Fairdy kocht mit dir

Kinderleichte Rezepte
mit Zutaten aus dem Fairen Handel

Was gibt es zu entdecken?

Ich bin's, Fairdy 3
Saisonkalender 5
Vorspeisen 6
Regenbogensalat 7
Rohkoststicks mit Cashewcreme 8
Fruchtige Orangen-Karotten-Suppe 9
Hauptgerichte 10
Fairdys orientalisches Lieblingscurry mit Kichererbsen 11
Bunte Quinoa-Pfanne mit Hähnchen 12
Bandnudeln à la Fairdy 13
Fairdys karibischer Milchreistraum 14
Bananenpfannküchlein mit Nussnougatcreme 16
Desserts 17
Schokoladenpudding – der Klassiker in fair 18
Bananeneiscreme - Nice Cream 19
Knuspermüsli 20
Snacks 21
Walnuss-Apfel-Ecken 22
Süße Ufos 23
Apfel-Schoko-Chips 24
Bananen Müsliriegel 25
Gebäck 26
Schokomilchschnitte Black & White 27
Apfel-Kürbis-Tarte 28
Bananenbrot 30

Hallo, ich bin Fairdy, der schlaue Koch.

Heute möchte ich euch ein paar leckere Rezepte zeigen. Ich finde: Essen ist etwas Wunderbares! Und am besten schmeckt es doch, wenn man es selber zubereitet hat. Hast du schon einmal selbst gekocht? Oder beim Kochen geholfen? Vielleicht hast du dich dann auch schon mal gefragt, wo unser Essen herkommt!?

Wenn ich mir ein Rezept überlege, möchte ich am allerliebsten so viele Zutaten wie möglich aus dem Garten oder vom Bauern verwenden. Frisch schmeckt es mir einfach besonders gut! Deswegen koche ich zum Beispiel nur mit Möhren, Äpfeln und Erdbeeren, die hier bei uns gewachsen sind.
Doch ein paar besonders leckere Zutaten gibt es bei uns leider nicht. Fallen dir vielleicht Lebensmittel ein, die bei uns nicht wachsen?
Mir fällt da ein: Bananen oder zum Beispiel auch Kakao. Vielleicht magst du Kakao ja genauso gerne wie ich! Aus Kakao wird ja auch Schokolade gemacht. Eine wunderbare Erfindung!

Wusstest du, dass Kakao und Bananen das ganze Jahr über wachsen? Einfach fantastisch! Dazu brauchen sie aber das ganze Jahr über

Sommer. Hier bei uns ist es im Winter zu kalt. Diese Pflanzen wachsen also nur in warmen Ländern wie Costa Rica, Kolumbien oder Panama.

In diesen Ländern sind die meisten Menschen leider sehr arm. Sie haben nicht genügend Geld, um sich Essen zu kaufen. Die Kinder können nicht in die Schule gehen und wenn jemand krank wird, können sich die Familien keine Medikamente kaufen. Ich finde das ungerecht!

Darum achte ich darauf, fair gehandelte Lebensmittel einzukaufen. Hast du davon schon einmal was gehört?

Das Wort fair bedeutet gerecht. Das kennst du wahrscheinlich vom Spielen. Das Gute ist: Fast alle Lebensmittel, die das ganze Jahr Sommer brauchen, kann man bei uns auch als fair gehandelte Produkte kaufen. Das bedeutet, dass die Bauern, die zum Beispiel die Bananen oder den Kakao anbauen, einen gerechten Lohn bekommen und ihre Kinder zur Schule gehen können. Ich möchte, dass alle Kinder auf der Welt zur Schule gehen können und dass sie genug zu essen haben!

Deshalb habe ich ein Kochbuch geschrieben, das dir zeigt, wie du auch bei dir in der Küche für gerechtere Bedingungen in fernen Ländern sorgen kannst. In den Rezepten sind alle Produkte, die du auch fair gehandelt kaufen kannst, blau markiert.

Bei den anderen Produkten kann man natürlich auch überlegen, wo man sie am besten kauft.

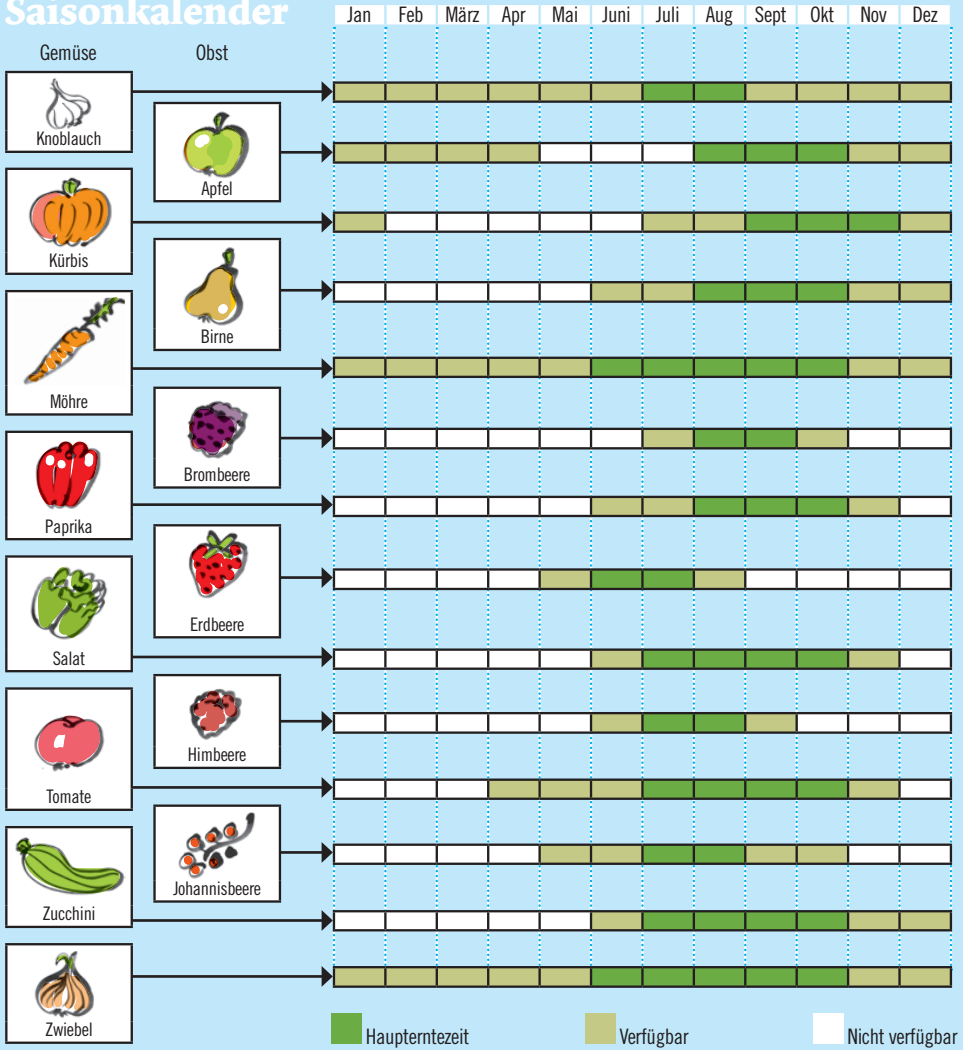
Vielleicht habt ihr ja einen Bauern in der Nähe oder einen Markt mit frischem Gemüse. Es kann richtig spannend sein, auch mal woanders als im Supermarkt einkaufen zu gehen.

Ein anderes Thema sind die Jahreszeiten. Du weißt ja, dass bei uns nicht alle Früchte und Gemüse zu jeder Jahreszeit zu haben sind. Erdbeeren wachsen bei uns zum Beispiel nur im frühen Sommer. Im Herbst und Winter gibt es dafür Äpfel und Kürbis. Man sagt, Obst und Gemüse haben Saison. Damit es uns allen richtig gut schmeckt, sind die Rezepte so gewählt, dass du viele Obst- und Gemüsesorten der Saison anpassen kannst. Je nachdem, was es gerade gibt. Schau einfach in meinen **Saisonkalender**, um dir einen Überblick zu verschaffen.

Aber nun habe ich wirklich Lust mit dir zu kochen! Du auch?

Dann komm mit und hilf mir!

Saisonkalender



Vorspeisen

Regenbogensalat

Stelle eine Pfanne auf den Herd und röste die gehackten Erdnüsse bei mittlerer Hitze goldbraun an.
Die gerösteten Erdnüsse gibst du in eine Schüssel. Die Pfanne brauchst du nachher noch einmal.
Schneide die Zwiebeln und die Paprika in kleine Würfel.
Erhitze etwas Olivenöl in der Pfanne und brate beides an.

Mit etwas Salz, Pfeffer und braunem Zucker wird das Ganze abgeschmeckt. Stelle den Herd wieder aus und lasse die Mischung abkühlen.

Jetzt wäschst du den Salat, raspelst die geschälten Möhren und schneidest die Cherrytomaten in vier Stücke. Vermische alles zusammen in einer großen Schüssel.

Für die Soße wird das Olivenöl mit Senf, Essig, Honig und den kleingehackten Kräutern in einer Schüssel verrührt. Das Dressing schmeckst du dann mit Salz und Pfeffer ab.
Die restlichen Zutaten in die Salatschüssel geben und mit der Soße gut vermischen.

Das Gemüse kannst du natürlich nach Saison anpassen!

1 Salat nach Wahl (z.B. Eisbergsalat)
2 große Gemüsezwiebeln
1 Paprika, 3 Möhren
10-15 kleine Cherrytomaten
1 EL Olivenöl & etwas zum Anbraten
1 Handvoll gehackte Erdnüsse
1 TL Senf, 1 TL Honig
60 ml Balsamicoessig
1/2 TL brauner Zucker
Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum)

Schneidebrett, Pfanne, Gemüsemesser, Reibe, große & kleine Schüssel

Rohkoststicks mit Cashewcreme

100 g Cashewkerne
150 ml Wasser
2 große Möhren
1 mittelgroße Zucchini
1 EL Zitronensaft
1 TL Meerrettich
Salz und Pfeffer

Pürierstab, Reibe, Gemüsemesser, Schneidebrett, Sparschäler

Als Vorbereitung die Cashewkerne mit dem Wasser in ein hohes Gefäß geben und 2 Stunden einweichen lassen.
Nach der Einweichzeit kannst du die Cashewkerne mit dem Einweichwasser zusammen 1-2 Minuten pürieren.
Nun gibst du den Meerrettich, den Zitronensaft und die Gewürze hinzu und pürierst das nochmal kurz.

Das Gemüse wird gut gewaschen und die Möhren werden auch geschält.
Schneide beides in längliche Stücke, die sich super zum Dippen eignen.

Jetzt kann es losgehen, die Gemüsespalten werden einfach in den Dipp getunkt und mit Genuss verputzt!

Fruchtige Orangen-Karotten-Suppe

250 g Karotten
1 große Zwiebel
1 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblume oder Raps)
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
200 ml Orangensaft
1 Orange
Pfeffer, Salz
Petersilie oder Dill nach Geschmack

Sparschäler, Gemüsemesser, Schneidebrett, großer Topf, Saftpresse, Pürierstab

Wasche zunächst die Möhren, schäle diese und schneide sie in grobe Stücke.
Dann werden die Zwiebeln geschält und fein geschnitten.
Nun wird das Öl in einem Topf erhitzt und das Gemüse darin angedünstet.
Gib die Gemüsebrühe hinzu und lasse das Ganze 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
In der Zwischenzeit schälst du die Orange gründlich und schneidest sie in feine Stücke. Lass dir etwas zum Garnieren übrig.
Die gekochten Möhren werden nun zusammen mit der Brühe und den Orangenstückchen mit einem Pürierstab püriert.
Nach und nach wird der Orangensaft und die Sahne hinzugegeben. Abgeschmeckt wird nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

Die Suppe wird in kleine Suppentassen gefüllt und anschließend mit Orangenscheiben und etwas Dill oder Petersilie garniert.

Möchtet ihr die Suppe als Hauptspeise essen, sollte die Menge verdoppelt werden. Ein frisch aufgebackenes Baguette oder auch Körnerbrot eignen sich hervorragend als Beilage!

Hauptgerichte

Fairdys orientalisches Lieblingscurry mit Kichererbsen

Für Fairdys Lieblingscurry musst du zuerst das Gemüse vorbereiten. Die Möhren schälst du und schneidest sie in feine Scheiben. Die Paprika und die Zwiebel schneidest du in Streifen.
Auch das Fleisch schneidest du in Streifen.
In einer großen Pfanne erhitzt du etwas Kokosöl. Darin die Hühnerbruststreifen scharf anbraten, bis sie hellbraun sind. Beim Anbraten das Fleisch etwas salzen. Danach nimmst du das Fleisch wieder aus der Pfanne und stellst es auf einem Teller zur Seite. In der Pfanne nun das Gemüse anbraten. Eventuell musst du noch etwas Kokosöl in die Pfanne geben. Wenn alles etwa 5 Minuten gebraten ist, kommt das Currypulver hinzu. Das Currypulver streust du über das Gemüse und verrührst alles gut. Unter Rühren brätst du alles etwa 1 Minute weiter. Jetzt kommen die Kokosmilch und der Orangensaft hinzu. Auch die Kichererbsen kommen jetzt in die Pfanne. Alles zusammen kochst du nun ca. 10 Minuten bei kleiner Flamme durch. Jetzt kannst du das Gericht auch mit Salz würzen. Während das Essen kocht, schälst du die Banane und die Mango. Die Banane schneidest du in Scheiben, die Mango in Würfel.
Wenn das Gemüse gar ist, kommen das Fleisch, die Bananenscheiben und die Mangowürfel in die Pfanne. Alles kochst du noch einmal auf, aber nur ganz kurz, sonst wird das Fleisch trocken und das Obst verkocht. Rühre alles nochmal gut um und schmecke das fertige Gericht mit Salz ab.
Dazu passt besonders gut frisch gekochter Reis!

Wenn du lieber kein Fleisch isst, kannst du das Hühnerfleisch einfach weglassen.

1-2 Möhren
1 rote Paprika
1 Zwiebel
Kokosöl
400 g Kichererbsen, gekocht
2 EL Curry, mild
400 g Kokosmilch
500 ml Orangensaft
1 Banane
½ Mango
Salz
2 Hühnerbrüste
Reis

Messer, Schneidebrett, große Pfanne, Kochlöffel, Teller

Bunte Quinoa-Pfanne mit Hähnchen

450-500 g Hähnchengeschnetzeltes
150 g Quinoa
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
250 g Möhren
1 kleine Zucchini
1 Stange Porree
1-2 Paprika
1 kleine Dose junge Erbsen
Salz und Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Topf, große Pfanne, Gemüsemesser, Schneidebrett, Kochlöffel, Sieb, Teller

Zuerst bereitest du die Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zu. Währenddessen kannst du das Gemüse waschen und schneiden.
Die Möhren und das Porree schneidest du in Scheiben. Die Zucchini und die Paprika schneidest du in Würfel. Die Erbsen gibst du in ein Sieb, dass die Flüssigkeit abfließen kann.
Brate nun zuerst das Fleisch in etwas Öl auf mittlerer Hitze in einer Pfanne an. Gib etwas Salz auf das Fleisch und nimm es wieder aus der Pfanne, sobald das Hühnerfleisch leicht gebräunt ist. Stelle das Fleisch auf einem Teller zur Seite. Gib anschließend das geschnittene Gemüse in die Pfanne und brate auch das an. Würze das Gemüse mit etwas Salz. Rühre das Gemüse von Zeit zu Zeit um, bis es weichgekocht ist.
Nun gibst du die fertige Quinoa und das Hühnerfleisch hinzu und vermischst alles gut miteinander. Zum Schluss wird das Ganze noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Magst du das Ganze lieber ohne Fleisch? Kein Problem, nimm einfach mehr Gemüse oder probiere anderes Gemüse aus. Aubergine, Tomate oder Mais passen zum Beispiel auch gut in die Quinoa-Pfanne.

Bandnudeln à la Fairdy

500 g Bandnudeln
80 g Basilikum (ca. ein Basilikum-Topf)
50 g Cashewkerne
70 g Parmesan
125 ml Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
2 Tomaten
Salz und Pfeffer

Großer Topf, Reibe, Pürierstab, Nudelsieb, Schneidebrett, Gemüsemesser

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung.
In der Zwischenzeit bereitest du das Pesto zu. Das Basilikum pflückst du frisch ab und wäschst dieses. Lass es gut abtropfen, bevor du es weiterverarbeitest.
Für das Pesto schälst du die Knoblauchzehe und reibst den Parmesankäse.
Gib den Knoblauch, den Käse und die Cashewkerne zusammen mit dem Öl in ein hohes Gefäß und zerkleinere alles mit dem Pürierstab. Zum Schluss gibst du das Basilikum hinzu und pürierst alles zu einer feinen Masse. Schmecke dies mit Salz und Pfeffer ab.
Schneide die Tomaten in kleine Würfel.
Die Nudeln werden abgeschüttet, sobald die angegebene Kochzeit erreicht ist.
Vermenge die Bandnudeln mit dem Pesto und gib die klein geschnittenen Tomaten auf die Pesto-Nudeln.

Das Pesto kann man super vorbereiten. Ein tolles Ruck-Zuck Rezept!

400 g Kokosmilch
600 ml Milch
120 g Reis
100 g Zucker
etwas Zitronenschale

Dazu ein selbstgekochtes Obstkompott oder frische Früchte, z.B. Mango-Erdbeer-Kompott:
200 ml Orangensaft
100 g Zucker
½ Mango
150 g Erdbeeren

2 Töpfe, 2 Kochlöffel, Messbecher, Küchenwaage, Küchenmesser, Schneidebrett

Fairdys karibischer Milchreistraum

Für den Kokosmilchreis misst du zunächst die Kokosmilch und die Milch im Messbecher ab und gibst die Mischung in einen Kochtopf.

Füge den Zucker und die Zitronenschale hinzu und koche alles zusammen auf. Passe auf, dass die Milchmischung nicht überkocht.

Sobald die Milch kocht, fügst du den abgewogenen Reis hinzu. Rühre alles gut um und lasse alles ca. 25 Minuten bei kleiner Flamme cremig weich köcheln. Zwischendurch rührst du den Milchreis immer wieder um.
Wenn der Reis weichgekocht ist, kannst du den Herd ausstellen. Lasse den Topf noch etwa 10 Minuten auf dem Herd stehen und rühre den Reis weiter um, dadurch wird der Milchreis noch cremiger.

Das Fruchtkompott kannst du zubereiten, während der Milchreis köchelt. Dazu schälst du zuerst die Mango und würfelst sie. Die Erdbeeren schneidest du in kleine Stücke.

Als nächstes gibst du erst den Zucker in einen Topf und lässt ihn bei kleiner Flamme hellbraun schmelzen. Hierbei musst du bitte sehr gut aufpassen, der Zucker verbrennt sehr schnell.
Sobald der Zucker hellbraun ist, gießt du den Orangensaft in den Zucker. Das sprudelt erst stark, hört aber auch schnell wieder auf. Lasse den Saft so lange kochen, bis etwa die Hälfte verkocht ist.

Dann gibst du die geschnittene Mango in den Sud und kochst alles noch einmal kurz durch. Zum Schluss fügst du noch die Erdbeeren zu und mischst alles gut durch.

Wenn du den Milchreis in einem breiten Topf kochst und regelmäßig rührst, wird er besonders cremig.

Anstelle von Erdbeeren schmecken auch Johannisbeeren, Orangenfilets, Brombeeren oder Birnenstücke toll.

4 Eier
3 reife Bananen
3 EL Vollkornmehl
2 EL Kokosöl
6 EL Nussnougatcreme
Varianten:
½ TL Zimt oder
1 EL Kakaopulver und
1 EL Milch dem Teig beifügen

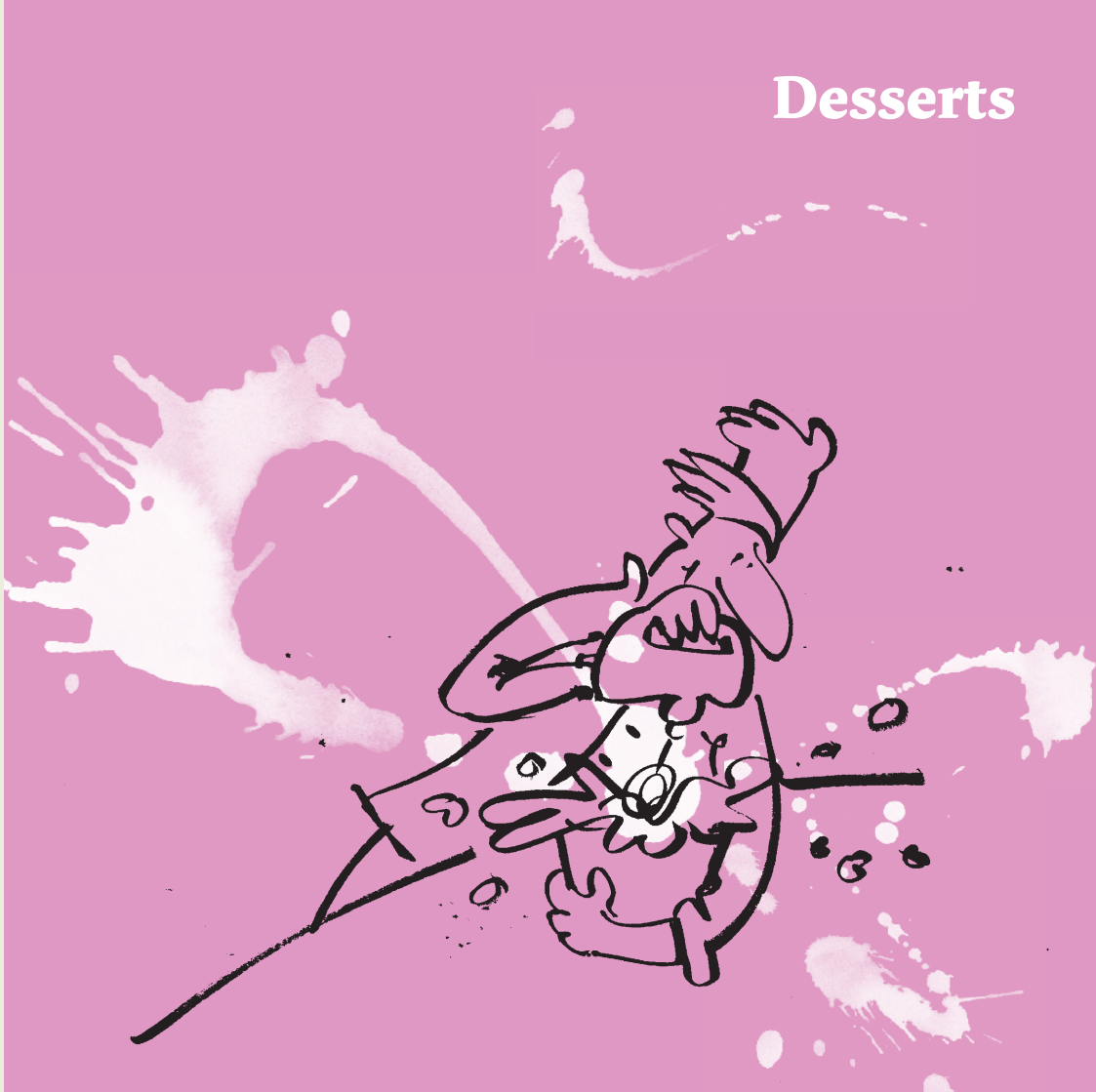
Schüssel, Gabel, Schneebesen, Pfanne, Löffel, Pfannenwender, Teller

Bananenpfannküchlein mit Nussnougatcreme

Zuerst zerdrückst du die reifen Bananen mit Hilfe einer Gabel zu einer feinen Masse. Gib die Eier hinzu und schlage die Masse mit einem Schneebesen solange auf, bis sich Blasen bilden. Jetzt fügst du 3 EL Mehl hinzu und rührst alles nochmal gut durch.
Nun lässt du den Teig ungefähr 10-15 Minuten stehen. Er muss quellen.
Danach brauchst du eine Pfanne, darin erwärmst etwas Kokosöl bei mittlerer Hitze. Um die Pfannküchlein zu backen, nimmst du mit einem Esslöffel eine Portion Teig aus der Schüssel und schabst den Teig mit Hilfe eines Teelöffels in das heiße Fett.
Wenn die Küchlein goldbraun gebacken sind, kannst du sie mit einem Pfannenwender umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.
Die Küchlein legst du auf einen Teller mit Küchenpapier, um das überschüssige Fett aufzufangen.
Zu den Pfannküchlein schmeckt etwas Nussnougatcreme besonders lecker.

Auch frische Himbeeren oder Erdbeeren passen zu den Pfannkuchen sehr gut.
Statt Nussnougatcreme schmeckt auch geschmolzene Schokolade.
Falls du nicht alle Pfannkuchen schaffst, dann kannst du sie auch gut bis zum nächsten Tag aufbewahren.

Desserts



100 g Schokolade
2 Eigelb
4 EL Zucker
500 ml Milch
40 g Speisestärke

Topf, Handrührgerät, Schüssel

Schokoladenpudding – der Klassiker in fair

400 ml der Milch werden in einen Topf gegeben und erhitzt. In die restlichen 100 ml kalte Milch gibst du die Speisestärke hinzu und rührst so lange, bis sie sich gut aufgelöst hat. Die Eigelbe werden zusammen mit dem Zucker ca. 2 Minuten schaumig geschlagen.

Schneide nun die Schokolade in kleine Stücke und gib sie zu der warmen Milch. Auf mittlerer Hitze wird die Schokolade in der Milch geschmolzen. Rühre dabei immer wieder um. Wenn die Milch zu kochen beginnt, nimmst du den Topf von der Herdplatte und rührst die Speisenstärke-Mischung ein.
4 Esslöffel von dieser Schokoladenmischung werden nun auf die geschlagene Eigelb-Zuckermischung gegeben und verrührt. Nach und nach wird auch der Rest der Schokoladenmischung mit untergerührt. Jetzt kann der Pudding in eine schöne Schüssel umgefüllt und abgekühlt werden, bis man ihn serviert.

Was passiert mit der Milch? Warum wird sie immer mehr?
Wenn man Milch aufkocht kannst du sehen, dass sie irgendwann anfängt im Topf richtig hoch zu gehen und wenn man nicht aufpasst sogar überkocht. Das hängt vor Allem mit den Fett-, Eiweißbestandteilen und dem Wasser in der Milch zusammen. Normales Wasser fängt bei 100°C an zu kochen und bildet Wasserdampf. Auch bei dem Wasser in der Milch passiert das. Die winzigen Fettteilchen, die sich in der Milch befinden, werden normalerweise von dem Eiweiß zusammengehalten. Bei so hohen Temperaturen kann das Eiweiß aber nicht mehr arbeiten und die Fettteilchen bilden so etwas wie eine Haut. Durch das sprudelnde Wasser von unten, hebt sich diese Masse hoch, sodass es aussieht, als würde die Milch immer größer werden.

Bananeneiscreme - Nice Cream

Die Bananen werden geschält und geviertelt. Lege sie mit Abstand zueinander in eine flache Schüssel oder Dose und friere diese für ca. 5 Stunden ein. Nach dem Einfrieren werden die Bananen zusammen mit der Milch in eine Schüssel gegeben und püriert, bis eine cremige Masse entsteht.

Probiere doch mal verschiedene Varianten mit Kakaopulver oder je nach Saison mit Früchten wie Erdbeeren, Mangos oder Himbeeren.

4 große reife Bananen
12 EL Milch

Flache Schüssel, Dose, Pürierstab

100 ml Honig
50 g Sonnenblumenkerne
150 g Haferflocken
50 g Chiasamen
50 g gehackte Mandeln
1 Prise Salz

Schüssel, kleiner Topf, Backblech

Knuspermüsli

Heize den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vor. Vermenge die Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Chiasamen, gehackte Mandeln und eine Prise Salz miteinander.
Der Honig wird erwärmt, bis er flüssig ist und anschließend mit den Zutaten vermengt. Die Masse verteilst du nun auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backst alles für ca. 40 min. Alle 5-10 Minuten solltest du das Müsli mit einem langen Löffel etwas verrühren, damit es gleichmäßig geröstet wird. Wenn es gold-braun ist, nimmst du es raus und lässt es abkühlen. Abgekühlt kann es sofort verputzt oder in saubere Gläser umgefüllt und gelagert werden.

Natürlich kannst du das Müsli deinen Vorlieben anpassen. Probier doch auch mal Mango-, Kokos- oder Bananenchips!

Snacks

Walnuss-Apfel-Ecken

ca. 30 Stück

½ Zitrone, unbehandelt
150 g Weizen-Vollkornmehl
200 g kernige Haferflocken
50 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
2 Eier
200 g Butter (zimmerwarm)
100 g getrocknete Apfelringe
40 g Walnüsse
2 EL Apfelgelee

Handmixer mit Knethaken, Nudelholz, feine Reibe, kleiner Topf, Rührschüssel, Esslöffel, Arbeitsbrett, Backblech, Backpapier, Frischhaltefolie, Holzlöffel, Pinsel, Messer

Wasche die Zitrone heiß und trockne sie gut ab. Reibe die Schale der halben Zitrone ab.
In einer Schüssel vermischst du das Mehl, den Zucker, die Zitronenschale und eine Prise Salz. Die Eier und die Butter werden hinzugefügt und mit dem Knethaken des Handmixers zu einem krümeligen Teig verarbeitet. Mehle die Arbeitsfläche und deine Hände ein und verknete alles zu einem glatten Teig. Teile ihn in zwei Portionen.

Die eine Teighälfte wird nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben und mit Frischhaltefolie bedeckt. Rolle den Teig mit einem Nudelholz dünn aus. Das Gleiche machst du mit der anderen Teigportion. Beide Teigplatten werden für eine Stunde kaltgestellt.

Belege die eine Teighälfte mit etwa der Hälfte der Apfelringe und lege in die Mitte jeweils eine Walnusshälfte. Lege die andere Teigplatte auf die vorbereitete Teigplatte und drücke diese an. Dies wird im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten gebacken. Danach werden die restlichen Apfelringe auf dem Gebäck verteilt.
Schneide das Gebäck direkt, wenn es aus dem Ofen kommt, in schöne Ecken. Solange es warm ist, lässt es sich gut schneiden.
Zum Schluss wird noch das Apfelgelee in einem kleinen Topf erwärmt und anschließend auf das noch warme Gebäck gestrichen.

Ganz besonders exotisch werden die Ecken, wenn du anstelle der Apfelringe getrocknete Mangostreifen verwendest. Dazu passen wunderbar gehackte Paranüsse. Die verwendest du einfach anstelle der Walnüsse.

Süße Ufos

Hacke die getrockneten Aprikosen und Cashewkerne fein. Gib Haferflocken und den Orangensaft hinzu und vermenge das Ganze zu einer Masse, die du gut formen kannst. Wenn du merkst, dass die Masse noch fest ist, gib noch etwas Saft hinzu. Mehle nun deine Hände ein und forme die Masse in walnussgroße Kugeln. Diese Kugeln drückst du zwischen zwei Backoblaten platt, sodass kleine Ufos entstehen.

Anstelle der Aprikosen schmecken getrocknete Feigen oder Datteln auch sehr gut!

250 g getrocknete Aprikosen
75 g Cashewkerne
75 g feine Haferflocken
6 EL Orangensaft
40 Backoblaten (Durchmesser 4 cm)

großes Messer, Schneidebrett, Schüssel, Esslöffel, Mixer mit Knethaken

2 Äpfel
40 g Schokolade

Schneidebrett, kleines Messer, Gemüsehobel, Backofenrost, Backpapier, Küchenpapier, Holzlöffel, großes Messer

Apfel-Schoko-Chips

Wasche die Äpfel und trockne sie gut ab. Dann kannst du sie vierteln und entkernen. Nun werden die Apfelviertel mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben geschnitten. Verteile die Apfelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.

Schiebe die Bleche zum Trocknen für 2 Stunden auf mittlerer Schiene bei 60 °C (Ober-/Unterhitze) in den Backofen. Die Backofentür sollte mit einem Holzlöffel einen Spalt geöffnet bleiben. Raspel die Schokolade fein.

Wenn du die Apfelchips aus dem Ofen nimmst, verteilst du direkt die Schokoladenraspeln darauf. Bei 80°C (Ober- Unterhitze) sollte die Schokolade nun richtig um die Apfelchips schmelzen.

Der Ofen wird nun ausgeschaltet und die Apfelchips können darin langsam abkühlen.

Bananen Müsliriegel

Gib den Zucker und die Butter in eine Rührschüssel und rühre die Masse mit Hilfe des Handmixers schaumig. Anschließend gibst du das Ei, eine Prise Salz und den Zimt dazu und rührst das Ganze weiter.

Danach werden die Bananen geschält, in Scheiben geschnitten und mit einer Gabel zu Bananenmus zerdrückt. Dieses Bananenmus mischst du nun mit den Haferflocken, Walnüssen und Mandeln unter die Butter-Ei-Masse. Heize den Ofen auf 175°C (Umluft) vor.

Die fertige Masse streichst du auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schiebst das Blech in den Ofen. Dort werden die Riegel 30-40 Minuten gebacken.

Nach dem Backen nimmst du das Backblech heraus und lässt die Masse abkühlen. Sobald das Blech ausgekühlt ist, können die Riegel geschnitten und in Pergamentpapier eingepackt werden.

Anstelle der gehackten Walnüsse schmecken gehackte Erdnüsse oder Paranüsse toll.

200 g brauner Zucker
180 g weiche Butter
1 Ei
Salz
1 TL Zimtpulver
2 reife Bananen
300 g grobe Haferflocken
60 g gehackte Walnüsse
60 g gehackte Mandeln

Handmixer, Schüssel, Messer, Gabel, Backpapier, Backblech, Pergamentpapier

Gebäck

Schokomilchschnitte Black & White

Die Milchcremefüllung:
Für die Cremefüllung gibst du erst Frischkäse, Sauerrahm, das Mark der Vanille und Puderzucker in eine Schüssel und rührst die Zutaten mit einem Mixer solange, bis die Masse relativ fest wird. Anschließend stellst du die Schüssel für 1- 2 Stunden in den Kühlschrank.

Der Teig:
Für den Teig brauchst du eine Metallschüssel. Dort kommt die Schokolade mit der Butter und 100 g Zucker hinein. Die Schüssel setzt du auf einen Topf, in dem etwas Wasser ist, und bringst das Wasser zum Kochen. Rühre immer wieder etwas um, bis beides schön geschmolzen ist.
Heize den Backofen auf 160°C vor. In einer anderen Schüssel verrührst du nun Eier, Mehl, den restlichen Zucker, Kakaopulver und die flüssige Schokoladenmasse.
Verteile den Teig ebenmäßig auf einem Backblech mit Backpapier und backe ihn im Ofen für 30 Minuten. Wenn der Schokoladenboden fertig ist, stellst du ihn zur Seite, dass er auskühlen kann.

Wenn der Schokoladenboden abgekühlt ist, halbierst du ihn genau in der Mitte, sodass zwei gleichgroße Stücke entstehen. Sobald die Milchcremefüllung fest ist, verteilst du die Masse mit dem Teigschaber gleichmäßig auf einen der Schokoböden. Den anderen Schokoboden legst du dann oben auf die Milchcreme.
Das Ganze kommt nun noch einmal für etwa eine Stunde in den Kühlschrank, bevor du handliche Schnitten schneiden kannst.

Milchcremefüllung:
150 g Frischkäse
100 g Sauerrahm
½ Vanilleschote
100 g Puderzucker

Schokoladenteig:
200 g Zartbitter-Kuvertüre
200 g weiche Butter
150 g Zucker
4 Eier
50 g Mehl
2 EL Kakaopulver

Metallschüssel, Rührschüssel, Mixer, Küchenwaage, Esslöffel, Topf, Teigschaber, Backblech, Backpapier

Apfel-Kürbis-Tarte

Mürbeteig:
125 g Butter
100 g Rohrzucker
1 Prise Salz
etwas Zitronenschale
1 Ei
250 g Mehl (Typ 405 oder 550)

Kürbis Creme:
30 g Ingwer
400 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
3 EL Honig
230 g Sahne
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
etwas Muskatnuss
Schale und Saft einer Zitrone
2 Eier
2 EL Mehl
3-4 säuerliche Äpfel
etwas Apfelgelee/Aprikosenkonfitüre

Rührschüssel, Waage, Tarte-Form, Backpinsel, Backpapier, Trockenerbsen, Topf, Reibe, Messer, Kochlöffel, Pürierstab, Rollholz, Gabel

Für den Teig verrührst du die Butter mit dem Zucker, Salz und der Zitronenschale mit dem Rührgerät, bis sich alles gleichmäßig vermischt hat. Anschließend kommt das Ei hinzu. Auch das verrührst du, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Zum Schluss gibst du das Mehl in die Schüssel und knetest mit den Händen einen glatten Teig. Den Teig darfst du nicht zu lange kneten, sonst wird er später bröselig. Nach dem Kneten legst du den Teig für etwa eine Stunde in den Kühlschrank.

Für den Belag schälst du den Ingwer und reibst ihn fein. Den Kürbis wäschst du, schälst ihn und schneidest ihn in walnussgroße Stücke. Bei einem Hokkaidokürbis kannst du die Schale aber ruhig dran lassen.
In einem Topf erwärmst du den Honig kurz. Dazu gibst du den Ingwer und das Mark der Vanilleschote. Lass das Ganze ein paar Minuten bei kleiner Flamme köcheln. Anschließend gibst du den Kürbis hinein und kochst ihn für 10-15 Minuten mit, bis er weich ist. Diese Masse pürierst du nun, gibst die Sahne dazu und schmeckst mit etwas Salz, Zitronensaft und -schale ab.

Nun wird der Backofen auf 180°C Umluft vorgeheizt.

In der Zwischenzeit fettest du die Backform ein. Außerdem rollst du den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus. Der Teig muss etwas größer als die Backform sein. Lege den Teig vorsichtig in die Form und drücke ihn gleichmäßig an. Mit einer Gabel piekst du kleine Löcher in den Teig. Das ist wichtig, damit beim Backen keine Blasen entstehen. Auf den Teig kommt nun Backpapier und darauf die Trockenerbsen, um es zu beschweren. Der Boden muss nun für 20 Minuten in den Ofen. Danach können Backpapier und Backerbsen entfernt werden und der Ofen auf 170°C eingestellt werden.
Während der Boden bäckt, kannst du dich schon um die Äpfel kümmern. Diese müssen nämlich noch gewaschen und entkernt werden. Außerdem müssen sie in gleichmäßige Spalten geschnitten werden.

Zu der Kürbiscreme gibst du nun die Eier und das Mehl und verrührst alles gut. Die Masse verteilst du dann auf dem vorgebackenen Boden.

Die vorbereiteten Äpfel werden nun schön gleichmäßig auf die Tarte verteilt. Wenn du alle Apfelspalten verteilt hast, schiebst du den Kuchen wieder in den Ofen und bäckst ihn fertig. Insgesamt braucht er jetzt noch etwa 50 – 60 Minuten.
Wenn der Kuchen fertig ist, erhitzt du noch etwas Apfelgelee und bestreichst die Tarte damit.

Damit die Äpfel nicht so schnell braun werden, kannst du sie nach dem Schneiden mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Kürbisse gibt es erst im Herbst. Wenn du zu einer anderen Jahreszeit Appetit auf den Kuchen hast, kannst du Süßkartoffeln anstelle des Kürbisses verwenden.

Was ist „blindbacken“?
Damit der Mürbeteig schön knusprig wird, muss der Boden ohne Belag vorgebacken werden. Mit den Erbsen beschwerst du den Teig, sonst würden große Luftblasen entstehen und der Boden später beim Belegen zerbrechen.

Bananenbrot

Grundrezept:

3 sehr reife, braune Bananen (etwa 300 g)
200 g Vollkornmehl
2 TL Zimt
100 g geriebener Apfel oder Apfelmus
1 Pck. Backpulver
2 Eier
50 g gehackte Mandeln

Schneidebrett, Reibe, Handmixer, Kastenform

Zunächst schälst, entkernst und reibst du den Apfel fein. Du kannst auch Apfelmus nehmen, wenn es mal schnell gehen soll. Die Bananen werden zusammen mit dem Brei zerdrückt. Schlage nun die Masse zusammen mit den Eiern schaumig. Mehl, Backpulver und Zimt vermischst du und gibst es zum Bananen-Apfel-Ei-Brei hinzu. Das Ganze dann kurz, aber gut verrühren. Zuletzt werden die gehackten Mandeln untergehoben und alles in eine gefettete Kastenform gefüllt. Das Bananenbrot braucht im Ofen bei 180°C etwa 45 Minuten. Um zu testen, ob es gar ist, stichst du mit einem Holzstäbchen in die Mitte. Bleibt noch Teig hängen, braucht es noch ein bisschen.
Das Bananenbrot geht im Ofen richtig hoch und fällt beim Abkühlen wieder zusammen. Lass das Brot gut auskühlen, bis du es schneidest und servierst.

Dies ist das Grundrezept für zwischendurch. Soll es mal süßer sein, kann man Honig oder Rohrzucker mit in den Teig geben. Auch gehackte Walnüsse, Schokostückchen oder ein Schokoladenüberzug eignen sich prima!

Wenn die Bananen richtig braun sind, schmeckt das Bananenbrot am besten. Also wenn ihr Bananen habt, die ihr so nicht mehr essen mögt, ist es Zeit für ein leckeres Bananenbrot!

Einkaufshilfe
Alle Geschäfte in Mönchengladbach, die faire Produkte anbieten, findest du im Fairführer Mönchengladbach.
www.fairtrade-mg.de

Herausgeber
Eine Welt Laden Mönchengladbach e.V.
Abteiberg 2, 41061 Mönchengladbach
www.eineweltladenmg.de

und
Steuerungsgruppe Fairtrade Town Mönchengladbach
c/o Büro des Oberbürgermeisters
Sabine Kolsdorf
Rathaus Abtei
41061 Mönchengladbach
Tel. 021 61/25 25 17
info@fairtrade-mg.de
www.fairtrade-mg.de

in Zusammenarbeit mit
Projektgruppe „Fair Trade Kochen" der Hochschule Niederrhein,
FB Oecotrophologie
Betreuung:
Dipl.-Oecotroph. Cornelia Rohde,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Prof. Dr. Stefanie Bödeker

Autorinnen/Autoren
Ebru Aras, Franziska Ebbing, Katharina Georg, Virginia Heyer, Hannah Kluth, Rebecca Kunter, Dana Loer, Isabel Machnik, Corine Rote, Astrid Schotten, Nina Staglicic, Tina Vogt, Ferhat Vuranok, Christiane Behr (Café Q), Eugen Godoj (Eine Welt Laden)

Redaktion
Ebru Aras, Virginia Heyer, Hannah Kluth, Cornelia Rohde, Sabine Kolsdorf

Layout, Illustration
Christian Bauer
www.studiofuergestaltung.net

Bildnachweis
Eigenes Bildmaterial des Fachbereichs Oecotrophologie
Fotografie: Cornelia Rohde, Ferhat Vuranok

Gefördert durch
Kath. Verein für Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung der Region Mönchengladbach e.V.

Café Q, Venner Straße 382, 41068 Mönchengladbach

EDEKA Endt Lojewski Verwaltungs GmbH, Freiheider Str. 99, 41844 Wegberg

Zertifiziertes Umweltpapier,
1. Auflage 9/2017: 2000

Kampagne Fairtrade Town Mönchengladbach
FAIRTRADE

Cafe Q
Venner Straße 382, 41068 Mönchengladbach
ÖFFNUNGSZEITEN:
Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen
9–19 Uhr
0157 76 81 05 27

Eine Welt Laden Mönchengladbach
Fachgeschäft für fairen Handel
Abteiberg 2
Mo Mi Fr 15-18, Di Do 10-18, Sa 10-14
www.eineweltladen-mg.de

Endt rundum gut einkaufen
Familiencenter Endt-Lojewski

Köstliche, inspirierende Rezepte für die ganze Familie und das kombiniert mit verantwortungsvollem Handeln? Kinderleicht!

Fairdy, der schlaue Koch, begleitet euch durch die bunte Vielfalt an kreativen Gerichten und teilt seine Begeisterung für faires, regionales und saisonales Kochen.

Der kleine Entdecker wird euch motivieren, neue Rezepte auszuprobieren, bewusster einzukaufen und mit gutem Gewissen zu genießen.

Neugierig?
Dann schnappt euch den Kochlöffel und legt los!

Fairdy kocht mit dir

Kinderleichte Rezepte mit Zutaten aus dem Fairen Handel