

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Couscous-Salat

Ein frischer, fruchtiger Sommersalat mit einer feinen Zitrusnote, der perfekt als leckere Ergänzung bei Grillabenden serviert werden kann.



Vegan



Laktosefrei



# Couscous-Salat



**Zutaten für 4 Personen  
oder als Vorspeise für  
6-8 Personen**

**150 g Couscous**

- 225 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Lauchzwiebeln  
(oder 3 mittelgroße Zwiebeln)
- 2 Möhren
- 2 Äpfel
- 100 g Cashewkerne
- 70 g Rosinen
- 4 EL Orangensaft
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl oder Erdnussöl
- 1 EL Agaven-Dicksaft oder  
Honig
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Ein frischer, fruchtiger Sommersalat mit einer feinen Zitrusnote, der perfekt als leckere Ergänzung bei Grillabenden serviert werden kann.

1. Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei geringerer Temperatur ca. 20 Minuten quellen lassen. Im Topf stehen lassen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist.
  2. Dann den Couscous in eine große Schüssel geben, die Rosinen hinzugeben und anschließend abkühlen lassen.
  3. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren und Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
  4. Cashewkerne klein hacken und kurz anrösten.
  5. Das Gemüse und die Cashewkerne zum Couscous in die Schüssel geben.
  6. Den Orangen- und Zitronensaft, das Öl, den Honig und das Chilipulver zu einer Salatsoße verrühren. Über die Couscous-Gemüse-Masse schütten und gut vermengen.
  7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann gut durchziehen lassen.
- Tipp:** Den Salat kann man gut einen Tag vorher zubereiten. Dann ist er richtig schön durchgezogen.

*Zutaten aus Fairem Handel*



# Couscous-Salat



**Zutaten für 4 Personen  
oder als Vorspeise für  
6-8 Personen**

**150 g Couscous**

- 225 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Lauchzwiebeln  
(oder 3 mittelgroße Zwiebeln)
- 2 Möhren
- 2 Äpfel
- 100 g Cashewkerne
- 70 g Rosinen
- 4 EL Orangensaft
- 4 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl oder Erdnussöl
- 1 EL Agaven-Dicksaft oder  
Honig
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Ein frischer, fruchtiger Sommersalat mit einer feinen Zitrusnote, der perfekt als leckere Ergänzung bei Grillabenden serviert werden kann.

1. Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei geringerer Temperatur ca. 20 Minuten quellen lassen. Im Topf stehen lassen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist.
  2. Dann den Couscous in eine große Schüssel geben, die Rosinen hinzugeben und anschließend abkühlen lassen.
  3. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren und Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
  4. Cashewkerne klein hacken und kurz anrösten.
  5. Das Gemüse und die Cashewkerne zum Couscous in die Schüssel geben.
  6. Den Orangen- und Zitronensaft, das Öl, den Honig und das Chilipulver zu einer Salatsoße verrühren. Über die Couscous-Gemüse-Masse schütten und gut vermengen.
  7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann gut durchziehen lassen.
- Tipp:** Den Salat kann man gut einen Tag vorher zubereiten. Dann ist er richtig schön durchgezogen.

*Zutaten aus Fairem Handel*

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Rotkohlsalat mit Datteln

Dieser knackige Rotkohlsalat ist nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Er ist frisch und fruchtig und kommt komplett mit natürlicher Dattelsüße aus.



**Vegan**  
(optional)



**Glutenfrei**



**Laktosefrei**

# Rotkohlsalat mit Datteln



**Zutaten für 4 Personen**  
6 getrocknete Datteln  
1 kleiner Rotkohl

1 unbehandelte Orange  
1 mittelgroßer Apfel

5 EL Mangoessig  
½ TL Honig oder Zucker  
Salz, Pfeffer

6 EL Öl (z.B. Nussöl)  
50 g Cashewkerne

Dieser knackige Rotkohlsalat ist nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Er ist frisch und fruchtig und kommt komplett mit natürlicher Dattelsüße aus.

1. Die Datteln für eine Stunde in etwas warmem Wasser einweichen lassen.
2. Den Rotkohl halbieren, den Strunk heraus-schneiden und den Kohl anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Orange waschen, die Schale abreiben und für das Dressing aufbewahren. Das Fruchtfleisch in Filets schneiden.
4. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden.
5. Aus Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Öl und dem Orangenabrieb ein Dressing mischen und über den Rotkohl, den Apfel und die Orange geben.
6. Die eingeweichten Datteln ausdrücken, in Streifen schneiden, ebenfalls zum Salat geben und alles eine halbe Stunde durchziehen lassen.
7. Cashewkerne grob hacken und über den Salat streuen.

Variante: Statt Datteln und Cashews kann man auch gut Feigen und Walnusskerne verwenden.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rotkohlsalat mit Datteln



**Zutaten für 4 Personen**  
6 getrocknete Datteln  
1 kleiner Rotkohl

1 unbehandelte Orange  
1 mittelgroßer Apfel

5 EL Mangoessig  
½ TL Honig oder Zucker  
Salz, Pfeffer

6 EL Öl (z.B. Nussöl)  
50 g Cashewkerne

Dieser knackige Rotkohlsalat ist nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Er ist frisch und fruchtig und kommt komplett mit natürlicher Dattelsüße aus.

1. Die Datteln für eine Stunde in etwas warmem Wasser einweichen lassen.
2. Den Rotkohl halbieren, den Strunk heraus-schneiden und den Kohl anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Orange waschen, die Schale abreiben und für das Dressing aufbewahren. Das Fruchtfleisch in Filets schneiden.
4. Den Apfel in dünne Scheiben schneiden.
5. Aus Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Öl und dem Orangenabrieb ein Dressing mischen und über den Rotkohl, den Apfel und die Orange geben.
6. Die eingeweichten Datteln ausdrücken, in Streifen schneiden, ebenfalls zum Salat geben und alles eine halbe Stunde durchziehen lassen.
7. Cashewkerne grob hacken und über den Salat streuen.

Variante: Statt Datteln und Cashews kann man auch gut Feigen und Walnusskerne verwenden.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



## Manakish mit Za'atar

Manakish ist ein traditionelles Fladenbrot aus dem östlichen Mittelmeerraum, das oft zum Frühstück oder Mittagessen serviert wird. Für einen zusätzlichen nahöstlichen Touch kann es hervorragend mit Baba Ganoush, einem veganen Auberginen-Dip, serviert werden.



Vegan



Laktosefrei



# Manakish mit Za'atar



- Zutaten für 4 Personen**
- 500 g Weizen- oder Dinkelmehl
  - 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
  - 2 TL Zucker
  - 2 TL Salz
  - 4 EL Olivenöl
  - 4 EL Sesamsamen
  - 2 EL Za'atar

Manakish ist ein traditionelles Fladenbrot aus dem östlichen Mittelmeerraum, das oft zum Frühstück oder Mittagessen serviert wird. Für einen zusätzlichen näheöstlichen Touch kann es hervorragend mit Baba Ganoush, einem veganen Auberginen-Dip, serviert werden.

1. Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken, 300 ml lauwarmes Wasser und 2 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Nach und nach das Mehl vom Rand her einarbeiten und kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Den Sesam in einer Pfanne braun rösten, mit Za'atar vermischen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren.
3. Den Teig in vier Kugeln teilen und ausrollen. Mit der Sesam-Za'atar-Öl-Mischung bestreichen. Die Ränder dabei frei lassen.
4. Die Fladen auf Backpapier auf zwei Blechen bei 200°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Manakish lässt sich nach Geschmack mit Fenchel oder Koriander verfeinern und kann wie eine Pizza mit Oliven, Tomaten, klein gewürfelten Zwiebeln oder Halloumi belegt werden. Dazu passt hervorragend auch Baba Ganoush als Dip.

Zutaten aus Fairem Handel



# Manakish mit Za'atar



- Zutaten für 4 Personen**
- 500 g Weizen- oder Dinkelmehl
  - 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
  - 2 TL Zucker
  - 2 TL Salz
  - 4 EL Olivenöl
  - 4 EL Sesamsamen
  - 2 EL Za'atar

Manakish ist ein traditionelles Fladenbrot aus dem östlichen Mittelmeerraum, das oft zum Frühstück oder Mittagessen serviert wird. Für einen zusätzlichen näheöstlichen Touch kann es hervorragend mit Baba Ganoush, einem veganen Auberginen-Dip, serviert werden.

1. Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Vertiefung eindrücken, 300 ml lauwarmes Wasser und 2 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Nach und nach das Mehl vom Rand her einarbeiten und kneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Den Teig abdecken und 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Den Sesam in einer Pfanne braun rösten, mit Za'atar vermischen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren.
3. Den Teig in vier Kugeln teilen und ausrollen. Mit der Sesam-Za'atar-Öl-Mischung bestreichen. Die Ränder dabei frei lassen.
4. Die Fladen auf Backpapier auf zwei Blechen bei 200°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Manakish lässt sich nach Geschmack mit Fenchel oder Koriander verfeinern und kann wie eine Pizza mit Oliven, Tomaten, klein gewürfelten Zwiebeln oder Halloumi belegt werden. Dazu passt hervorragend auch Baba Ganoush als Dip.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Linsenaufstrich

Hier vereinen sich rote Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen zu einem leckeren, veganen Aufstrich. Frische Petersilie und Limettensaft runden das Rezept ab. Die Menge reicht für zwei Marmeladengläser und schmeckt besonders gut auf frischem, dunklem Brot.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei

# Linsenaufstrich



## Zutaten für ca. 300 g

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund gezungte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- je ¼ TL Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und nach Geschmack Kreuzkümmel

Hier vereinen sich rote Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen zu einem leckeren, veganen Aufstrich. Frische Petersilie und Limettensaft runden das Rezept ab. Die Menge reicht für zwei Marmeladengläser und schmeckt besonders gut auf frischem, dunklem Brot.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinhacken.
2. Linsen mit kaltem Wasser abspülen.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit 1 Esslöffel Olivenöl anbraten, Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten. Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Dann kurz abkühlen lassen.
4. Die Linsen mit den restlichen Zutaten mischen und nach Geschmack fein oder grob pürieren.

# Linsenaufstrich



## Zutaten für ca. 300 g

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund gezungte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- je ¼ TL Pfeffer, Ingwer, Kurkuma und nach Geschmack Kreuzkümmel

Hier vereinen sich rote Linsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen zu einem leckeren, veganen Aufstrich. Frische Petersilie und Limettensaft runden das Rezept ab. Die Menge reicht für zwei Marmeladengläser und schmeckt besonders gut auf frischem, dunklem Brot.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinhacken.
2. Linsen mit kaltem Wasser abspülen.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit 1 Esslöffel Olivenöl anbraten, Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten. Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Dann kurz abkühlen lassen.
4. Die Linsen mit den restlichen Zutaten mischen und nach Geschmack fein oder grob pürieren.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Blumenkohl- Kokosnuss-Süppchen

Ideal als Vorspeise zum Menü oder einfach so als leckere Zwischenmahlzeit. Die Suppe lässt sich auch hervorragend am Vortag zubereiten, da sie über Nacht durchzieht und ihr Aroma noch intensiver entfaltet.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei

# Blumenkohl- Kokosnuss- Süppchen



## Zutaten für 4 Personen als Vorsuppe

- ½ Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp Chilipulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 20 g Kokos-Chips
- 200 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Ideal als Vorspeise zum Menü oder einfach so als leckere Zwischenmahlzeit. Die Suppe lässt sich auch hervorragend am Vortag zubereiten, da sie über Nacht durchzieht und ihr Aroma noch intensiver entfaltet.

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
  2. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit Olivenöl, Chilipulver, Zimt und Muskatnuss vermengen. Anschließend alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für ca. 15 Minuten backen.
  3. Die Kokos-Chips zum Blumenkohl geben und weitere 3 Minuten backen.
  4. Alles in einen Topf geben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack pürieren.
  5. Die Suppe mit Kokos-Chips garniert servieren.
- Tip: Als weitere Toppings passen auch Croûtons und Schnitlauchröllchen sehr gut.

# Blumenkohl- Kokosnuss- Süppchen



## Zutaten für 4 Personen als Vorsuppe

- ½ Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp Chilipulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 20 g Kokos-Chips
- 200 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Ideal als Vorspeise zum Menü oder einfach so als leckere Zwischenmahlzeit. Die Suppe lässt sich auch hervorragend am Vortag zubereiten, da sie über Nacht durchzieht und ihr Aroma noch intensiver entfaltet.

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.
  2. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit Olivenöl, Chilipulver, Zimt und Muskatnuss vermengen. Anschließend alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für ca. 15 Minuten backen.
  3. Die Kokos-Chips zum Blumenkohl geben und weitere 3 Minuten backen.
  4. Alles in einen Topf geben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack pürieren.
  5. Die Suppe mit Kokos-Chips garniert servieren.
- Tip: Als weitere Toppings passen auch Croûtons und Schnitlauchröllchen sehr gut.

# Rezepte zum fairlieben!



## Chili sin Carne

Rote Linsen und Bohnen sind inzwischen ein bewährter Fleischersatz und verleihen dem Chili nicht nur eine tolle Konsistenz, sondern auch einen hohen Proteingehalt.



Vegan



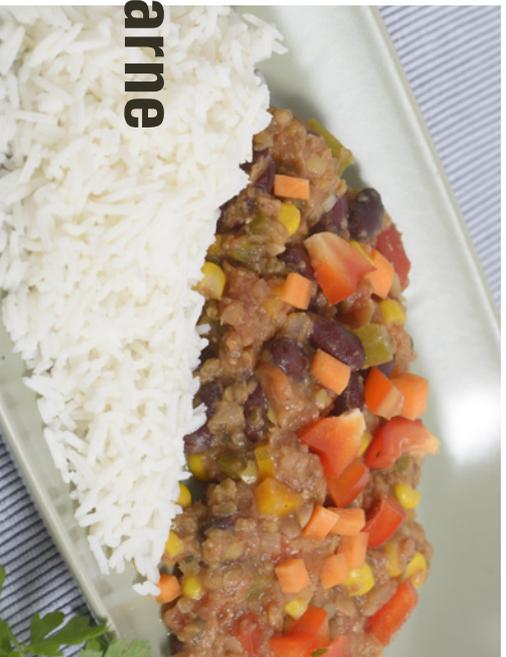
Glutenfrei



Laktosefrei



# Chili sin Carne



## Zutaten für 6 Personen

250 g rote Linsen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Paprikaschoten

2 Möhren

3 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

½ l Gemüsebrühe

1 Dose Tomaten gestückelt,  
400 g

1 Dose Mais,  
abgetroft ca. 275 g

1 Dose Kidneybohnen, 400 g  
alternativ 160 g eingeweichte,  
gekochte schwarze oder  
rote Bohnen

Chilipulver

Paprikapulver

Italienische Kräuter  
oder Oregano

Salz, Pfeffer

1 TL Kakaoapulver oder

2 Stück Zartbitterschokolade

Rote Linsen und Bohnen sind inzwischen ein bewährter Fleischersatz und verleihen dem Chili nicht nur eine tolle Konsistenz, sondern auch einen hohen Proteingehalt.

1. Linsen nach Packungsanweisung kochen.
  2. Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Möhren in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark in Öl anbraten.
  3. Gemüsebrühe, Tomaten, Mais und Bohnen hinzufügen. Alles gut verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
  4. Gekochte Linsen und Kakao, bzw. Schokolade dazugeben und unterrühren.
- Als Beilage Reis, Kartoffeln, Fladenbrot oder getoastetes Vollkornbrot servieren.
- Tipp: Ein kräftiger Klecks (vegane) Crème fraîche pro Portion rundet das Gericht perfekt ab.

Zutaten aus Fairem Handel



# Chili sin Carne



## Zutaten für 6 Personen

250 g rote Linsen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Paprikaschoten

2 Möhren

3 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

½ l Gemüsebrühe

1 Dose Tomaten gestückelt,  
400 g

1 Dose Mais,  
abgetroft ca. 275 g

1 Dose Kidneybohnen, 400 g  
alternativ 160 g eingeweichte,  
gekochte schwarze oder  
rote Bohnen

Chilipulver

Paprikapulver

Italienische Kräuter  
oder Oregano

Salz, Pfeffer

1 TL Kakaoapulver oder

2 Stück Zartbitterschokolade

Rote Linsen und Bohnen sind inzwischen ein bewährter Fleischersatz und verleihen dem Chili nicht nur eine tolle Konsistenz, sondern auch einen hohen Proteingehalt.

1. Linsen nach Packungsanweisung kochen.
  2. Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Möhren in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark in Öl anbraten.
  3. Gemüsebrühe, Tomaten, Mais und Bohnen hinzufügen. Alles gut verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
  4. Gekochte Linsen und Kakao, bzw. Schokolade dazugeben und unterrühren.
- Als Beilage Reis, Kartoffeln, Fladenbrot oder getoastetes Vollkornbrot servieren.
- Tipp: Ein kräftiger Klecks (vegane) Crème fraîche pro Portion rundet das Gericht perfekt ab.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



## Scharfe Süß-Sauer-Suppe

Liebhaber von Peking-Suppe werden bei diesem Rezept auf ihre Kosten kommen - und das auf Wunsch sogar komplett vegan!



**Vegan**  
(optional)



**Glutenfrei**



**Laktosefrei**

# Scharfe Süß-Sauer- Suppe



## Zutaten für 6 Personen als Hauptgericht

- 50 g Sojagranulat
- 4 EL Sojasoße
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 1 cm Ingwer
- 1 Bund Frühlingsschwabeln
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Dose Tomaten  
gestückelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g frische Pilze
- 1 kleines Glas Bambus-  
sprossen
- 4 Eier (vegan alternativ  
50 g Glasnudeln)
- 2 EL Mango-Essig
- 4 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Liebhaber von Peking-Suppe werden bei diesem Rezept auf ihre Kosten kommen - und das auf Wunsch sogar komplett vegan!

1. Sojagranulat mit Sojasoße nach Packungsanweisung aufquellen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und das weitere Gemüse in kleine Stücke schneiden.
3. Das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz in Olivenöl anbraten und dann das Sojagranulat sowie die Tomaten hinzugeben.
4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen.
5. Dann die Pilze klein schneiden und mit den Bambussprossen ebenfalls in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Eier verquirlen (alternativ Glasnudeln nach Rezept verwenden) und mit einem Schneebesen einrühren.
7. Mit Mango-Essig, Sweet-Chili-Soße und Zucker würzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Scharfe Süß-Sauer- Suppe



## Zutaten für 6 Personen als Hauptgericht

- 50 g Sojagranulat
- 4 EL Sojasoße
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 1 cm Ingwer
- 1 Bund Frühlingsschwabeln
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Dose Tomaten  
gestückelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g frische Pilze
- 1 kleines Glas Bambus-  
sprossen
- 4 Eier (vegan alternativ  
50 g Glasnudeln)
- 2 EL Mango-Essig
- 4 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

Liebhaber von Peking-Suppe werden bei diesem Rezept auf ihre Kosten kommen - und das auf Wunsch sogar komplett vegan!

1. Sojagranulat mit Sojasoße nach Packungsanweisung aufquellen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und das weitere Gemüse in kleine Stücke schneiden.
3. Das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz in Olivenöl anbraten und dann das Sojagranulat sowie die Tomaten hinzugeben.
4. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen.
5. Dann die Pilze klein schneiden und mit den Bambussprossen ebenfalls in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Eier verquirlen (alternativ Glasnudeln nach Rezept verwenden) und mit einem Schneebesen einrühren.
7. Mit Mango-Essig, Sweet-Chili-Soße und Zucker würzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Currysuppe mit Linsen und Cashewkernen

Eine schnelle, cremige und sättigende Suppe mit pikanter Schärfe, die mit Brot serviert ein tolles Hauptgericht ergibt.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Currysuppe mit Linsen und Cashewkernen



**Zutaten für 4 Personen**  
750 g Möhren  
1,5 l Gemüsebrühe  
200 g rote Linsen  
1 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel  
100 g Cashewkerne  
1 EL rote Currypaste  
Salz, Pfeffer

Eine schnelle, cremige und sättigende Suppe mit pikanter Schärfe, die mit Brot serviert ein tolles Hauptgericht ergibt.

1. Möhren schälen und raspeln.
2. Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Möhren und Linsen hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Cashewkerne hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind.
4. Currypaste dazugeben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Dann alles zu der Möhren-Linsen-Mischung in den Topf geben.
6. Die Suppe pürieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Currysuppe mit Linsen und Cashewkernen



**Zutaten für 4 Personen**  
750 g Möhren  
1,5 l Gemüsebrühe  
200 g rote Linsen  
1 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel  
100 g Cashewkerne  
1 EL rote Currypaste  
Salz, Pfeffer

Eine schnelle, cremige und sättigende Suppe mit pikanter Schärfe, die mit Brot serviert ein tolles Hauptgericht ergibt.

1. Möhren schälen und raspeln.
2. Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Möhren und Linsen hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebel und Cashewkerne hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln weich und leicht gebräunt sind.
4. Currypaste dazugeben und etwa eine Minute mitbraten.
5. Dann alles zu der Möhren-Linsen-Mischung in den Topf geben.
6. Die Suppe pürieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Orientalischer Kichererbseneintopf

Ein klassischer Gemüseeintopf, aufgepeppt mit nussigen Kichererbsen und orientalischen Gewürzen. Er ist mild gewürzt, lässt sich aber nach Belieben auch kräftiger abschmecken.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei

# Orientalischer Kichererbsen- eintopf



## Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren  
250 g Kartoffeln

1 Chilischote

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Msp Kreuzkümmel

3 Msp Kurkuma, gemahlen

alternativ zu Gewürzen und

Chilischote: ½ - 1 TL Harissa

Orangensaft

oder 1 ausgepresste Orange

1 Lauchstange

2 EL Sultananen / Rosinen

200 g gekochte Kichererbsen

(alternativ 80 g getrocknete,  
über Nacht einweichen)

**Salz, Pfeffer**

2 EL Zitronensaft,

frisch gepresst

½ Bd. Petersilie

oder Koriander

Ein klassischer Gemüseeintopf, aufgepeppt mit nussigen Kichererbsen und orientalischen Gewürzen. Er ist mild gewürzt, lässt sich aber nach Belieben auch kräftiger abschmecken.

1. Möhren in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und gehackte Knoblauchzehen, Chili, Kreuzkümmel und Curcuma zugeben. Unter Rühren kurz anrösten.

3. Möhren und Kartoffeln zugeben, salzen, kurz mitschmoren und mit Orangensaft und 200 bis 300 Milliliter Wasser ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Lauch in Ringe schneiden und mit Sultananen und Kichererbsen zugeben. Dann weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

5. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit grob gehackter Petersilie bzw. Koriander bestreut servieren.

**Tipp:** Im Schnellkochtopf sind getrocknete, über Nacht eingeweichte Hülsenfrüchte ruckzuck gar.

# Orientalischer Kichererbsen- eintopf



## Zutaten für 4 Personen

500 g Möhren  
250 g Kartoffeln

1 Chilischote

5 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Msp Kreuzkümmel

3 Msp Kurkuma, gemahlen

alternativ zu Gewürzen und

Chilischote: ½ - 1 TL Harissa

Orangensaft

oder 1 ausgepresste Orange

1 Lauchstange

2 EL Sultananen / Rosinen

200 g gekochte Kichererbsen

(alternativ 80 g getrocknete,  
über Nacht einweichen)

**Salz, Pfeffer**

2 EL Zitronensaft,

frisch gepresst

½ Bd. Petersilie

oder Koriander

Ein klassischer Gemüseeintopf, aufgepeppt mit nussigen Kichererbsen und orientalischen Gewürzen. Er ist mild gewürzt, lässt sich aber nach Belieben auch kräftiger abschmecken.

1. Möhren in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und gehackte Knoblauchzehen, Chili, Kreuzkümmel und Curcuma zugeben. Unter Rühren kurz anrösten.

3. Möhren und Kartoffeln zugeben, salzen, kurz mitschmoren und mit Orangensaft und 200 bis 300 Milliliter Wasser ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Lauch in Ringe schneiden und mit Sultananen und Kichererbsen zugeben. Dann weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

5. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit grob gehackter Petersilie bzw. Koriander bestreut servieren.

**Tipp:** Im Schnellkochtopf sind getrocknete, über Nacht eingeweichte Hülsenfrüchte ruckzuck gar.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Quinoa „Ratatouille“

Ein sommerlich leichtes Ratatouille-Gericht, kombiniert mit mild-nussigem Quinoa und einer herzhaft gewürzten Kräuter-Joghurtsoße. Je nach Vorliebe kann es als Eintopf oder als Tellergericht serviert werden.



**Vegan**  
(optional)



**Glutenfrei**



**Laktosefrei**  
(optional)



# Quinoa

## „Ratatouille“



### Für 4 Personen Zutaten Ratatouille

200 g Quinoa  
5 EL Olivenöl

- 1 kg Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Aubergine
- 2 TL Kräutersalz
- 2 TL Kräuter der Provence
- Pfeffer

### Zutaten Soße

- 250 g (vegane(r) Joghurt
- 1 TL Kräutersalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleines Bund Petersilie

Ein sommerlich leichtes Ratatouille-Gericht, kombiniert mit mild-nussigem Quinoa und einer herzhaft gewürzten Kräuter-JoghurtsöÙe. Je nach Vorliebe kann es als Eintopf oder als Tellergericht serviert werden.

1. Quinoa unter fließendem Wasser gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Quinoa dazugeben und unter Rühren leicht anrösten.
3. ½ Liter Wasser ohne Salz (!) hinzufügen, zum Kochen bringen, zudecken und bei milder Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Streifen schneiden, die Aubergine würfeln und dann alles in 2 Esslöffeln Olivenöl in einer großen Pfanne weich schmoren lassen.
5. Die fertig gekochte Quinoa einrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Alternativ beides separat abschmecken und wie im Bild nebeneinander anrichten.
6. Den Joghurt salzen und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und der fein gehackten Petersilie vermischen. Alles kräftig abschmecken und als SoÙe zur Quinoa reichen.



# Quinoa

## „Ratatouille“



### Für 4 Personen Zutaten Ratatouille

200 g Quinoa  
5 EL Olivenöl

- 1 kg Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Aubergine
- 2 TL Kräutersalz
- 2 TL Kräuter der Provence
- Pfeffer

### Zutaten SoÙe

- 250 g (vegane(r) Joghurt
- 1 TL Kräutersalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleines Bund Petersilie

Ein sommerlich leichtes Ratatouille-Gericht, kombiniert mit mild-nussigem Quinoa und einer herzhaft gewürzten Kräuter-JoghurtsöÙe. Je nach Vorliebe kann es als Eintopf oder als Tellergericht serviert werden.

1. Quinoa unter fließendem Wasser gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Quinoa dazugeben und unter Rühren leicht anrösten.
3. ½ Liter Wasser ohne Salz (!) hinzufügen, zum Kochen bringen, zudecken und bei milder Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen Zucchini, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Streifen schneiden, die Aubergine würfeln und dann alles in 2 Esslöffeln Olivenöl in einer großen Pfanne weich schmoren lassen.
5. Die fertig gekochte Quinoa einrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Alternativ beides separat abschmecken und wie im Bild nebeneinander anrichten.
6. Den Joghurt salzen und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und der fein gehackten Petersilie vermischen. Alles kräftig abschmecken und als SoÙe zur Quinoa reichen.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Mango-Gemüse-Chutney

Dieses Mango-Gemüse-Chutney bringt den Geschmack der asiatischen Küche direkt nach Hause und kann sowohl pur genossen als auch als Beilage zu vielen Gerichten serviert werden.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Mango- Gemüse- Chutney



## Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Erbsen, TK
- 50 g Rosinen
- 150 g Mango-Chutney
- 200 g Langkornreis

Dieses Mango-Gemüse-Chutney bringt den Geschmack der asiatischen Küche direkt nach Hause und kann sowohl pur genossen als auch als Beilage zu vielen Gerichten serviert werden.

1. Zwiebeln, Möhren, Paprika und Knoblauch klein würfeln und mit Olivenöl in einem Topf glasig schmoren.
2. Erbsen, Rosinen und Mango-Chutney hinzugeben. Kurz aufkochen lassen.
3. Mit Langkornreis servieren.

Tipp: Wer es nicht scharf mag, nimmt nur ½ Glas Chutney und dafür zusätzlich noch einen Esslöffel Tomatenmark.

Zutaten aus Fairem Handel



Unsere **Rosinen** kommen von Milfuta, einer kleinen Bauernorganisation aus Chile. Hier werden die Weintrauben schonend in der Sonne getrocknet und nach 12 bis 15 Tagen gereinigt, sortiert und verpackt. Chile ist bekannt für seine Weintrauben und die wurzelechten Rebsorten aus Frankreich, da die hier verbreitete Reblaus das Land bislang nicht erreicht hat.



# Mango- Gemüse- Chutney



## Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Erbsen, TK
- 50 g Rosinen
- 150 g Mango-Chutney
- 200 g Langkornreis

Dieses Mango-Gemüse-Chutney bringt den Geschmack der asiatischen Küche direkt nach Hause und kann sowohl pur genossen als auch als Beilage zu vielen Gerichten serviert werden.

1. Zwiebeln, Möhren, Paprika und Knoblauch klein würfeln und mit Olivenöl in einem Topf glasig schmoren.
2. Erbsen, Rosinen und Mango-Chutney hinzugeben. Kurz aufkochen lassen.
3. Mit Langkornreis servieren.

Tipp: Wer es nicht scharf mag, nimmt nur ½ Glas Chutney und dafür zusätzlich noch einen Esslöffel Tomatenmark.

Zutaten aus Fairem Handel



Unsere **Rosinen** kommen von Milfuta, einer kleinen Bauernorganisation aus Chile. Hier werden die Weintrauben schonend in der Sonne getrocknet und nach 12 bis 15 Tagen gereinigt, sortiert und verpackt. Chile ist bekannt für seine Weintrauben und die wurzelechten Rebsorten aus Frankreich, da die hier verbreitete Reblaus das Land bislang nicht erreicht hat.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Philippinisches Curry

Ein leichtes Curry, das auch vegetarisch zubereitet werden kann und mit Hom Mali Reis und einer Erdnusssoße zu einem Genusserelebnis wird.



**Vegan**  
(optional)



**Glutenfrei**



**Laktosefrei**

# Philippinisches Curry



## Für 4 Personen Zutaten

3 kleine Zwiebeln

1 grüne Peperoni  
2 Knoblauchzehen

1 TL Paprika

1 TL Curry

½ TL Chilipulver

½ TL Zimt

1 Msp Safran oder Curcuma

1 Msp Kardamom

Salz, Pfeffer

3 Tomaten  
(oder 1 kleine Dose)

300-400 g Hähnchenfilet,  
Putenschnitzel oder vegane  
Alternative

1 Handvoll Rosinen

1/2 Tasse getrocknete

Mangos oder Mangoschnitze

## Zutaten Erdnuss-Soße

3 EL Erdnuss-Creme

je eine Prise Salz, Pfeffer,  
Paprika und Chilipulver

Ein leichtes Curry, das auch vegetarisch zubereitet werden kann und mit Hom Mali Reis und einer Erdnusssoße zu einem Genuss Erlebnis wird.

1. Gehackte Zwiebeln in Öl andünsten. Peperoni und Knoblauch fein geschnitten dazugeben. Gewürze und geschnittene Tomaten dazugeben und alles kurz garen lassen.

2. Geschchnittenes Fleisch oder vegane Alternative dazugeben, salzen und kurz weitergaren.

3. Dann 3 kleine Tassen heißes Wasser dazugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4. Zum Schluss Rosinen und für ca. 10 Minuten in etwas Wasser eingeweichte Mangos dazugeben und abschmecken.

5. Für die Soße die Erdnuss-Creme mit ca. 8 Esslöffel Wasser und den Gewürzen auf kleiner Flamme erwärmen und gut verrühren.

Dazu Hom Mali Reis, Couscous oder Quinoa reichen.

Tipps: Wenn die Soße zu dünn ist, mit etwas Stärke und Wasser andicken. Falls sie zu scharf ist, etwas Milch hinzugeben.

Zutaten aus Fairem Handel

# Philippinisches Curry



## Für 4 Personen Zutaten

3 kleine Zwiebeln

1 grüne Peperoni  
2 Knoblauchzehen

1 TL Paprika

1 TL Curry

½ TL Chilipulver

½ TL Zimt

1 Msp Safran oder Curcuma

1 Msp Kardamom

Salz, Pfeffer

3 Tomaten  
(oder 1 kleine Dose)

300-400 g Hähnchenfilet,  
Putenschnitzel oder vegane  
Alternative

1 Handvoll Rosinen

1/2 Tasse getrocknete

Mangos oder Mangoschnitze

## Zutaten Erdnuss-Soße

3 EL Erdnuss-Creme

je eine Prise Salz, Pfeffer,  
Paprika und Chilipulver

Ein leichtes Curry, das auch vegetarisch zubereitet werden kann und mit Hom Mali Reis und einer Erdnusssoße zu einem Genuss Erlebnis wird.

1. Gehackte Zwiebeln in Öl andünsten. Peperoni und Knoblauch fein geschnitten dazugeben. Gewürze und geschnittene Tomaten dazugeben und alles kurz garen lassen.

2. Geschchnittenes Fleisch oder vegane Alternative dazugeben, salzen und kurz weitergaren.

3. Dann 3 kleine Tassen heißes Wasser dazugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4. Zum Schluss Rosinen und für ca. 10 Minuten in etwas Wasser eingeweichte Mangos dazugeben und abschmecken.

5. Für die Soße die Erdnuss-Creme mit ca. 8 Esslöffel Wasser und den Gewürzen auf kleiner Flamme erwärmen und gut verrühren.

Dazu Hom Mali Reis, Couscous oder Quinoa reichen.

Tipps: Wenn die Soße zu dünn ist, mit etwas Stärke und Wasser andicken. Falls sie zu scharf ist, etwas Milch hinzugeben.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



## Pilav mit Cashew

Pilav ist ein aromatisches Reisgericht, das in vielen Ländern von Bulgarien über die Türkei bis in den Nahen Osten verbreitet ist. Häufig als Beilage serviert, eignet sich diese Variante auch hervorragend als Hauptgericht.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



# Pilav mit Cashew



- Zutaten für 4 Personen**
- 1 Möhre
  - 6 Lauchzwiebeln
  - 3 EL Olivenöl

Pilav ist ein aromatisches Reisgericht, das in vielen Ländern von Bulgarien über die Türkei bis in den Nahen Osten verbreitet ist. Häufig als Beilage serviert, eignet sich diese Variante auch hervorragend als Hauptgericht.

- 200 g Basmatireis
- 100 g Rosinen
- 100 g Cashewkerne
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Harissa
- 200 g Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer

1. Möhre und Lauchzwiebeln kleinschneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Möhren, Lauchzwiebeln, Reis, Rosinen und Cashewkerne unter Rühren kurz anrösten.
3. Mit Koriander, Kurkuma und Harissa würzen und mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.
4. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Pilav zu trocken ist, etwas Olivenöl zugeben und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt z.B. ein Kohlrabi-Schnitzel.

*Zutaten aus Fairem Handel!*



**Basmatireis** besticht durch seinen leicht nussigen Geschmack und seinen feinen, aromatischen Duft. Unser Basmati stammt aus der Region Dehra Dun, einer der wenigen ursprünglichen und anerkanntesten Ursprungsgebiete im Norden Indiens. Dort hat Dr. Vandana Shiva, Trägerin des Alternativen Nobelpreises, die Organisation Navdanya gegründet, die indische Kleinbauern beim nachhaltigen Reisbau unterstützt.



# Pilav mit Cashew



- Zutaten für 4 Personen**
- 1 Möhre
  - 6 Lauchzwiebeln
  - 3 EL Olivenöl

Pilav ist ein aromatisches Reisgericht, das in vielen Ländern von Bulgarien über die Türkei bis in den Nahen Osten verbreitet ist. Häufig als Beilage serviert, eignet sich diese Variante auch hervorragend als Hauptgericht.

- 200 g Basmatireis
- 100 g Rosinen
- 100 g Cashewkerne
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Harissa
- 200 g Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer

1. Möhre und Lauchzwiebeln kleinschneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Möhren, Lauchzwiebeln, Reis, Rosinen und Cashewkerne unter Rühren kurz anrösten.
3. Mit Koriander, Kurkuma und Harissa würzen und mit  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.
4. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Pilav zu trocken ist, etwas Olivenöl zugeben und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt z.B. ein Kohlrabi-Schnitzel.

*Zutaten aus Fairem Handel!*



**Basmatireis** besticht durch seinen leicht nussigen Geschmack und seinen feinen, aromatischen Duft. Unser Basmati stammt aus der Region Dehra Dun, einer der wenigen ursprünglichen und anerkanntesten Ursprungsgebiete im Norden Indiens. Dort hat Dr. Vandana Shiva, Trägerin des Alternativen Nobelpreises, die Organisation Navdanya gegründet, die indische Kleinbauern beim nachhaltigen Reisbau unterstützt.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Mujadara Reis mit Linsen

Dieses beliebte Gericht aus der arabischen Küche überrascht mit seinem vollen, frischen Geschmack und eignet sich sowohl als herzhaftes Beilage als auch wie hier als Hauptspeise.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei

# Mujadara

## Reis mit Linsen



**Zutaten für 4 Personen**  
150 g Basmati-Reis  
200 g rote Linsen

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen

100 g Rosinen

50 g Cashew-Bruch

Salz, Pfeffer

1 Msp Zimt

½ Bund Petersilie oder Dill

Dieses beliebte Gericht aus der arabischen Küche überrascht mit seinem vollen, frischen Geschmack und eignet sich sowohl als herzichte Beilage als auch wie hier als Hauptspeise.

1. Reis und Linsen getrennt mit der jeweils 1,5-fachen Menge Wasser aufkochen und auf kleinster Stufe 10 Minuten garen lassen.
  2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch klein würfeln und beides in Öl anbraten. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerkleinern und mit in die Pfanne geben.
  3. Rosinen ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
  4. Den Reis, die Linsen, die Rosinen und die Hälfte der Zwiebeln in eine Schüssel geben und mischen. Mit Pfeffer, Salz und Zimt abschmecken.
  5. Cashew-Bruch kurz anrösten und mit der anderen Hälfte der Zwiebeln und der frisch gehackten Petersilie auf das fertige Gericht geben.
- Tipp: Dazu passt gut ein Salat aus Tomaten und Gurkenscheiben oder auch ein großer Klecks Naturjoghurt.

Zutaten aus Fairem Handel

# Mujadara

## Reis mit Linsen



**Zutaten für 4 Personen**  
150 g Basmati-Reis  
200 g rote Linsen

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen

100 g Rosinen

50 g Cashew-Bruch

Salz, Pfeffer

1 Msp Zimt

½ Bund Petersilie oder Dill

Dieses beliebte Gericht aus der arabischen Küche überrascht mit seinem vollen, frischen Geschmack und eignet sich sowohl als herzichte Beilage als auch wie hier als Hauptspeise.

1. Reis und Linsen getrennt mit der jeweils 1,5-fachen Menge Wasser aufkochen und auf kleinster Stufe 10 Minuten garen lassen.
  2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch klein würfeln und beides in Öl anbraten. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerkleinern und mit in die Pfanne geben.
  3. Rosinen ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
  4. Den Reis, die Linsen, die Rosinen und die Hälfte der Zwiebeln in eine Schüssel geben und mischen. Mit Pfeffer, Salz und Zimt abschmecken.
  5. Cashew-Bruch kurz anrösten und mit der anderen Hälfte der Zwiebeln und der frisch gehackten Petersilie auf das fertige Gericht geben.
- Tipp: Dazu passt gut ein Salat aus Tomaten und Gurkenscheiben oder auch ein großer Klecks Naturjoghurt.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Cashew-Spinat-Lasagne

Zugegeben, dieses Rezept ist etwas aufwändiger, aber es lohnt sich und die Lasagne schmeckt auch jedem Nicht-Veganer! Und wie jede Lasagne lässt sich auch diese hervorragend vorbereiten und später backen.



Vegan



Laktosefrei

# Cashew- Spinat- Lasagne



**Für 4 Personen**  
**Zutaten Tomatensoße**  
4 Knoblauchzehen  
**3 EL Olivenöl**

800 g Tomatenstückchen  
oder frische Tomaten  
**1 Prise Salz**  
je 1 TL Oregano und Thymian  
oder 2 TL Kräuter der  
Provence

**Zutaten „Ricotta-Creme“**  
100 g Cashewkerne  
400 g Naturtofu  
Saft von 2 Zitronen  
**2 EL Olivenöl**  
2 Knoblauchzehen  
je 2 TL Salz, Basilikum  
und Kräuter der Provence

**Sonstige Zutaten**  
450 g Blattspinat (TK)  
Salz, Pfeffer  
300-500 g Lasagneplatten  
vegane Käse

Zugeben, dieses Rezept ist etwas aufwändiger, aber es lohnt sich und die Lasagne schmeckt auch jedem Nicht-Vegener! Und wie jede Lasagne lässt sich auch diese hervorragend vorbereiten und später backen.

1. Knoblauch klein hacken und mit Öl in der Pfanne andünsten. Tomatenstückchen dazugeben und mit Salz, Oregano und Thymian würzen. Das Ganze ein paar Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen.
2. Cashewkerne und Tofu in einem Küchenmixer zerkleinern. Dann Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz, Basilikum und Kräuter der Provence hinzugeben und nochmal alles gut vermischen, so dass eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Spinat in einem Topf bei geringerer Hitze auftauhen lassen und kräftig salzen und pfeffern. Dann den Spinat mit der Cashew-Tofu-Masse verrühren.
4. Eine Auflaufform etwas einfetten und eine dünne Schicht der Tomatenmischung auf den Boden geben.
5. Die Lasagneplatten darauf geben, dann die Spinat-Creme-Mischung, dann wieder Tomatensoße, Lasagneplatten usw. bis alles verbraucht ist.
6. Den Ofen auf etwa 190°C Umluft bzw. 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den veganen Käse über der Lasagne verteilen und etwa 30 Minuten überbacken, bis die Lasagne goldbraun ist.

Zutaten aus Fairem Handel

# Cashew- Spinat- Lasagne



**Für 4 Personen**  
**Zutaten Tomatensoße**  
4 Knoblauchzehen  
**3 EL Olivenöl**

800 g Tomatenstückchen  
oder frische Tomaten  
**1 Prise Salz**  
je 1 TL Oregano und Thymian  
oder 2 TL Kräuter der  
Provence

**Zutaten „Ricotta-Creme“**  
100 g Cashewkerne  
400 g Naturtofu  
Saft von 2 Zitronen  
**2 EL Olivenöl**  
2 Knoblauchzehen  
je 2 TL Salz, Basilikum  
und Kräuter der Provence

**Sonstige Zutaten**  
450 g Blattspinat (TK)  
Salz, Pfeffer  
300-500 g Lasagneplatten  
vegane Käse

Zugeben, dieses Rezept ist etwas aufwändiger, aber es lohnt sich und die Lasagne schmeckt auch jedem Nicht-Vegener! Und wie jede Lasagne lässt sich auch diese hervorragend vorbereiten und später backen.

1. Knoblauch klein hacken und mit Öl in der Pfanne andünsten. Tomatenstückchen dazugeben und mit Salz, Oregano und Thymian würzen. Das Ganze ein paar Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen.
2. Cashewkerne und Tofu in einem Küchenmixer zerkleinern. Dann Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz, Basilikum und Kräuter der Provence hinzugeben und nochmal alles gut vermischen, so dass eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Spinat in einem Topf bei geringerer Hitze auftauhen lassen und kräftig salzen und pfeffern. Dann den Spinat mit der Cashew-Tofu-Masse verrühren.
4. Eine Auflaufform etwas einfetten und eine dünne Schicht der Tomatenmischung auf den Boden geben.
5. Die Lasagneplatten darauf geben, dann die Spinat-Creme-Mischung, dann wieder Tomatensoße, Lasagneplatten usw. bis alles verbraucht ist.
6. Den Ofen auf etwa 190°C Umluft bzw. 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den veganen Käse über der Lasagne verteilen und etwa 30 Minuten überbacken, bis die Lasagne goldbraun ist.

Zutaten aus Fairem Handel

# Rezepte zum fairlieben!



## Kokos-Blitzkuchen

Hier hält der Name tatsächlich, was er verspricht:  
Der Kuchen ist im Handumdrehen fertig, und Sie benötigen  
keine Waage – eine normale kleine Kaffeetasse als Maß  
genügt völlig.

# Kokos- Blitzkuchen



## Zutaten für 1 Backblech

- 4 Eier
- 2 ½ Tassen Mascobado Vollrohrzucker
- 4 Tassen Mehl
- 500 ml Buttermilch
- ½ Packung Backpulver
- 1 Tüte Kokosraspeln (ca. 180g)
- 200 ml Sahne

Hier hält der Name tatsächlich, was er verspricht: Der Kuchen ist im Handumdrehen fertig, und Sie benötigen keine Waage – eine normale kleine Kaffeetasse als Maß genügt völlig.

1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier, 2 Tassen Zucker, Mehl, Buttermilch und Backpulver verrühren.
3. Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig verteilen.
4. ½ Tasse Zucker mit den Kokosraspeln mischen und auf den Teig geben.
5. Bei 150°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Der Belag sollte eine mittelbraune Farbe haben.
6. Nach Ende der Backzeit die flüssige Sahne über den Kuchen verteilen, dadurch wird er wunderbar saftig.

Tipps: Wenn der Kuchen abgekühlt ist, können Sie ihn für eine hübsche Optik noch einmal mit ein paar Kokosraspeln bestreuen.

# Kokos- Blitzkuchen



## Zutaten für 1 Backblech

- 4 Eier
- 2 ½ Tassen Mascobado Vollrohrzucker
- 4 Tassen Mehl
- 500 ml Buttermilch
- ½ Packung Backpulver
- 1 Tüte Kokosraspeln (ca. 180g)
- 200 ml Sahne

Hier hält der Name tatsächlich, was er verspricht: Der Kuchen ist im Handumdrehen fertig, und Sie benötigen keine Waage – eine normale kleine Kaffeetasse als Maß genügt völlig.

1. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Eier, 2 Tassen Zucker, Mehl, Buttermilch und Backpulver verrühren.
3. Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig verteilen.
4. ½ Tasse Zucker mit den Kokosraspeln mischen und auf den Teig geben.
5. Bei 150°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Der Belag sollte eine mittelbraune Farbe haben.
6. Nach Ende der Backzeit die flüssige Sahne über den Kuchen verteilen, dadurch wird er wunderbar saftig.

Tipps: Wenn der Kuchen abgekühlt ist, können Sie ihn für eine hübsche Optik noch einmal mit ein paar Kokosraspeln bestreuen.

# Rezepte zum fairlieben!



## Schokomousse mit Dattelcreme

Super einfach und so schokoladig! Die Dattelcreme kommt dabei komplett mit natürlicher Süße aus. Orangenfilets oder Beerenobst passen gut als Deko zum Servieren.



Vegan

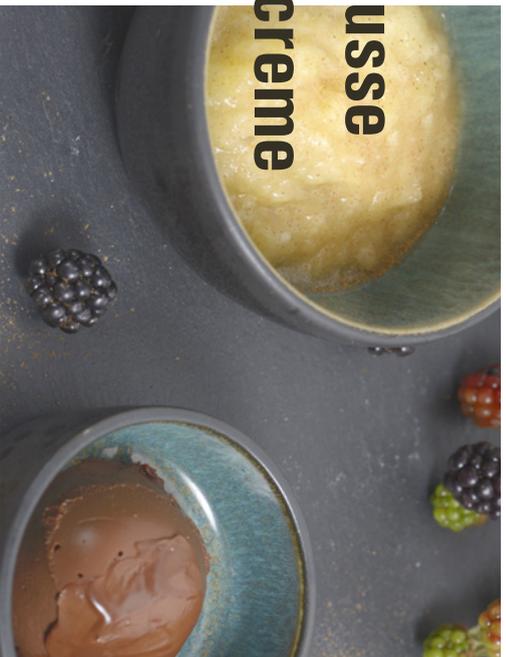


Glutenfrei



Laktosefrei

# Schokomousse mit Dattelereme



**Für 4 Personen**  
**Zutaten Soja-Schokomousse**  
200 g Bitterschokolade  
200 ml Sojadrink (Natur)  
30 g Zucker

Super einfach und so schokoladig! Die Dattelereme kommt dabei komplett mit natürlicher Süße aus. Orangenfleets oder Beerensobst passen gut als Deko zum Servieren.

**Zutaten Dattelereme**  
1 große Banane  
2 Datteln  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Zimt  
2 EL Mandelblättchen

1. Schokolade in kleine Stücke hacken und in ein hohes schmales Gefäß geben.
2. Sojadrink und Zucker zusammen auf etwa 60°C erhitzen und heiß über die Schokoladenstücke gießen. Sofort mit dem Pürierstab so lange mixen, bis das Mousse glatt ist. Dann abkühlen lassen und mehrere Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
3. Banane schälen, Datteln entkernen und zusammen mit Zitronensaft und Zimt cremig pürieren.
4. Die Creme mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit dem Schokomousse servieren.

*Zutaten aus Fairem Handel*



Unsere **Datteln** stammen von SEKEM, einem ägyptischen Sozialunternehmen in der Nähe von Kairo. Neben der Bewirtschaftung von 2.500 Hektar Wüstenland hat SEKEM Kindergärten, Schulen, ein Berufsbildungszentrum und eine Universität gegründet, um rund 20.000 Menschen neue Arbeits- und Lebensperspektiven zu bieten. Zusätzlich zu den süßen Bio-Datteln produziert das Unternehmen auch andere Lebensmittel und Textilien.

# Schokomousse mit Dattelereme



**Für 4 Personen**  
**Zutaten Soja-Schokomousse**  
200 g Bitterschokolade  
200 ml Sojadrink (Natur)  
30 g Zucker

Super einfach und so schokoladig! Die Dattelereme kommt dabei komplett mit natürlicher Süße aus. Orangenfleets oder Beerensobst passen gut als Deko zum Servieren.

**Zutaten Dattelereme**  
1 große Banane  
2 Datteln  
1 TL Zitronensaft  
1 Prise Zimt  
2 EL Mandelblättchen

1. Schokolade in kleine Stücke hacken und in ein hohes schmales Gefäß geben.
2. Sojadrink und Zucker zusammen auf etwa 60°C erhitzen und heiß über die Schokoladenstücke gießen. Sofort mit dem Pürierstab so lange mixen, bis das Mousse glatt ist. Dann abkühlen lassen und mehrere Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
3. Banane schälen, Datteln entkernen und zusammen mit Zitronensaft und Zimt cremig pürieren.
4. Die Creme mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit dem Schokomousse servieren.

*Zutaten aus Fairem Handel*



Unsere **Datteln** stammen von SEKEM, einem ägyptischen Sozialunternehmen in der Nähe von Kairo. Neben der Bewirtschaftung von 2.500 Hektar Wüstenland hat SEKEM Kindergärten, Schulen, ein Berufsbildungszentrum und eine Universität gegründet, um rund 20.000 Menschen neue Arbeits- und Lebensperspektiven zu bieten. Zusätzlich zu den süßen Bio-Datteln produziert das Unternehmen auch andere Lebensmittel und Textilien.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Mango-Creme

Die Mangos für dieses Rezept sind besonders aromatisch und sorgen für einen außergewöhnlichen Nachtisch-Genuss!



Glutenfrei



Glutenfrei

# Mango- Creme



**Zutaten für 4 Personen**  
250 g gezuckerte,  
getrocknete Mangos  
etwas Orangensaft,  
Apfel-Mangosaft oder  
Weißwein  
500 g Sahne  
evtl. 1 frische Mango oder  
Mangoschnitze

- Die Mangos für dieses Rezept sind besonders aromatisch und sorgen für einen außergewöhnlichen Nachtisch-Genuss!
1. Getrocknete Mangos in kleine Stücke schneiden und mit Orangensaft, Apfel-Mangosaft oder Weißwein bedeckt über Nacht einweichen.
  2. Am nächsten Tag die eingeweichten Früchte mit der evtl. noch vorhandenen Flüssigkeit pürieren.
  3. Die Sahne steif schlagen und unter die Fruchtmasse heben.
  4. Die fertige Mango-Creme für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
  5. Nach Geschmack mit frischer Mango oder Mangoschnitzen verzieren.
- Tipps:** Wer es etwas leichter mag, kann einen Teil der Sahne auch durch Quark oder Joghurt ersetzen.

*Zutaten aus Fairem Handel!*



**Mangos** für Kinderrechte! Seit über 20 Jahren zeigt die Kinderschutzorganisation PREDA auf den Philippinen, wie Fairer Handel und Kinderrechte zusammengehören. Durch den Anbau der köstlichen Carabao-Mangos erhalten mehr als 500 Kleinbauernfamilien eine echte wirtschaftliche Perspektive. Gleichzeitig werden zahlreiche lokale Kinderschutzprojekte finanziert, die vor allem sexualmissbrauchte Kinder unterstützen und Straftäter juristisch verfolgen.



Glutenfrei

# Mango- Creme



**Zutaten für 4 Personen**  
250 g gezuckerte,  
getrocknete Mangos  
etwas Orangensaft,  
Apfel-Mangosaft oder  
Weißwein  
500 g Sahne  
evtl. 1 frische Mango oder  
Mangoschnitze

- Die Mangos für dieses Rezept sind besonders aromatisch und sorgen für einen außergewöhnlichen Nachtisch-Genuss!
1. Getrocknete Mangos in kleine Stücke schneiden und mit Orangensaft, Apfel-Mangosaft oder Weißwein bedeckt über Nacht einweichen.
  2. Am nächsten Tag die eingeweichten Früchte mit der evtl. noch vorhandenen Flüssigkeit pürieren.
  3. Die Sahne steif schlagen und unter die Fruchtmasse heben.
  4. Die fertige Mango-Creme für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
  5. Nach Geschmack mit frischer Mango oder Mangoschnitzen verzieren.
- Tipps:** Wer es etwas leichter mag, kann einen Teil der Sahne auch durch Quark oder Joghurt ersetzen.

*Zutaten aus Fairem Handel!*



**Mangos** für Kinderrechte! Seit über 20 Jahren zeigt die Kinderschutzorganisation PREDA auf den Philippinen, wie Fairer Handel und Kinderrechte zusammengehören. Durch den Anbau der köstlichen Carabao-Mangos erhalten mehr als 500 Kleinbauernfamilien eine echte wirtschaftliche Perspektive. Gleichzeitig werden zahlreiche lokale Kinderschutzprojekte finanziert, die vor allem sexualmissbrauchte Kinder unterstützen und Straftäter juristisch verfolgen.

# Rezepte zum fairlieben!



## Karibischer Milchreis

Dieses exotische Milchreisrezept mit Kokosmilch ist ein köstliches und einfach zuzubereitendes Dessert. Und wenn Erdbeeren gerade keine Saison haben, können Sie sie problemlos durch Johannisbeeren, Orangenfilets, Brombeeren, Pflaumen oder Birnenstücke ersetzen.



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei  
(optional)

# Karibischer Milchreis



## Zutaten für 4 Personen

- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Milch,  
oder vegane Alternative
- 50 g Zucker
- 1 TL Zitronenschale
- 125 g Rundkornreis
- 300 g Erdbeeren oder  
andere Früchte der Saison
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Zucker
- Mangoschnitze oder  
getrocknete Mangos

Dieses exotische Milchreisrezept mit Kokosmilch ist ein köstliches und einfach zuzubereitendes Dessert. Und wenn Erdbeeren gerade keine Saison haben, können Sie sie problemlos durch Johannisbeeren, Orangenfleis, Brombeeren, Pflaumen oder Birnenstücke ersetzen.

1. Für den Milchreis Kokosmilch und Milch in einen Kochtopf geben. Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Reis hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen.
  2. Den Reis ca. 35 Minuten bei niedriger Hitze und geschlossenem Topfdeckel cremig weich köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwa 10 Minuten quellen lassen.
  3. Währenddessen für das Fruchtkompott die Früchte in kleine Stücke schneiden. Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Obststücke in den Sud geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben die Früchte mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Zum Schluss die Mangoschnitze oder klein geschnittene, getrocknete Mangos hinzufügen.
- Tip:** Der Nachtisch schmeckt am besten, wenn der Reis und das Kompott abgekühlt, aber frisch serviert werden, denn der Reis wird später fester und verliert seine Cremigkeit.

# Karibischer Milchreis



## Zutaten für 4 Personen

- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Milch,  
oder vegane Alternative
- 50 g Zucker
- 1 TL Zitronenschale
- 125 g Rundkornreis
- 300 g Erdbeeren oder  
andere Früchte der Saison
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Zucker
- Mangoschnitze oder  
getrocknete Mangos

Dieses exotische Milchreisrezept mit Kokosmilch ist ein köstliches und einfach zuzubereitendes Dessert. Und wenn Erdbeeren gerade keine Saison haben, können Sie sie problemlos durch Johannisbeeren, Orangenfleis, Brombeeren, Pflaumen oder Birnenstücke ersetzen.

1. Für den Milchreis Kokosmilch und Milch in einen Kochtopf geben. Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Reis hinzufügen und alles unter Rühren aufkochen.
  2. Den Reis ca. 35 Minuten bei niedriger Hitze und geschlossenem Topfdeckel cremig weich köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte noch etwa 10 Minuten quellen lassen.
  3. Währenddessen für das Fruchtkompott die Früchte in kleine Stücke schneiden. Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Obststücke in den Sud geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben die Früchte mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Zum Schluss die Mangoschnitze oder klein geschnittene, getrocknete Mangos hinzufügen.
- Tip:** Der Nachtisch schmeckt am besten, wenn der Reis und das Kompott abgekühlt, aber frisch serviert werden, denn der Reis wird später fester und verliert seine Cremigkeit.

# Rezepte zum fairlieben!



Foto: Larissa Zauser

## Obst-Crumble

Wer Streusel mag, wird dieses Rezept lieben!  
Es ist schnell zubereitet und gelingt mit vielen  
verschiedenen Früchten.



Vegan



Laktosefrei



# Obst-Crumble



**Zutaten für 4 Personen**  
500 g Pflaumen, Äpfel  
oder anderes Obst

1-2 EL Rohrzucker

1 TL Zimt

85 g Margarine  
125 g Vollkornmehl  
50 g Haferflocken  
50 g Rohrzucker  
(z.B. Mascobado-Zucker)

- Wer Streusel mag, wird dieses Rezept lieben! Es ist schnell zubereitet und gelingt mit vielen verschiedenen Früchten.
1. Den Ofen auf 180°C Umluft, bzw. 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  2. Halbierete und entsteinte Pflaumen oder gewürfelte Äpfel in eine Kuchen-/Pieform legen. Mit Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen.
  3. Margarine in einem Topf schmelzen und vom Herd nehmen.
  4. Mehl, Haferflocken, Zucker und flüssige Margarine in einer Rührschüssel zu Streusel verarbeiten.
  5. Die Streusel auf den Pflaumen verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

*Zutaten aus Fairem Handel*



**Mascobado-Zucker** wird nach einem traditionellen Verfahren aus filtriertem und eingedicktem Zuckerrohrsaft hergestellt, der unter ständigem Rühren abgekühlt wird. So bleiben wertvolle Mineralstoffe und das volle Aroma erhalten. Die festere Konsistenz ist ein Qualitätsmerkmal. Der Geschmack ist malzig, intensiv und leicht karamellig. Unser Mascobado stammt von der Organisation ATPI auf der Insel Negros, dem Hauptzuckeranbaugbiet der Philippinen.



# Obst-Crumble



**Zutaten für 4 Personen**  
500 g Pflaumen, Äpfel  
oder anderes Obst

1-2 EL Rohrzucker

1 TL Zimt

85 g Margarine  
125 g Vollkornmehl  
50 g Haferflocken  
50 g Rohrzucker  
(z.B. Mascobado-Zucker)

- Wer Streusel mag, wird dieses Rezept lieben! Es ist schnell zubereitet und gelingt mit vielen verschiedenen Früchten.
1. Den Ofen auf 180°C Umluft, bzw. 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
  2. Halbierete und entsteinte Pflaumen oder gewürfelte Äpfel in eine Kuchen-/Pieform legen. Mit Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen.
  3. Margarine in einem Topf schmelzen und vom Herd nehmen.
  4. Mehl, Haferflocken, Zucker und flüssige Margarine in einer Rührschüssel zu Streusel verarbeiten.
  5. Die Streusel auf den Pflaumen verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

*Zutaten aus Fairem Handel*



**Mascobado-Zucker** wird nach einem traditionellen Verfahren aus filtriertem und eingedicktem Zuckerrohrsaft hergestellt, der unter ständigem Rühren abgekühlt wird. So bleiben wertvolle Mineralstoffe und das volle Aroma erhalten. Die festere Konsistenz ist ein Qualitätsmerkmal. Der Geschmack ist malzig, intensiv und leicht karamellig. Unser Mascobado stammt von der Organisation ATPI auf der Insel Negros, dem Hauptzuckeranbaugbiet der Philippinen.