



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.

Passend dazu bietet Kaufland ein breit gefächertes Sortiment an Artikeln mit dem Fairtrade-Siegel. Das Angebot reicht von Kaffee- und Teespezialitäten über Kakao, Fruchtsäfte bis hin zu Zucker, Bananen und vieles mehr.

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

Rezeptfotos: © SchlossStudio – Verena Pelikan



Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein kleines Muffinblech mit Öl einfetten.

2/3 der Zartbitterschokolade gemeinsam in einem Wasserbad schmelzen, die restliche Schokolade in 6 Stücke teilen.

Mehl mit Zucker und Kakaopulver vermengen und die geschmolzene Schokolade, das Öl sowie die Pflanzenmilch hinzugeben. So lange rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Die vorbereiteten Muffinförmchen zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Dann je 1 Stück Schokolade hineinlegen und den restlichen Teig darauf verteilen.

Die Lava Küchlein für 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen und dann vorsichtig aus der Form nehmen.

Auf kleinen Desserttellern anrichten, mit Kakao-pulver oder Puderzucker bestreuen und sofort ser-vieren. Der verführerisch weiche Kern lässt jedes Herz höherschlagen!

Tipp

Einfacher geht es, wenn man Papierförmchen in das Muffinblech stellt und die Lava Cakes darin backt. So lassen sie sich einfach aus dem Muffinblech heben.

Lava Cakes



Zutaten (6 Portionen)

- 120g Kaufland Take it Veggie – Edelzartbitter
- 45ml Sonnenblumenöl
- 150ml pflanzliche Milch
- 100g Weizenmehl
- 50g Zucker
- 15g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- zusätzlich Kakaopulver oder Puderzucker

Zubereitungszeit

30 Minuten

Schwierigkeit

mittel



Baklava

Zutaten (15 Portionen)

- 8 Filo-Teigblätter (alternativ: Strudelteig-Blätter)
- 100g Butter

Füllung

- 100g Walnüsse, gehackt
- 100g Mandeln, gehackt
- 70g Pistazien, gehackt
- 1 TL Zimt, gemahlen

Sirup

- 250ml Wasser
- 250g Zucker
- **100g Kaufland Favourites Fairtrade Blütenhonig**

Zusätzlich

- 45 g Pistazien, gehackt, zum Bestreuen
- 1 EL Butter, zimmerwarm, zum Einfetten der Backform

Zubereitungszeit

70 Minuten

Schwierigkeit

mittel

Zubereitung

Eine Auflaufform (20cm x 25cm) oder eine Springform (22cm Durchmesser) mit der zimmerwarmen Butter einstreichen und den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Filo-Teigblätter zuschneiden und 2 Stück übereinander in die Backform legen.

Anschließend mit geschmolzener Butter bestreichen und zwei weitere Teigblätter darauflegen. Diese ebenfalls mit Butter bestreichen.

Für die Füllung werden die gehackten Nüsse mit Zimt vermischt und nun in der Backform verteilt. Die restlichen Teigblätter darauflegen und wieder mit geschmolzener Butter bestreichen.

Den Teig in der Form in gleich große rechteckige Stücke schneiden und für ca. 10 Minuten stehen lassen. Dann für ca. 35 Minuten backen.

Währenddessen den Sirup vorbereiten: dazu das Wasser zum Kochen bringen und den Zucker sowie den Honig darin auflösen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei immer umrühren. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Die fertige Baklava aus dem Backofen nehmen und mit dem Sirup übergießen.

Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Tipp

Baklava ist in einem Kuchenbehälter bis zu 2 Wochen haltbar und kann auch eingefroren werden.

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Gugelhupfform (Durchmesser 22cm) fetten und mehlen.

Butter mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren, danach die Eier einzeln hinzugeben.

Mehl mit Backpulver, Nüssen und Backkakao vermengen und abwechselnd mit dem Kaffee unterrühren.

Teig in die vorbereitete Gugelhupfform gießen und gleichmäßig verteilen.

Für ca. 60 Minuten backen. Nach erfolgreicher Stäbchenprobe den Gugelhupf für 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Danach aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Die Zartbitterkuvertüre im Wasserbad schmelzen und über dem Gugelhupf verteilen.

Mit Nüssen bestreuen und genießen!



Saftiger Kaffee Kuchen

Zutaten (15 Portionen)

- 250g Butter
- 300g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 4 Eier
- 350g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver

- 120g Walnüsse, gemahlen
- 50g Backkakao
- **250ml Kaufland Bio Caffè Crema**

Garnierung

- 125g Zartbitterkuvertüre
- 60g Nüsse, gemahlen oder gehackt

Zubereitungszeit

60 Minuten

Schwierigkeit

mittel

Schoko Cookies Milkshake



Zubereitung

Das Vanilleeis mit Milch und Cookies in einen Standmixer geben und durchmischen, anschließend den Shake in ein Glas füllen. Anschließend die Sahne steif schlagen und den Shake damit toppen. Am schönsten gelingt das mit einem Spritzsack inkl. Sterntülle!

Zum Abschluss einen Cookie in die Sahnehaube stecken, einen weiteren zerkrümeln und die Krümel über die Sahnehaube streuen.

Tipp

Wer es sehr schokoladig mag, kann noch Schokosauce darüber verteilen.

Zutaten (1 Portion)

- 5 Kugeln Vanilleeis
- 125ml Milch
- 6 Kaufland Classic American Style Cookies Schokolade

Garnierung

- 50ml Sahne
- 2 Kaufland Classic American Style Cookies Schoko
- Schokosauce (optional)

Zubereitungszeit

5 Minuten

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