

# REZEPTTE

Die schönsten Rezeptideen mit Zutaten aus dem Fairen Handel. Genießen Sie mit!

#FAIRHANDELN  
FÜR EIN GUTES LEBEN

  
**FAIRE  
WOCHE**

Diese Zeichen weisen verlässlich auf Fairen Handel hin:



## MENÜ-EMPFEHLUNG 1 - FÜR PLANER\*INNEN

### VEGETARISCH

Dieses Menü ist für alle geeignet, die die Speisen gern am Vortag vorbereiten möchten, um dann das gemeinsame Essen entspannt zu genießen. Es ist vegetarisch und kombiniert die fruchtigen Noten von Orange, Kakao und Limette in einem reichhaltigen, orientalisch-angehauchten Menü.



#### VORSPEISE

### Fruchtiger Couscous-Salat

(in dieses Menü passen auch gut die gebackenen Avocados)

Seite 8



#### HAUPTSPEISE

### Chili con Quinoa

Seite 12



#### DESSERT

### Mousse au Chocolat mit Feigen

Seite 20

**AM VORTAG:** Die Vorspeise und das Dessert zubereiten und kaltstellen

**EINE STUNDE VOR ANKUNFT DER GÄSTE:** Die Hauptspeise vorbereiten  
(kann auch köcheln während die Gäste erscheinen)



## FRUCHTIGER COUSCOUS-SALAT

VORSPEISE AUS MENÜ 1

### Zubereitungszeit:

40 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

250 g Vollkorn-Couscous\*

200 ml Orangensaft\*

1 Zwiebel rot

2 EL Olivenöl\*

1 EL Honig\*

1 Zucchini

2 rote Spitzpaprika

120 g Mais\*

10 Datteln\*

Salz\* und Pfeffer\*

1 TL Kurkuma\*

1 TL Kreuzkümmel\* gemahlen  
bzw. im Mörser zerkleinert

1 TL Curry\*

1 TL Garam Masala\*

1 Prise Chili\*, gemahlen

4 TL Za`atar\* (Rezept Seite 10/11)

eine Prise Salz\*

etwas Zitronensaft\* oder Essig

### Zubereitung

- Couscous nach Packungsanweisung mit 200 ml Wasser und dem Orangensaft zubereiten, abkühlen lassen und auflockern.
- Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl leicht anbraten, Honig einrühren. Zucchini, Paprika und Datteln klein würfeln. Mais abtropfen lassen. Alles zusammen unter den Couscous mischen.
- Alle Gewürze vermischen, unter den Salat mengen, mit Essig oder Zitronensaft abschmecken.
- Salat gut durchziehen lassen und evtl. nachwürzen. Nach Belieben mit frischer Pfefferminze oder Melisse und diversen Nüssen verfeinern.

Dieses Rezept ist ein Beitrag des Weltladens Schongau.



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI

# CHILI CON QUINOA

HAUPTSPEISE AUS MENÜ 1



### Zubereitungszeit:

60 Minuten

### Zutaten für 4–6 Personen

125 g Quinoa\*

1 große Zwiebel

4 Zehen Knoblauch

2 Dosen Tomaten, stückig

500 ml passierte Tomaten

100 g grüne, milde Chilischoten, gehackt

2 TL Cayennepfeffer

2 TL Kreuzkümmel\*

2 TL Kakao\*

1 ½ TL Paprikapulver\*, rosenscharf

½ TL Rohrohrzucker\*

1 EL Olivenöl\*

½ TL Koriander\*, gemahlen bzw. im Mörser zerkleinert

Saft einer Limette\*

2 Dosen Kidneybohnen\*

1 Dose schwarze Bohnen\*

1 Dose Mais

Ein Bund Koriandergrün

Salz\* und Pfeffer\*

### Zubereitung

- Die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten.
- Trockengewürze, Zucker, Kakao und Chilischoten hinzufügen (Achtung wegen der Schärfe, bei Bedarf etwas weniger nehmen), kurz anbraten und dann mit Tomaten und etwa einem halben Liter Wasser ablöschen.
- Kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf nochmals mit Wasser aufgießen.
- Nun Bohnen, Mais, den Großteil des frischen Korianders und Limettensaft dazugeben und nochmals 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Korianderblättern garnieren.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI

## MOUSSE AU CHOCOLAT MIT FEIGEN



DESSERT AUS MENÜ 1

### Zubereitungszeit:

40 Minuten  
(plus etwa 4 Stunden Ruhezeit)

### Zutaten für 4-6 Personen

100 g getrocknete Feigen\*  
75 ml Orangensaft\*  
125 g dunkle Schokolade\*  
3 EL Butter\*  
2 EL Milch\*  
2 Eier\*  
2 EL Rohrohrzucker\*  
Etwas Vanille\*  
250 ml Sahne\*  
Eine Prise Salz\*  
Eine Prise Schokostreusel\*

### Zubereitung

- Feigen in Stücke schneiden, mit Orangensaft aufgießen und ca. 1-2 Stunden ziehen lassen.
- Die Schokolade klein hacken und mit der Butter und der Milch in einer kleinen Schüssel im Wasserbad (oder bei ganz milder Hitze im Topf) zum Schmelzen bringen, abkühlen lassen.
- Die Eier trennen und die zwei Eigelbe mit 1 EL Zucker und Vanille schaumig rühren. Die abgekühlte Schokoladenschmelze vorsichtig und löffelweise darunter rühren.
- Die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig darunterheben, am besten mit einem Teigspatel.
- Die Eiweiße mit einer Prise Salz und 1 EL Zucker steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig in die Schokoladenmasse unterheben.
- Die durchgezogenen Feigen mit der Flüssigkeit kurz pürieren. Alles ca. 2 Stunden kühl stellen.
- Mit Schokostreuseln garnieren und servieren.



GLUTENFREI

Dieses Rezept ist ein Beitrag von Naturland - Verband für ökologischen Landbau e.V.

## MENÜ-EMPFEHLUNG 2 - FÜR MULTI-TASKER\*INNEN VEGAN

Dieses Menü ist für die Multi-Tasker\*innen unter uns geeignet, die das Essen lieber frisch zubereiten. Dafür sollten Sie sich ein paar Stunden vor Ankunft der Gäste Zeit nehmen. Das Menü kommt komplett ohne tierische Produkte aus und ist dabei sehr reichhaltig und lecker.



### VORSPEISE

## Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

Seite 6



### HAUPTSPEISE

## Indische Reis-Gemüse-Pfanne

Seite 14



### DESSERT

## Pflaumenauflauf

Seite 18

**EINE PAAR STUNDEN VOR ANKUNFT DER GÄSTE:** Vorspeise zubereiten, warm stellen / Dessert zubereiten und in den Ofen stellen / Während das Dessert backt, Hauptspeise zubereiten



## SÜSSKARTOFFEL- ERDNUSS-SUPPE

VORSPESIE AUS MENÜ 2

### Zubereitungszeit:

50 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl\*

3 Süßkartoffeln  
(ca. 500 g oder etwas mehr)

1 Liter Gemüsebrühe

100 g Erdnüsse\*, ungesalzen,  
geschält

400 ml Kokosmilch\*

2 EL Saft einer Limette\*

Salz\* und Pfeffer\*

### Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und Knoblauch und Zwiebel anschwitzen.
- Süßkartoffeln ebenfalls schälen und würfeln, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 15 - 20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- Wenn die Süßkartoffeln weich sind, kann die Suppe püriert werden.
- Anschließend etwa Dreiviertel der Erdnüsse und die Kokosmilch hinzugeben und ebenfalls pürieren.
- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse grob hacken und drüberstreuen.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI





### Zubereitungszeit:

45 Minuten

### Zutaten für 4-6 Personen

1 Zwiebel

3 Möhren

1 Dose Safranfäden\*

Etwas Olivenöl\*

50 g Cashewkerne\*

2 Lorbeerblätter\*

1/2 TL Muskat\*, gemahlen

250 g Basmati-Reis\*

1/2 TL Kreuzkümmel\*,  
gemahlen

600 ml Gemüsebrühe

150 g Spinat

8 Cocktailtomaten

300 g Erbsen, tiefgekühlt

1/2 Limette\*, davon der Saft

Salz\* und Pfeffer\*

50 ml Kokosmilch\*

### Zubereitung

- Zwiebel und Möhren fein würfeln. Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser verrühren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Cashewkerne und Lorbeerblätter darin bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, anschließend mit Muskat bestäuben.
- Möhren- und Zwiebelwürfel, Reis und Kreuzkümmel dazugeben und etwa drei Minuten braten. Anschließend salzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Bei kleiner Hitze 10-12 Minuten garen.
- Währenddessen Spinat waschen und abtropfen lassen, Tomaten waschen und halbieren. Beides zusammen mit den Erbsen unter den Reis mischen, bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten garen.
- Limette auspressen. Reis mit dem Saft, dem aufgelösten Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kokosmilch unter den Reis mengen und servieren.



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUCKERFREI



GLUTENFREI



# PFLAUMENAUF LAUF

DESSERT AUS MENÜ 2

Dieses Rezept  
ist ein Beitrag des  
Blogger-Pärchens  
Susann Probst und  
Yannic Schon von  
Krautkopf.



Susann Probst und Yannic Schon teilen ihre beiden Leidenschaften: die Fotografie und das Kochen. Die beiden leben und arbeiten zusammen in Berlin und schreiben seit Juni 2013 ihren Blog *Krautkopf* ([www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)).

### Zubereitungszeit:

60 Minuten

### Zutaten für 4–6 Personen

Für die Pflaumen:

1,5 kg Pflaumen

1 Sternanis\*

5 Nelken\*

½ TL Muskatblüte\* (Macis),  
gemahlen

100 ml Ahornsirup\*

Für den Teig:

350 g Dinkel Vollkornmehl

100 g Mandeln\*, gemahlen

1 EL Backpulver

½ TL Zimt\*

½ TL Salz\*

100 g kalte  
Pflanzenmargarine\*

150 g Vollrohrzucker\*

100 ml Mandelmilch

### Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine große Auflaufform fetten.
- Die Pflaumen entsteinen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
- Die Gewürze im Mörser mahlen und mit dem Ahornsirup vermischen. Die Früchte in die Form füllen und mit dem aromatisierten Sirup übergießen.
- Für den Teig Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz miteinander vermischen. Die Margarine in Stückchen dazugeben und alles zu feinen Krümeln verarbeiten.
- Zucker und Mandelmilch zufügen und die Mischung zu einem lockeren Teig verkneten.
- Mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln acht bis zehn Kugeln aus dem Teig abstechen und auf den Pflaumen verteilen.
- Den Auflauf im Ofen (Mitte) 30–40 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt ist.



VEGAN



LAKTOSEFREI

Mandelmilch können Sie ganz leicht selbst machen – das Rezept finden Sie neben vielen weiteren saisonalen und abwechslungsreichen Rezepten im Buch „Krautkopf: Vegetarisch kochen und genießen“ von Susann Probst und Yannic Schon auf Seite 230.

