



Fairtrade-Rezept: Quinoa Brot

Zutaten

- 450g Quinoa *
- 50g Leinsamen
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 20g Frische Hefe
- 200g Lauwarmes Wasser
- 250g Jogurt, natur
- 1 El Salz *
- 5 Tl Zucker *
- 1g Zimt *
- 30g Rapsöl
- * Fairtrade

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anleitung

1. Quinoa, Leinsamen und Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Loch freischieben. Die frische Hefe, mit dem lauwarmen Wasser und Jogurt mischen und in die Mitte geben. Mit etwas Mehl bestäuben. Das Salz am Rand der Schüssel verteilen.
2. Den Teig, mit einem feuchten Tuch abgedeckt, an einen warmen Ort 15 min gehen lassen.
3. Den Zucker, den Zimt und das Rapsöl in die Mitte geben und die Masse von Hand, oder mit einer Rührmaschine, zu einem glatten Teig abschlagen.
4. Den Teig mit dem Tuch bedeckt an einem warmen Ort für ca. 1h um das doppelte aufgehen lassen. Danach nochmals gut kneten und formen.
5. Erneut abdecken und 12h (über Nacht) an einem warmen Ort ruhen lassen. Danach nochmals kneten, abdecken und 1h ruhen lassen.
6. Den Teig zu einem länglichen Brotlaib formen. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech nochmals 30 min ruhen lassen.
7. Unterdessen eine Auffangschale in den Ofen stellen und diesen auf 230°C vorheizen. 2dl Wasser in die Auffangschale geben, um Dampf zu erzeugen. Brot in den Ofen schieben.
8. Nach 5 min den Ofen auf 200°C zurücksetzen und 20-30 min goldbraun backen. Das Brot muss beim Klopfen auf den Boden hohl klingen.
9. Heraus nehmen und sofort mit kaltem Wasser bepinseln. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Link zu diesem und weiteren Rezepten (unter fairtrade-deutschland.de/einkaufen/rezepte):



Fairtrade-Rezept:

Bananen-Schoko-Eislutscher

Zutaten

für 12 Portionen

Für die Bananeneiscreme:

500 g Bananen (ohne Schale gewogen) *

150 g Akazienblütenhonig *

250 ml Rahm/Sahne

(2 EL Rum) *

Für die Schokoladenglasur:

200 g Zartbitter- oder Milkschokolade *

4 EL Erdnussöl *

* Fairtrade

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anleitung

1. Bananen in Stücke schneiden, mit Honig und Rum pürieren. Rahm steif schlagen, unter das Püree heben. Die Bananenmasse in die Eislutscherformen füllen, im Tiefkühler mindestens 3 Stunden festwerden lassen.
2. Für die Glasur die Schokolade mit dem Erdnussöl im heißen Wasserbad schmelzen. Eine Platte oder ein Kuchenblech im Tiefkühler vorkühlen.
3. Eislutscher vorsichtig aus den Förmchen nehmen. Dazu Förmchen kurz unter fließendes warmes Wasser halten. Die Eislutscher auf die vorgekühlte Platte legen und im Tiefkühler nochmals fest werden lassen.
4. Eislutscher in der Schokoladenglasur drehen, wieder in den Tiefkühler legen, Glasur erstarren lassen. Besonders schön lassen sich die Eislutscher in einer mit Eiswürfeln gefüllten Schüssel anrichten

Link zu diesem und weiteren Rezepten (unter fairtrade-deutschland.de/einkaufen/rezepte):





Fairtrade-Rezept:

Schokoladen-Erdnuss-Cookies

Zutaten

für 25-30 Portionen

- 50 g Margarine
- 250 g brauner Zucker*
- Prise Salz*
- 2 Eier
- 1 gestr. TL Backpulver
- 360 g Mehl
- 300 g Zartbitterschokolade*
- 100 g Erdnüsse, ungesalzen*
- * Fairtrade

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anleitung

1. Margarine, Zucker und Salz mit dem Rührgerät schaumig schlagen, Eier dazugeben und kurz weiter-rühren.
2. Zuletzt Mehl und Backpulver dazugeben, rühren bis sich ein glatter Teig ergibt.
3. Erdnüsse klein hacken und in der Pfanne rösten, Schokolade ebenfalls klein hacken und alles unter den Teig heben.
4. Backblech mit Backpapier bedecken und den Teig in kleine Kugeln formen und auf dem Backblech platt drücken.
5. Bei 190° (Umluft 170°) etwa 12 bis 15 Minuten backen, bis die Cookies hellbraun sind.
6. Abkühlen lassen und genießen.



Link zu diesem und weiteren Rezepten (unter fairtrade-deutschland.de/einkaufen/rezepte):



Fairtrade-Rezept: Zucchini-Cashew-Aufstrich

Zutaten

für ca. 4 Portionen

15 g Pinienkerne

50 g Cashewkerne *

1 Knoblauchzehe

1 Zucchini

40 g Olivenöl *

Gewürze z.B. Salz *, Pfeffer *, Chili *, Kräuter

* Fairtrade

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anleitung

1. Pinien- und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. Zucchini und Knoblauch klein schneiden und gemeinsam mit den gerösteten Kernen, Öl und Gewürzen in eine Schale geben und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte cremige Masse entsteht.

3. Abschmecken, ggf. nachwürzen und in ein sauberes Glas füllen.

Tipp: Mit warmem frischem Brot schmeckt der Aufstrich am besten.

Link zu diesem und weiteren Rezepten
(Rezeptheft der Fair Activists):





Fairtrade- Sommerdrinks:

Orangen-Mocktail

(alkoholfrei)

für 1 Glas:

- 14 cl Orangensaft *
- 1 EL Rohrzucker *
- Saft einer halben Limette *
- Eiswürfel
- * Fairtrade

Alle Zutaten in einen Shaker geben und 5 bis 10 Sekunden kräftig shaken. Das Glas mit Eis füllen und den Drink ins Glas gießen. Mit Orangestücken garnieren und servieren.

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Green Tea Mojito

(enthält Alkohol)

für 1 Glas:

2 EL Grüntee *

2-3 TL Rohrzucker *

25 ml frischen Limettensaft *

50 ml Rum *

Eiswürfel & Crushed Ice

frische Minze & Limettenscheiben *

* Fairtrade

Den Tee 3 Minuten in 200 ml kochendem Wasser ziehen lassen. Die Eiswürfel in einen Shaker geben, Tee darüber gießen und schütteln, um den Tee ganz abzukühlen. 5 Minzblätter, Rohrzucker und Limettensaft in ein Longdrink-Glas geben, mit dem Crushed Ice zu 3/4 auffüllen. Den Rum dazu geben und das Glas mit dem abgekühlten Tee auffüllen. Mit den restlichen Minzblättern und Limettenscheiben dekorieren.



Link zu diesen und weiteren Rezepten
(Instagram-Kanal von Fairtrade Deutschland):



Fairtrade-Rezept:

Gemüsecurry mit Kichererbsen

Zutaten

für 2 Personen

- 100 g Basmatireis *
- 2 EL Olivenöl *
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 4 Champignons
- 2 Karotten
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Zucchini
- 2 TL Curry Paste *
- 200 ml Kokosmilch *
- 1 Dose Kichererbsen
- Salz *, Pfeffer *, Currypulver *, Kurkuma *, Kreuzkümmel *
- 1 Bund frischer Koriander oder Petersilie
- * Fairtrade

LEADER-Region BiggeLand: Attendorn - Drolshagen - Olpe - Wenden



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anleitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Reis mit 2 TL Kurkuma nach Packungsanweisung kochen.
3. Kichererbsen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocknen. In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Backofen rösten.
4. Währenddessen die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Ingwer fein würfeln. Pilze und Karotten in Streifen, Spitzpaprika in Ringe schneiden. Zucchini längs halbieren, Kerne auskratzen und die Hälften in Scheiben schneiden.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Currypaste untermischen, 2 Minuten mitbraten. Karotten, Pilze und Paprika hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten braten. Kokosmilch und Currypulver untermischen. 5 Minuten abgedeckt dünsten. Zuletzt die Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Auf zwei Tellern Gemüse und Reis anrichten, die gerösteten Kichererbsen und die fein geschnittenen frischen Kräuter darüberstreuen.



Link zu diesem und weiteren Rezepten
(Rezeptheft zur Fairen Woche 2022):