



Fairtrade-Kochbuch BZ St. Kilian
Friedensstifterteam Fairtrade



Titelbild von Schüler*innen der Klassenstufe 7



Quelle: TransFair.e.V./Katharina Kulakow.

Liebe Kilianer*innen,

das digitale Kochbuch ist ein Projekt des Kernteams „Fairtrade und soziale Ungerechtigkeit“ der Friedensstifter an St. Kilian. Schülerinnen des Kernteams haben Rezepte mit fairen Zutaten gesucht und ausprobiert. Im Rahmen der Fairtrade-Woche wird es nun endlich in einer ersten Version veröffentlicht! Es soll mit der Zeit wachsen und ergänzt werden und uns auf dem Weg begleiten, bewusst einzukaufen und auf fair produzierte, umweltfreundliche, saisonale und regionale Produkte zu achten. Dazu brauchen wir euch alle! Probiert die Rezepte aus und schickt uns Fotos davon, damit sie von Schüler*innen des Kernteams ins Kochbuch eingestellt werden können und jedes Rezept ein selbstgemachtes Foto bekommt. Ihr könnt auch eure Lieblingsrezepte mit fairen, regionalen und saisonalen Produkten kochen und dem Kernteam für das Kochbuch schicken.

**Viel Spaß beim Kochen und Backen
wünscht euch das ganze Fairtrade-Team!**

MELDET EUCH BEI INTERESSE
BEI EINEM DER
KERNTEAMLEITERINNEN:
ROLAND FARKAS, JOHANNES
ALBRECHT, MELANIE RAU,

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen

- Avocado-Cashew-Creme
- Leichtes Sommer-Dressing

Hauptspeisen

- Linsen-Bolognese
- Massaman-Curry mit Süßkartoffeln und Linsen
- Couscous-Salat mit marinierter Jackfruit
- Gebratener Reis mit Ananas aus Indien
- Faires Curry
- Avocadoflan mit Rauchlachs und Orangen-Ingwer-Vinaigrette

Nachspeisen

- Schokoladen-Soufflée mit flüssigem Schokoladenkern
- Schoko-Dattel-Aufstrich
- Faire Schokobanane
- Ananas-Eis mit Schokolade und Pistazien
- Mango-Kokos-Eis mit Ingwer
- Cakepops
- Cashew-Tonka-Joghurt
- fruchtiges Milchreisbrûlée
- Waffeln
- Honig-Dattel-Cookies
- Schoko-Brownies mit schwarzen Bohnen
- Bananen-Schoko-Eislutscher

Getränke

- alkoholfreier Caipirinha

Vorspeisen

- Avocado-Cashew-Creme
- Leichtes Sommer-Dressing

Avocado - Cashew - Creme

Für eine kleine Schale:

60 g Cashewkerne
1 reife Avocado

Gewürze:

2 EL
Zitronensaft
Salz und
Pfeffer

FAIRE CASHEWKERNE
GIBT ES IM
UNVERPACKTLADEN
LIVA IN HEILBRONN

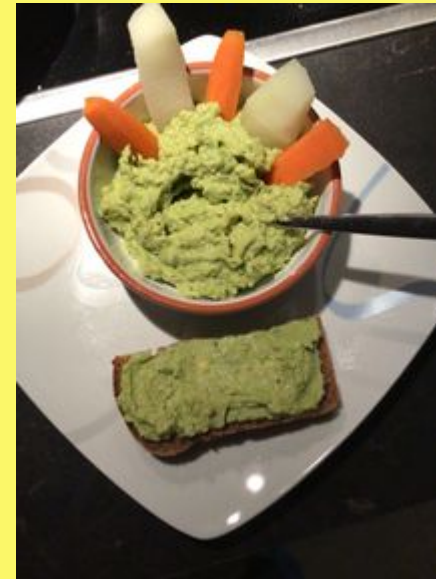


Foto privat

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne in einem Mixer oder mit einem Messer fein hacken.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die gehackten Nüsse mit dem Avocadopüree und dem Zitronensaft vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Leichtes Sommer Dressing

Salat kann je nach Kühlschrank Bestand individuell erstellt werden :)

Zutaten Dressing:

Öl und Essig nach Geschmack

1 TL Honig

1 TL Senf

1 EL Joghurt

Am besten: regional, alternativ: Fairtrade
(heimische Bienen decken den Bedarf in
Deutschland nicht, Importe kommen
aus Entwicklungsländern)

(je nach Menge des Dressings gleichermaßen
Honig und Senf unterrühren und etwa die
doppelte Menge an Joghurt)



Foto privat



Foto privat

Zubereitung:

Für das Dressing in gleicher Menge jeweils Öl und Essig mit ein paar Kräutern vermengen. Danach den TL Honig, den TL Senf und den EL Joghurt unterrühren. Am Ende das Dressing abschmecken und je nach Geschmack nachwürzen, da der Joghurt ein bisschen die Intensität nimmt.

Hauptspeisen

- Linsen-Bolognese
- Massaman-Curry mit Süßkartoffeln und Linsen
- Couscous-Salat mit marinierter Jackfruit
- Gebratener Reis mit Ananas aus Indien
- Faires Curry
- Avocadoflan mit Rauchlachs und Orangen-Ingwer-Vinaigrette

Linsen Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (gern vom Bauernladen bei euch in der Nähe)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Tomatenmark
 - 3 Karotten (gern vom Bauernladen)
 - 280 g rote Linsen (Fairtrade)
 - 600 ml Gemüsebrühe
 - 1 Dose/Packung passierte/stückige Tomaten
 - 1/2 Becher Sahne
- (Gemüse nach Wahl - falls ihr noch Gemüse habt, das weg muss, könnt ihr eigentlich alles in der Bolognese verwerten. Das macht das Essen nicht nur individuell, sondern auch nachhaltig ;))



Foto privat

Zubereitung:

Als erstes werden die Zwiebeln und der Knoblauch mit ein bisschen Öl andünstet. Danach die Karotten kleinschneiden und mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Optional noch anderes Gemüse (was der Kühlschrank so hergibt ;)) mit anbraten. Rote Linsen kurz mit andünsten und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. 2 Dosen stückige/passierte Tomaten dazugeben und mit der Sahne verfeinern. Am Ende noch würzen nach Wahl (als Inspiration: Curry, Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter). Je nach Linsensorte ca. 20 min köcheln lassen und die Bolognese genießen.

P.S.: Anstatt Nudeln kann man die Bolognese auch mit einem Baguette verzehren.

Guten Appetit!



Foto privat

MASSAMAN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN UND LINSEN

Zutaten

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
200 g Süßkartoffel in gleichen Würfeln
200 g grüne Bohnen
2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
2 EL pikante Erdnüsse

UND MÖGLICHE FAIRTRADE-PRODUKTE:

300 g biologischer Naturreis
1 Packung Massaman Curry Gewürzpaste
250 g Linsen
200 ml Kokosmilch

DIE SÜDTHAILÄNDISCHEN EINTOPFGERICHTE
ÜBERZEUGEN DURCH IHRE
GESCHMACKSINTENSIVITÄT. SIE KOMBINIEREN
VERSCHIEDENE AROMEN UND ENTFALTEN SIE
NEU. SIE SIND MEGA LECKER 😊

Optional: marinierte Soja-Eier

- 3 Eier, hart gekocht und geschält
- 3 EL Essig

UND MÖGLICHE FAIRTRADE-PRODUKTE

- 1 EL Ingwersirup (oder Honig)
- ½ TL Chiliflocken
- 6 EL Sojasauce

MASSAMAN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN UND LINSEN

Koche den Reis wie auf der Packung angegeben.

Das Olivenöl in einer niedrigen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln braten bis sie glasig weden. Füge die Süßkartoffeln und die grünen Bohnen hinzu und brate sie kurz an.

Rühre die thailändische Massaman-Gewürzpaste und die Kokosmilch in das Gemüse bis die Paste gut verteilt ist und bringe das Curry zum Kochen. Alles bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse al dente ist. Dann die Linsen hinzugeben.

Den Reis in eine Schüssel und das thailändische Massaman-Curry darüber geben. Mit den Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren.

Entscheidest du dich für die marinierten Soja-Eier? Dann rühre eine Marinade aus Sojasauce, Essig, Ingwersirup und Chiliflocken an. Lege die Eier in die Marinade und drehe sie von Zeit zu Zeit vorsichtig um. Nach ca. 10 Minuten kannst du die Eier aus der Marinade nehmen und halbieren.

COUSCOUS-SALAT MIT **MARINierter JACKFRUIT**

ZUTATEN

300 g Couscous
150 g grüner Spargel
150 g Erbsen
½ Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
½ Gurke
1 Granatapfel
½ Orange
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
15 g Petersilie
4 EL türkischer Joghurt
1/5 Bund Minze
Olivenöl zum Braten
UND VON FAIRTRADE
ORIGINAL:
1 Dose Jackfruit
2 EL Sweet Chili Sauce

Für die Marinade:

Saft aus einer halben
Orange
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
½ roter Pfeffer

FÜR GANZ BESONDERE
MOMENTE <3

ZUBEREITUNG:

Knoblauch fein hacken, Marinade aus Orangensaft, Olivenöl, Knoblauch, Chili, Sweet-Chilisauce, Salz und Pfeffer anrühren.

Wasche die Jackfruitstücke. Schneide die Jackfruit der Länge nach in zwei Hälften und rühre sie in das Dressing.

Bereite das Couscous wie auf der Verpackung angegeben vor und lasse es abkühlen.

Entferne den Boden vom Spargel und schneide den Spargel in Drittel.

Zucchini und Gurke in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe und eine halbe Orange in kleine Schnitze schneiden. Petersilie und Minze hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Spargel und Erbsen 3 Minuten braten bis sie sich verfärben.

Lasse das Gemüse abkühlen. Den Granatapfel halbieren und dann die Samen entfernen.

Das gebratene Gemüse mit den Frühlingszwiebelringen, der Gurke, den Granatapfelkernen, dem Olivenöl und dem Zitronensaft zum Couscous geben und würzen.

Rühre die Minze mit etwas Pfeffer, Salz und etwas Orangensaft in den Joghurt.

Den Couscous-Salat in eine Schüssel geben und den Joghurt darüber geben und die marinierte Jackfruit darüber verteilen. **Köstlich zu frischem Brot!**

Für 2 Personen:

1 EL Zwiebeln
2 EL Rosinen
1 Tasse geröstete
Cashewkerne
2 EL Peperoni (für den
Farbeffekt
unterschiedliche Farben)
(Optional 1/2 Tasse
Kochschinken)
2 Tassen Parfümreis
1/4 Ananas in Würfeln
Öl/Sojasauce
Koriander/Chili in
Streifen geschnitten

Gebratener Reis in Ananas

Nebenzutaten:

Öl
Sojasauce
Korianderstreifen

Chilistreifen

CASHEWKERNE,
PARFÜMREIS UND
CHILI GIBT ES MIT
FAIRTRADESIEGEL :)

Zubereitung:

1. Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln und Cashewnüsse begeben und leicht anrösten.
2. Optional: Schinken, Peperoni und Ananaswürfel begeben, mischen und 1 Minute braten.
3. Den gedämpften Reis, Sojasauce und Rosinen begeben. Gut mischen und ebenfalls braten.
4. Mit Pfeffer abschmecken und mit einem Löffel alles in die Ananashälften geben. Die gefüllten Ananashälften 5 Minuten backen und direkt aus dem Ofen nehmen.
5. Mit den Koriander- und Chilistreifen bestreuen und servieren.

Hinweis: Damit die Rosinen nicht anbrennen oder aufplatzen, die gefüllten Ananashälften nur bei **geringer** Hitze backen. Achten Sie darauf, dass die Rosinen nicht oben auf dem Reis liegen.

ANANASREIS AUS INDIEN

EXOTISCH UND MEGA
LECKER! :)

ANLEITUNG

1. Die Ananas mit dem Grün längs halbieren. Eine Hälfte schälen, die „Augen“ ausstechen, den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch würfeln. Die andere Ananashälfte bis auf ca. 1 cm aushöhlen, das Fruchtfleisch würfeln.

2. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in wenig Öl kurz rühren und braten, dann herausnehmen. Curry und Kurkuma ebenfalls in wenig Öl kurz braten, den Reis hinzufügen und 2 bis 3 Minuten rühren und braten. Ananas hinzufügen und dazu braten. Schalotten-Frühlingszwiebel-Knoblauch-Mischung wieder zufügen und mit Fischsauce und Zucker abschmecken.

3. Den Reis in die Ananashälfte füllen.

4. Die gefüllte Ananas in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Backofens rund 5 Minuten backen. Herausnehmen, garnieren.

ZUTATEN

Öl zum Braten

1 | Schalotte, fein gehackt |

1 | Frühlingszwiebel, in feinen Ringen |

2 | Knoblauchzehen, fein gehackt |

1 TL | mildes Currypulver |

1/2 TL | Kurkumapulver |

300 g | gekochter Parfümreis | *

1 | Ananas*, ca. 1,2 kg |

| Fischsauce

* Fairtrade

Faires Curry

Für 4 Personen:

100 g rote Linsen
ein kleiner Blumenkohl
1 Zwiebel
1 rote Paprika
2 Karotten
1 Zucchini
100 g Pilze
1 Zehe Knoblauch
eine Dose gestückelte Tomaten
eine halbe Dose Kokosmilch
8 Cocktailtomaten
Ingwer
Öl

Gewürze:

Garam
Masala,
Curry,
Kurkuma,
Koriander,
Kümmel,
Paprikapulver,
Salz,
Thymian



Foto privat

Zubereitung:

1. Blumenkohlröschen auf einem Backblech verteilen, mit Öl benetzen und würzen und in den Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 min rösten.
2. Linsen kochen.
3. Zwiebel schneiden und in heißem Öl auf niedriger Stufe anbraten, dazu die Gewürze und den Ingwer nach Belieben (ca. jeweils 1 Teelöffel) hinzufügen.
4. Paprika, Karotten, Zucchini, Pilze und Knoblauch schneiden und diese nach und nach in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel leicht andünsten.
5. Die Cocktailtomaten vierteln und hinzufügen. Nun die gestückelten Tomaten und die Kokosmilch dazugeben. Das Curry abschmecken und eventuell nachwürzen.

PRODUKTE MIT
FAIRTRADE-SIEGEL:
LINSEN, KOKOSMILCH,
INGWER UND
GEWÜRZE! :-)

AVOCADOFLAN MIT RAUHLACHS UND ORANGEN-INGWER-VINAIGRETTE

ZUTATEN 4 PORTIONEN

FLAN:

1 | AVOCADO | *

90 G | SAURER HALBRAHM |

2 | EL ORANGENSAFT | *

| SALZ, SCHWARZER PFEFFER

AUS DER MÜHLE | *

1 PRISE | CAYENNEPFEFFER |

2½ | BLATT GELATINE |

120 G | RAUHLACHS |

½ TEELÖFFEL | HONIG | *

2 ZWEIGE | DILL |

* FAIRTRADE

WOW!

ANLEITUNG

1. Das Fruchtfleisch der Avocado mit dem sauren Halbrahm, dem Orangensaft sowie etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann tropfnass in ein Pfännchen geben und bei kleiner Hitze schmelzen. 2 Esslöffel Avocadocreme dazugeben, gut verrühren, dann diese Mischung unter die restliche Avocadocreme rühren. Die Masse, wenn nötig, nachwürzen. In 4 Timbale- oder Souffléeförmchen füllen und kühl stellen.

3. Den Rauchlachs fein schneiden. Den Dill hacken. Beides mit dem Rauchlachs, Honig und Senf mischen. Die Lachsmasse auf die Avocadomasse in den Förmchen geben und glatt streichen. Die Flans vor dem Servieren mindestens 3 Stunden kühl stellen.

4. Für die Vinaigrette den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotte schälen und fein hacken. Orangensaft, Rapsöl und Honig verrühren und Schalotten sowie Ingwer beifügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Förmchen kurz in heißes Wasser stellen, den Rand mit einem Messer lösen und die Flans auf Teller stürzen. Die Vinaigrette darum herum träufeln und die Flans nach Belieben mit Dill oder Blumenblüten garnieren. Tipp: Anstelle von Rauchlachs kann auch geräuchertes Forellenfilet verwendet werden.

PURE GESCHMACKS
EXPLOSION HAHHAHA
GUTEN APPETIT !

POW!

Nachspeisen

- Schokoladen-Soufflée mit flüssigem Schokoladenkern
- Schoko-Dattel-Aufstrich
- Faire Schokobanane
- Ananas-Eis mit Schokolade und Pistazien
- Mango-Kokos-Eis mit Ingwer
- Cakepops
- Cashew-Tonka-Joghurt
- fruchtiges Milchreisbrûlée
- Waffeln
- Honig-Dattel-Cookies
- Schoko-Brownies mit schwarzen Bohnen
- Bananen-Schoko-Eislutscher

SCHOKOLADEN-SOUFFLÉE MIT FLÜSSIGEM SCHOKOLADENKERN

ZUTATEN (alles Fairtrade oder regional)

125 g Butter in Stücken, mehr Butter für die Form

150 g feiner Zucker*, mehr für die Form

125 g Bitterschokolade*, gehackt

25 g Mehl

ANLEITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Vier Auflauf- oder Souffléförmchen (je 100 ml Inhalt) oder andere ofenfeste kleine Gefäße (höchstens 150 ml Inhalt) dünn mit Butter ausstreichen und gleichmäßig mit je 1 TL Zucker ausstreuen. Eine Schüssel auf einen Topf mit sehr schwach köchelndem Wasser setzen. Die Butter mit der Schokolade darin langsam schmelzen lassen. Gut verrühren, dann beiseitestellen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren und anschließend das Mehl untermischen.

Die Schokoladen-Butter-Mischung darunterziehen und die Masse in die vorbereiteten Formen gießen. Im heißen Ofen 10-12 Minuten backen bis die Küchlein locker aufgegangen sind, dann herausnehmen und sofort servieren.

Tipp: Mit Schlagsahne schmeckt es noch besser :)

Schoko - Dattel - Aufstrich

Für ein großes Glas:

180 g Datteln
200 g Mandeln (ersatzweise
Sonnenblumenkerne oder
Cashewkerne oder eine Mischung
daraus)
125 ml Wasser
2 EL Kakaopulver (reiner Kakao
ohne Zucker oder andere Zusätze)

FAIRE MANDELN
ETC. GIBT ES IM
UNVERPACKLADEN
LIVA IN HEILBRONN



Foto privat

Zubereitung:

1. Datteln und Nüsse mit einem Messer klein schneiden
2. Mit dem Wasser und dem Kakaopulver in einem Mixer zu einer Masse zerkleinern

Serviertvorschläge:

1. Sehr lecker als Brotaufstrich zum Frühstück, super auch mit Banane oben drauf
2. Auch lecker auf Reiswaffeln mit oder ohne Banane

FAIRE SCHOKOBANANE



Foto privat

ZUTATEN

2 FAIRTRADE-BANANEN
2 REIHEN DUNKLE
FAIRTRADE-SCHOKOLADE

ANLEITUNG

Die Bananen der Länge nach einschneiden. Den Schlitz mit einer Schokoreihe füllen. Ab damit in den Backofen oder auf den Grill bis die Schokolade schön cremig ist.



Bananen-Schoko-Kuchen

ZUTATEN

120g | Butter in weichen Stücken
180g | Rohrzucker | *
1 Prise | Salz
1 TL | Backpulver
4 | Eier
3 EL | Milch
175 g | Milkschokolade, zerkleinert | *
150 g | Walnusskerne, gehackt
130 g | Biskuits, gemahlen
4 | Bananen, längs und quer halbiert | *
* Fairtrade

ANLEITUNG

Für eine Backform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt.

1. Für die Karamellmasse 60 g Rohrzucker gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens karamellisieren bis er hellbraun ist. Herausnehmen, dann 20 g von der Butter darauf verteilen.



ICH KANN DIESEN KUCHEN
NUR EMPFEHLEN! DER
SCHMECKT EINFACH MEGA
GUT!

2. Für den Teig die restliche Butter in einer Schüssel weich rühren, den restlichen Zucker und Salz dazugeben. Ein Ei nach dem andern daruntermischen, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Milch daruntermischen.

3. Schokolade, Nüsse, Biskuits und Backpulver mischen, unter die Masse rühren.

4. Bananenstücke sorgfältig in die Karamellmasse legen. Teig auf den Bananen verteilen. Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, den Kuchen aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

GUTEN APPETIT!

ANANAS-EIS MIT SCHOKOLADE UND PISTAZIEN

ZUTATEN

SAFT AUS EINER HALBEN LIMETTE
150 G DUNKLE SCHOKOLADE, IM WASSERBAD GESCHMOLZEN
1 EL GEHACKTE PISTAZIEN
3 EL HONIG
UND VON FAIRTRADE ORIGINAL:
1 DOSE ANANASSTÜCKE
1 DOSE KOKOSMILCH (270 ML)

ZUBEREITUNG

KOKOSMILCH, ANANAS,
LIMETTENSAFT UND HONIG IN EINEN
MIXER GEBEN UND GLATT
RÜHREN. GIEßE DIE FLÜSSIGKEIT IN
DIE EISFORM, STECKE DIE STICKS
EIN UND STELLE DAS EIS IN DEN
GEFRIERSCHRANK, BIS SIE GUT
GEFROREN SIND. DIES DAUERT
MINDESTENS 8 STUNDEN.
LEGE DIE GESCHMOLZENE
SCHOKOLADE IN EIN NIEDRIGES
GLAS. TAUCHE DAS GEFRORENE EIS
HINEIN UND BESTREUE ES DIREKT
MIT DER GEHACKTEN PISTAZIE.

SO EINFACH UND DOCH SO LECKER
EINFACH WAS FÜR
FEINSCHMECKER

WOW!

ALLE MEINE
FREUNDE
BEKOMMEN
NICHT GENUG
HAHAHA

YEAH!

MANGO-KOKOS- EIS MIT INGWER

ZUTATEN
200 ml Kondensmilch
1 reife Mango, in
Stücke geschnitten
3 cm Ingwer gerieben
1 TL fünf Gewürze
1 TL Chiliflocken
1 EL Sesam
**UND VON FAIRTRADE
ORIGINAL:**
270 ml Kokosmilch

Sahne, Kondensmilch, Mango, Ingwer, fünf Gewürze und Chiliflocken in eine Küchenmaschine geben und zu einer Masse verrühren. Sesam unterrühren. Bewahre etwas Sesam zur Garnierung auf.

Löffele es in einen abschließbaren Behälter. Schließe den Behälter gut und stelle das Eis mindestens 8 Stunden lang in den Gefrierschrank.

Nehme das Eis fünfzehn Minuten vor Verzehr aus dem Gefrierschrank und forme dann mit einem Eislöffel schöne Kugeln. Den Rest der Sesamkörner darüber streuen.

FERTIG :)

CAKEPOPS

Zutaten:

Ergibt ca. 20 - 25 Cake Pops

Rührteigreste, z. B. von 1 Hälfte

der Fußballtorte (falls man mehr

Teig übrig hat, muss man die Zutaten

für die Cake Pops entsprechend anpassen).

30 g kleingehackte GEPA-Bio-Cashewnüsse*

30 g GEPA-Rosinen*

50 g GEPA-Vollmilch Sahne Noisette, kleingehackt*

Etwas geschmolzene GEPA-Bio Schokolade Feinherb 55%*

* Alle mit *
gekennzeichneten
Zutaten aus Fairem Handel
der GEPA können Sie direkt
online bestellen

Zubereitung

Verwerten statt wegwerfen!

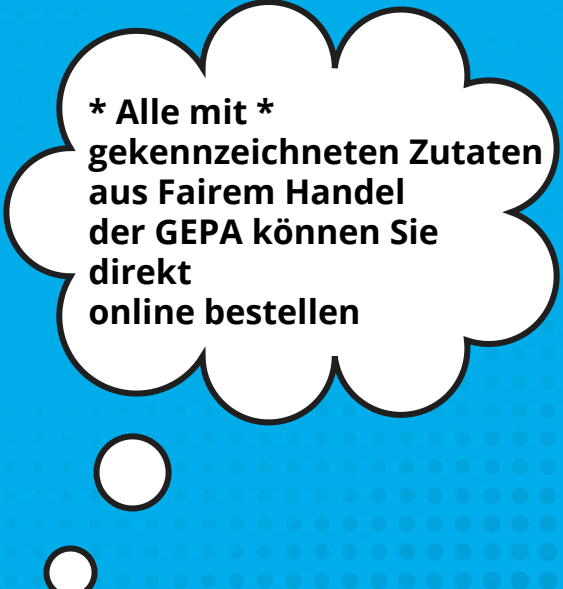
Die Kuchenreste, die zum Beispiel beim Backen der Fußballtorte übrig bleiben, kann man prima verwerten: Dazu einfach die Kuchenreste von einer Teighälfte in eine Schüssel geben und zerbröseln. Dann die kleingehackten Cashewnüsse, Rosinen und die kleingehackte Sahne-Noisette-Schokolade unterrühren. Damit die Cake Pops gut zusammenkleben wird noch etwas von der geschmolzenen Feinherb-Schokolade untergemischt.

Das Ganze wird in der Schüssel von Hand zerknetet und daraus werden Kugeln geformt. Die Größe der Cake Pops kann man beliebig variieren. Vorsicht: Wenn die Kugeln zu groß werden, sind sie unter Umständen zu schwer und halten später nicht mehr auf dem Spieß. Dafür eignen sich z. B. Schaschlikspieße.

Nachdem man die gefrorenen Cake Pops herausgeholt hat, sollte man zunächst mit einem Metallpieker kleine Löcher vorstechen, damit die Schaschlikspieße nicht splitteren können (die gefrorene Cake Pop-Masse ist recht fest).

Dann die Spieße jeweils in flüssige Schokolade tauchen und in die vorgebohrten Löcher stecken. Weil die Cake Pops gefroren sind, wird die Schokolade schnell fest und die Pops haften besser am Spieß.

Anschließend die aufgespießten Cake Pops nochmal in die flüssige Feinherb-Schokolade tauchen, sodass sie rundum mit Schokolade bedeckt sind.



*** Alle mit * gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel der GEPA können Sie direkt online bestellen**

TIPPS VOM PROFI:

DIE SCHOKOGLASUR ERST AM NÄCHSTEN TAG AUFBRINGEN, WENN DIE CAKE POPS ÜBER NACHT EINGEFROREN WAREN UND SCHÖN FEST SIND.

CASHEW-TONKA- JOGHURT

Zutaten

Ergibt 4 Portionen

100 g GEPA Bio Cashew Bruch, Natur
1/2 TL Tonkabohne
1 Prise Salz
2 EL Zitronensaft
2 EL Agavensirup
100 g GEPA Bio Schokol-Orangen-
Taler
50 g GEPA Zartbitterschokolade 70%
5 EL GEPA Orangen-Grapefruit
Marmelade
2 große Orangen
1 Messerspitze Vanille

ACHTUNG
VEGAN !!!

SUPER LECKER UND SUPER
EINFACH ZUM ZUBEREITEN UND
ZU JEDER ZEIT ZUM SNACKEN
BEREIT

Zubereitung

Cashews über Nacht einweichen oder für 15 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Die eingeweichten Cashews abschütten und nochmals gut abwaschen und mit Tonka, Salz, Zitronensaft und Sirup zu einem cremigen Joghurt mixen.

Die Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden und mit der Marmelade und Vanille vermengen.

Nun den Cashew-Tonka-Joghurt in 4 Schalen verteilen, die Orangen dazu geben.

Anschließend die Schoko-Orangen-Taler grob über den Joghurt bröseln. Die Schokolade in grobe Stücke hacken und ebenfalls darauf geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

FRUCHTIGES MILCHREIS-BRÛLÉE¹

ZUTATEN (alles in
Fairtrade natürlich ;))

2 Tassen Kokosmilch

1 Tasse Milchreis

200 ml Mangomark

1 Vanilleschote

1 Zitrone

60 g Rohrzucker

ANLEITUNG

- 1. Kokosmilch in einen Topf geben und mit dem Mark der Vanilleschote zum Kochen bringen.**
- 2. Den Milchreis dazu geben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen – regelmäßig umrühren und eventuell einen Schuss Wasser hinzugeben.**
- 3. Danach noch 10 Minuten quellen lassen. Das Mangomark in vier Brûlée-Förmchen verteilen und jeweils mit Zitronensaft beträufeln.**
- 4. Den Milchreis mit der Hälfte des Rohrzuckers vermengen und ebenfalls in die Förmchen geben. Die andere Hälfte des Zuckers gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glatt streichen.**
- 5. Förmchen in den Ofen geben und bei vorgeheizten 180 °C Oberhitze so lange erhitzen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert.**
***Tipp:* Wenn der Zucker nicht braun werden will, kann mit einem Brûlée-Brenner nachgeholfen werden.**

DER
MILCHREIS IST
EINFACH NICHT
VON DIESER
WELT!

Waffeln

Zubereitung:

1. Die Eier verquirlen und mit Zucker und Margarine glatt rühren bis zu dem Punkt, an dem der Teig schaumig wird.
2. Gebe nun den Vanillezucker, 1 kg Mehl und das Backpulver hinzu und vermische es, bis ein etwas klebriger Teig entsteht.
3. Am Ende, gibst du nun die Milch nach und nach hinzu und rührst so lange, bis ein glatter und weicher Teig entsteht.
4. Backe die Waffeln jetzt im Waffeleisen und serviere sie heiß.

Ergibt: 30 Waffeln

Dauer, um den Teig zu machen: 10 min

Dauer, um sie zu backen: 45 min

Zutaten:

500 g Zucker

500 g Margarine, zimmerwarm

10 Eier

2 Pck. Vanillezucker

1 kg Mehl

1 Liter Milch

1 Pck. Backpulver

HONIG-DATTEL-COOKIES!!!!

ZUTATEN

180 g Butter
110 g cremiger Blütenhonig*
80 g getrocknete Datteln*
90 g Dinkelmehl
425 g feine Dinkelflockenflocken
100 g gehackte Walnüsse*
225 ml Wasser
Salz*
Zimt*
Muskatnuss*
* Fairtrade

MUSS MAN PROBIERT HABEN
HAHAHA

ANLEITUNG

1. Datteln in kleine Stücke schneiden.
2. Butter, Honig und Datteln aufkochen und abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten unter die Butter-Honig-Dattel-Mischung rühren.
3. Anschließend die Masse auf ein Backblech streichen und im Backofen bei 190° circa 35 Minuten backen.
4. Nach dem Erkalten in Stücke schneiden und nach Belieben servieren.

SCHOKO-BROWNIES

MIT SCHWARZEN BOHNEN

ZUTATEN

FÜR EIN BLECH:

500 G GEKOCHTE SCHWARZE BOHNEN*(CA. 250 G TROCKENGEWICHT)

200 ML MILCH

150 G VOLLKORNMEHL

5 EL KAKAOPULVER*

1 EL BACKPULVER

2 EIER

150 G VOLLROHRZUCKER*

*** FAIRTRADE**

ANLEITUNG

1. Die Bohnen pürieren und mit der Milch verrühren.
2. Vollkornmehl, Kakao und Backpulver untermischen.
3. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen und unterheben.
4. Die Masse auf ein Blech geben, ca. 30 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

Tipp: Nach Belieben kann man noch Früchte wie Kirschen dazugeben.

LECKER 😊

BESSER GEHT'S
NICHT

BANANEN-SCHOKO-EISLUTSCHER

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

ZUTATEN

Bananeneiscreme

500 / g Bananen (ohne Schale
gewogen) / *

150 / g Akazienblütenhonig / *

250 / ml Rahm/Sahne

2 / EL Rum

Schokoladenglasur

200 / g Zartbitter- oder
Milkschokolade / *

4 / EL Erdnussöl

* Fairtrade

GIB MIR MEHR
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Getränke

- alkoholfreier Caipirinha

Alkoholfreier Caipirinha

Für 2 Personen:

1-2 Limetten

Pro Glas etwa 1-2 EL

Rohrzucker

Ginger Ale

Eiswürfel



Foto privat



Foto privat

Zubereitung:

Limette in Würfel schneiden und mit dem Rohrzucker in einem Mörser(gegebenenfalls in einem Glas) klein stampfen. Danach die Mischung unten im Glas verteilen und darauf das Ginger Ale gießen. Am Ende alles mit einer Limette verzieren und mit Crush Eis auffüllen. Fertig ist der alkoholfreie Caipirinha. Lass ihn dir schmecken ;)

GUTEN APPETIT!

Das Kochbuch soll immer weiter wachsen, also schickt uns gerne eure Fotos und Rezepte, damit die Schüler*innen des Kernteams sie einstellen können :)



Katholisches Freies
Bildungszentrum St. Kilian
Heilbronn