200ml Milch
- **70g Bio Kids Kakaodrink**
- 45g Butter
- 1TL neutrales Pflanzenöl oder Butter zum Backen

### Füllung

- 200ml Sahne
- 120g TK-Beerenmischung
- 3 EL Wasser
- 1 EL Vanille-Puddingpulver
- 30g Puderzucker (bzw. nach Belieben)

### Zubereitungszeit

30 Minuten

### Schwierigkeit

mittel

## Zubereitung

Für diese herzhaften Schoko-Crêpes zuerst die Milch erhitzen und den Kakaodrink darin auflösen. Die geschmolzene Butter sowie die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Für ca. 20 Minuten stehen lassen und währenddessen die Fülle vorbereiten.

Dazu die Beerenmischung mit 2 EL Wasser und Puderzucker in einem Topf erhitzen. Das Puddingpulver wird mit 1 EL Wasser verrührt und in die köchelnde Beerenmischung eingerührt. Sobald die Masse andickt, vom Herd ziehen und vollständig auskühlen lassen. Vor dem Befüllen der Crêpes noch die steif geschlagene Sahne unterheben.

Zum Herausbacken der Crêpes eine Pfanne mit neutralem Pflanzenöl erhitzen. Den Teig noch einmal aufrühren und mit einer Schöpfkelle in die Pfanne gießen. Es verteilt sich am besten, wenn man während dem Eingießen die Pfanne leicht kreisend hin und her bewegt. Sobald sich die Kanten gut lösen, den leicht angebackenen Teig wenden und weitere ca. 30-60 Sekunden backen. Die Füllung jeweils in der Mitte der Crêpes verteilen und 2x in der Hälfte zusammenklappen.

Mit Puderzucker bestreuen und servieren. Ein garantierter Genussmoment zum Dahinschmelzen!

## Tipp

Wenn es schnell gehen soll, kann man auch die Lieblingskonfitüre unter die steif geschlagene Sahne heben.



## Zubereitung

Erstmal Kaffee kochen und in eine flache Schüssel geben. Mit dem Zucker verrühren und noch im warmen Zustand Rum oder Amaretto zugeben.

Die Eier trennen und das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen.

Das Eigelb mit dem Puderzucker und einer Prise Salz schaumig rühren und anschließend den Mascarpone einrühren. Zuletzt vorsichtig den Eischnee unterheben.

Löffelbiskuit einzeln im Kaffee tränken und den Boden einer Auflaufform damit auslegen.

Mit Mascarponecreme bedecken. Diesen Vorgang – je nach Schüsselgröße – mindestens einmal wiederholen und mit Mascarponecreme abschließen.

Das Tiramisu mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen. Teilen Sie diese köstliche Freude mit Ihren Liebsten und lassen Sie sich von dem unvergleichlichen Geschmack Italiens verführen. Buon Appetito!

## Tipp

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



# Klassisches Tiramisu

## Zutaten (8 Portionen)

- 4 Eier
- 100g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 500g Mascarpone
- 150ml Kaffee aus Café Intención Crema Aromatico
- 1 EL Kristallzucker
- 2cl Rum oder Amaretto (optional)
- 250g Löffelbiskuits
- 50g Backkakao zum Bestreuen

## Zubereitungszeit

30 Minuten  
(exkl. Kühlzeit)

## Schwierigkeit

einfach



### Zubereitung

Für dieses vegetarische Bolognese-Gratin zuerst die Nudeln nach Packungsanleitung im Salzwasser bissfest kochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Öl bepinseln.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Danach etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und die Knoblauchstücke hinzufügen.

Die Karotten reiben und ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Nuss-Bolognese und Tomatensauce hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten köcheln.

Für das Gratin die Nudeln und Nuss-Bolognese-Sauce in der vorbereiteten Form verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Auf mittlerer Schiene dann für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

### Tipp

Etwas Alufolie über den Auflauf im Ofen legen, damit der Käse nicht anbrennt.



# Bolognese Gratin

### Zutaten (4 Portionen)

- 1 Glas fairfood Nuss-Bolognese
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 400g Tomatensauce
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 250g Pasta, z.B. Spirelli bzw. nach Belieben
- 150g geriebener Käse, z.B. Emmentaler oder Gouda

### Zubereitungszeit

40 Minuten

### Schwierigkeit

einfach



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Karotten schräg in Scheiben schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden und halbieren, Champignons in Scheiben schneiden, Paprikaschoten in Ringe schneiden und diese halbieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke anschwitzen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen.

Die Curry-Paste einrühren und kurz mitbraten. Danach mit der Kokosmilch ablöschen. Dabei gut umrühren, damit sich die Curry-Paste auflöst.

Gemüsesuppe, Sojasauce und das Gemüse (bis auf die Zuckerschoten) hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Ende der Kochzeit die Zuckerschoten hinzufügen.

Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Den Tofu in Würfel schneiden. Etwas neutrales Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten.

Für die Garnierung Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und gemeinsam mit der Petersilie und den gebratenen Tofuwürfeln über dem Roten Curry verteilen.

## Tipp

Mit Reis servieren.



# Rotes Thai Curry mit Tofu

## Zutaten (6-8 Portionen)

- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Packung Fairtrade Original – Rotes Curry
- 400 ml Kokosnussmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 250 g Tofu
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, gelb
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 1 Limette
- Salz
- Garnierung
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - Petersilie oder Koriander, frisch

## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Schwierigkeit

einfach



# Crunchy Granola



## Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kokosöl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen. Anschließend den Blütenhonig einrühren und vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut verrühren.

Die feuchte Masse auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen und im unteren Drittel des Backofens 10 Minuten backen.

Granola vorsichtig wenden und weitere 8-10 Minuten backen.

Backblech aus dem Backofen nehmen und die Granola vollständig auskühlen lassen.

In einen luftdicht verschließbaren Behälter füllen und an einem kühlen Ort lagern, dann ist die Granola mindestens 3 Wochen haltbar.

## Tipp

Anstatt der Mandeln können auch andere Nuss-Sorten wie z.B. Walnüsse verwendet werden. Auch ein Mix aus verschiedenen Nuss-Sorten ist möglich.

## Zutaten (8 Portionen)

- 280g Haferflocken
- 100g gehobelte Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 0,5 TL Bourbon-Vanille, gemahlen

- 100g Kokosöl
- **125g Lagnese Flotte Biene Fairtrade Blütenhonig**
- 50g Kokoschips

## Zubereitungszeit

25 Minuten

## Schwierigkeit

einfach



## Zubereitung

Als erstes musst du die Manner Schnitten in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Nudelholzes zerbröseln. Die geschmolzene Butter mit den Bröseln vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform verteilen. Mithilfe eines kleinen Glases den Boden fest andrücken und einen höheren Rand formen.

Die Springform in den Kühlschrank stellen und inzwischen den Frischkäse mit dem Puderzucker vermengen. Zitronenabrieb und den Saft einer halben Zitrone ebenfalls unterrühren.

Die Sahne halb steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäse-Masse heben.

Im nächsten Schritt die Füllung gleichmäßig auf den Manner Schnitten-Boden verteilen und glattstreichen.

Mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 5 Stunden – besser über Nacht – in den Kühlschrank stellen.

Vorsichtig den Springform-Rand entfernen und den Cheesecake mit frischen Beeren servieren. Süßer Tortengenuss kann so einfach sein!



# No Bake Cheesecake

## Zutaten (10 Stück, 20cm Springform)

### Boden

- 200g Manner Schnitten
- 75g Butter

### Füllung

- 500g Frischkäse natur
- 75g Puderzucker
- 1 Bio-Zitrone
- 250ml Sahne

### Garnierung

- Beeren
- Petersilie oder Koriander, frisch

### Zubereitungszeit

20 Minuten  
(exkl. Kühlzeit)

### Schwierigkeit

einfach



# Wildreis mit Pilzen



## Zutaten (4 Portionen)

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Champignons
- **300g DAVERT Basmati- & Wildreis**

- 500 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 70g Mandeln, gehobelt
- 0,5 Bund Petersilie, frisch (alternativ: TK-Petersilie)

## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Schwierigkeit

einfach

## Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und den in Stücke geschnittenen Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch ebenfalls in kleine Stücke schneiden und kurz mitdünsten.

Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In den Topf dazugeben und für weitere ca. 5 Minuten anbraten. Das von den Champignons ausgetretene Wasser sollte dabei vollständig verdunsten.

Basmati- & Wildreis hinzugeben und für kurze Zeit mitdünsten.

Mit Gemüsesuppe ablöschen, abdecken und für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die gehobelten Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und anschließend auskühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die fein gehackte Petersilie sowie die gerösteten Mandeln hinzugeben.

## Tipp

Die fertig angerichteten Teller mit Petersilie garnieren.



## Zubereitung

Zuerst die Nüsse und Kerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen.

Inzwischen eine rechteckige Back- oder Auflaufform mit einer Größe von ca. 20x30cm mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter im Wasserbad langsam schmelzen und anschließend den Edelnkacao einrühren.

Die Eier mit dem braunen Zucker schaumig schlagen und anschließend die Butter-Kacao-Mischung einrühren.

Dann die trockenen Zutaten vermengen und vorsichtig unterheben. Nur so lange rühren, bis sich die Zutaten vermengt haben. Die gerösteten Nüsse und die Zartbitterschokolade grob hacken und ebenfalls unterheben.

Den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Form verteilen und für 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Mit einem Holzstäbchen in den gebackenen Brownie stechen. In der Mitte des Kuchens sollte das Holzstäbchen noch feucht sein, dann sind die Brownies nach dem Auskühlen noch saftig.

Die Schoko-Nuss-Brownies in der Form auskühlen lassen und dann samt dem Backpapier aus der Backform nehmen. Mit einem scharfen Messer in 12 gleich große Rechtecke schneiden.

## Tipp

Mit gerösteten Nüssen bestreuen und Schokosauce darüber verteilen.



# Schoko-Nuss-Brownies

## Zutaten (12 Stück)

- 250g Butter
- 125g Naturata – Edelnkacao
- 150g brauner Zucker
- 5 Eier, Größe M
- 70g Walnüsse
- 70g Haselnüsse
- 70g Cashewkerne
- 100g Zartbitterschokolade
- 120g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 0,5 TL Salz

## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Schwierigkeit

mittel



# Zimtschnecken



## Zubereitung

Für den Hefeteig die lauwarme Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und die Trockenhefe sowie 1 EL braunen Zucker darin auflösen.

Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort für ca. 45 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit sollte der Teig sein Volumen verdoppeln.

In der Zwischenzeit kannst du dich um die Füllung kümmern. Dazu musst du die vegane Margarine langsam schmelzen und den braunen Zucker, Zimt, Kakaopulver sowie ggf. die geriebenen Walnüsse hinzugeben und miteinander vermengen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und anschließend mithilfe eines Nudelholzes zu einem ca. 1cm dicken Rechteck ausrollen.

Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 1cm Rand freilassen. Den Teig von der langen Seite aufrollen und in 2-3cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zimtschnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zimtschnecken mit geschmolzener Margarine bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

## Zutaten (12 – 15 Stück)

### Hefeteig

- 500g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 250ml Pflanzenmilch, lauwarm
- **70g Südzucker – Brauner Rohrzucker**
- 70ml neutrales Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumenöl
- 0,5 TL Zimt, gemahlen
- 0,5 TL Salz

### Füllung

- **45g Südzucker – Brauner Rohrzucker**
- 50g vegane Margarine
- 1 EL Zimt, gemahlen
- 2 TL Kakaopulver
- optional: 45g Walnüsse, gemahlen

### Garnierung

- 1 EL vegane Margarine, geschmolzen
- 40g Hagelzucker

### Zubereitungszeit

100 Minuten

### Schwierigkeit

mittel





# 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