



# FAIR BRUARY FAIREZEPTTE

**#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.

EDEKA ist es ein Anliegen, Umwelt- und Sozialstandards nicht nur zu berücksichtigen, sondern aktiv zu fördern. Entdecke das vielfältige, fair gehandelte Sortiment bei EDEKA.

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

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in sehr kleine Stücke schneiden.

Das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und zwischenzeitlich den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Die Zwiebelwürfel glasig braten, nach kurzer Zeit die Knoblauch- und Ingwerstücke hinzugeben und kurz mitrösten.

Brokkoli, Paprika- und Karottenstücke hinzufügen und einige Minuten mitbraten.

Dann das Currypulver über das Gemüse streuen, gut durchrühren und kurz anrösten.

Nun die Kichererbsen und Zuckerschoten hinzugeben und anschließend Kokos- und Sojamilch unterrühren.

Das Curry zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Reis anrichten und mit frischem Koriander garnieren.

## Tipp

Wer das Curry dicker mag, löst 1 EL Speisestärke in 3 EL Wasser auf, fügt dieses unter ständigem Rühren dem Curry hinzu und lässt dieses noch einmal aufkochen.



# Buntes Gemüse-Curry mit Basmati-Reis

## Zutaten (2 Portionen)

- 2 EL EDEKA Bio-Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1cm Ingwer
- 100g Brokkoli-Röschen
- 1 Paprika, rot
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotte
- 10 Zuckerschoten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Currypulver
- 200ml Kokosmilch
- 15ml Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 120g Basmati-Reis

## Zubereitungszeit

30 Minuten

## Schwierigkeit

leicht

## Garnierung

- Koriander oder Petersilie, frisch

### Zubereitung

80ml Kirschsafft in eine Tasse geben und mit dem Vanillepuddingpulver verrühren.

Den restlichen Kirschsafft aufkochen, die Kirschsafft-Mischung hinzufügen und unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Kirschen hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren köcheln, während die Masse eindickt.

Mascarpone, Quark, Puderzucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Anschließend die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Creme heben.

Die Cookies in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob zerkleinern.

Die Böden der vorbereiteten Gläser mit den zerkleinerten Cookies bedecken und eine dünne Schicht Puddingkirschen darauf verteilen.

Nun etwas Mascarponecreme über die Puddingkirschen geben und diese 3 Schritte noch einmal wiederholen.

Trifle in den Kühlschrank stellen und mind. 4 Stunden durchziehen lassen.

### Tipp

Vor dem Servieren jeweils einen Teelöffel zerkleinerte Cookies auf die Puddingkirschen geben und mit frischer Minze garnieren.



# Trifle mit Cookies und Kirschen

### Zutaten (6 Portionen)

#### Puddingkirschen

- 300g Kirschen, eingelegt
- 200ml Kirschsafft, von den eingelegten Kirschen 2 EL Vanillepuddingpulver, gehäuft

#### Creme:

- 200g Mascarpone
- 250g Quark
- 30g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- 150ml Sahne

#### Zusätzlich

- 1 Packung EDEKA Fair Cookies Mandel-Milchschokolade
- frische Minze

#### Zubereitungszeit

30 Minuten  
(ohne Kühlzeit)

#### Schwierigkeit

einfach

# Haselnuss Kugeln

## Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Je einen gehäuften Teelöffel der Masse entnehmen und daraus mit den Händen Kugeln formen.

Die Kugeln in Kokosraspeln walzen.

## Tipp

Die Haselnuss Kugeln in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern.



## Zutaten (15 Stück)

- 250 g Haselnüsse, gemahlen
- 5 EL EDEKA Haselnuss-Creme
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Messerspitze Salz
- 2 EL Dattelsirup
- 60g Kokosraspeln, zum Wälzen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

# Kokosriegel

## Zubereitung

Für die köstliche Nascherei zuerst Kokosraspel, Kokoscreme, Kokosöl und Zucker in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Aus der Masse ca. 22 gleich große Riegel formen und in eine flache Schüssel mit Backpapier legen. Diese für 60 Minuten einfrieren.

In der Zwischenzeit die Zartbitter Schokolade langsam schmelzen, das gelingt am besten mit 1 TL Kokosöl über Wasserdampf.

Die gefrorenen Kokosriegel in die geschmolzene Zartbitter Schokolade tauchen, abtropfen lassen und auf ein Abtropfgitter setzen.

Mit Kokosraspeln bestreuen und trocknen lassen.

## Tipp

Im Kühlschrank lagern.

## Zutaten (22 Portionen)

- 200g Kokosraspel
- 200g Kokoscreme (der feste Bestandteil der Kokosmilch)
- 30g Zucker
- 50g Kokosöl
- **200g EDEKA Bio Zartbitter-Schokolade**
- 1 TL Kokosöl

## Zubereitungszeit

20 Minuten (exkl. Kühlzeit)

## Schwierigkeit

einfach



# 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