Fairdy kocht durchs Jahr

16 Rezepte aus vegetarischen/veganen, saisonalen und fair gehandelten Zutaten

Inhalt

Frühling

Cashew-Spinat-Lasagne 7
Veganes Frühlings–Risotto mit Rucola 9
Rhabarbertiramisu mit einer leichten Vanille-Quark-Creme 11
Mohn-Panna-Cotta mit Holunderblüten 13

Sommer

Gemüsetarte 15
Quinoa-Grüne Bohnen-Salat 17
Pflaumen-Crumble 18
Nicecream aus Bananen und Datteln 19

Herbst

Blumenkohl-Kokosnuss-Suppe 21
Kürbisrisotto 22
Süßes Kürbisbrot 24
Apfelkuchen 25

Winter

Ofengemüse mit Apfel-Walnuss-Topping 27
Maronen-Nuss-Braten mit Rotkohlsalat und Semmelknödel 28
Spitzbuben-Plätzchen 31
Schokozimtstern-Torte 32

Hallo, ich bin Fairdy und begleite Sie durch dieses Kochbuch. Im ersten Heft „Fairdy kocht mit dir“ habe ich mich mit einfachen Rezepten an Kinder gerichtet, doch nun möchte ich ein paar ausgefallenere Rezepte vorstellen. Eine besondere Rolle spielen hier vegetarische und vegane Zutaten. Frische saisonale und regionale Lebensmittel und Lebensmittel aus fairem Handel dürfen bei keinem Rezept fehlen. Warum mir diese Lebensmittelauswahl so wichtig ist, erkläre ich Ihnen im Folgenden.

Saisonales Einkaufen

bedeutet meist regional einzukaufen, da das Angebot zur Haupterntezeit aus dem näheren Umkreis kommt. Der Begriff regional ist gesetzlich nicht geschützt, was bedeutet, dass ein Lebensmittel aus ganz Deutschland stammen kann.

Welche Vorteile bietet eine regionale und saisonale Ernährung?

- bessere Umweltbilanz durch geringeren Energieverbrauch und CO2-Ausstoß für Transport, Lagerung und Folien- bzw. Glasanbau
- Geschmack und Frische aufgrund kürzerer Transportzeiten und Freilandanbau
- Unterstützung der regionalen Land-/Wirtschaft
- große Abwechslung im Speiseplan, da sich das Angebot jahreszeitlich verändert

Wie erkenne ich regionale und saisonale Lebensmittel?

- eigene Logos und Kennzeichnungen der Bundesländer oder Supermärkte
- durch das Regionalfenster, welches zeigt, woher das Lebensmittel kommt, wo es verarbeitet wurde und wie hoch der regionale Anteil ist
- anhand eines Saisonkalenders, der abbildet, zu welchen Jahreszeiten bestimmte Lebensmittel angeboten werden (siehe Seite 34)

Darf ich kein Obst oder Gemüse mehr essen, das nicht aus Deutschland kommt?

Ein maßvoller Umgang und Genuss mit den besagten Lebensmitteln ist entscheidend. Sie müssen nicht gänzlich auf Obst und Gemüse aus anderen Ländern verzichten, da sie andere Geschmäcker und viele Vitamine und Mineralstoffe liefern. Lebensmittel aus Südeuropa, wie Melonen oder Orangen, sind jedoch klimafreundlicher als Übersee- oder Flugware.

Fairer Handel

Einige Nahrungsmittel, wie Bananen, Kaffee oder Kakao, die keinen regionalen Ursprung haben, können aus fairem Handel beschafft werden. Mit dem Kauf dieser Produkte werden die Produzierenden im sogenannten Globalen Süden (Afrika, Asien und Lateinamerika) gestärkt und ihre Lebensbedingungen verbessert.

Welche Ziele verfolgt Fairtrade?

Fairtrade hat sich zur Aufgabe gemacht, das vorhandene Ungleichgewicht des Handels abzubauen. Ein wichtiges Instrument ist die Entwicklung von Fairtrade-Standards. Diese beinhalten ökologische, soziale und ökonomische Richtlinien, welche entlang der gesamten Wertschöpfungskette zwingend eingehalten werden müssen.

Ökologisch: Umweltschutz, umweltschonender Anbau, Schutz natürlicher Ressourcen, Verzicht auf gefährliche Pestizide und genetisch verändertes Saatgut, Sicherheitsvorkehrungen für Beschäftigte

Sozial: geregelte Arbeitsbedingungen, gerechter Lohn, Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit sowie Ausbeutung und Diskriminierung

Ökonomisch: demokratische Organisation der Beschäftigten, Fortbildungsangebote, Zahlung eines Fairtrade-Mindestpreises, der die Kosten einer nachhaltigen Produktion deckt sowie einer Fairtrade-Prämie, mit der Projekte zum Allgemeinwohl finanziert werden, die Bildung, Gesundheitsversorgung, Wohnsituation und vieles mehr unterstützen

Welche Lebensmittel gibt es aus fairem Handel und wie erkenne ich diese?

- Produkte, die aus fairem Handel verfügbar sind: Bananen, Kakao, Kaffee, Reis, Honig, Orangensaft, Tee, Wein, Zucker, Nüsse und Öle, Quinoa, Gewürze und vieles mehr
- Siegel für fair gehandelte Lebensmittel: z.B. Fairtrade, GEPA, BanaFair, Naturland Fair, El Puente, Rapunzel Hand in Hand, die verschiedene Standards und Kriterien erfüllen

Alle mit markierten Zutaten sind **fairtrade** zu finden.

Alle Geschäfte in Mönchengladbach, die faire Produkte anbieten, finden Sie im Fairführer Mönchengladbach: **www.fairtrade-mg.de**

Vegetarische/vegane Ernährung

Durch die zahlreichen negativen Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums entscheiden sich immer mehr Menschen für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Es gibt verschiedene Kategorien innerhalb dieser Ernährungsform:

Ernährungsform	Verzehr von…	Verzicht auf…
Pesco-vegetarisch	pflanzlichen Lebensmitteln, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten	Fleisch
Ovo-lacto-vegetarisch	pflanzlichen Lebensmitteln, Eiern, Milch und Milchprodukten	Fleisch, Fisch
Lacto-vegetarisch	pflanzlichen Lebensmitteln, Milch und Milchprodukten	Fleisch, Fisch, Eier
Ovo-vegetarisch	pflanzlichen Lebensmitteln, Eiern	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte
vegan	pflanzlichen Lebensmitteln	alle tierischen Lebensmittel

Welche Vorteile bietet eine vegetarische oder vegane Ernährung?

- gesundheitliche Vorteile, bspw. durch die Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und bestimmten Krebsarten
- Schonung der Umwelt, da der Wasserverbrauch sinkt, weniger Treibhausgase entstehen und das Wald- und Artensterben verringert werden
- gesellschaftliche Vorteile aufgrund gerechterer Verteilung der Nahrungsressourcen

Gibt es Aspekte, die bei dieser Ernährungsform beachtet werden müssen?

Wie bei jeder anderen Ernährungsform sollte die Lebensmittelauswahl hauptsächlich aus Vollkorngetreide, Obst und Gemüse bestehen und der Verzehr von rotem Fleisch, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz eingeschränkt werden. Bei einer vegetarischen und veganen Ernährung gibt es jedoch potenziell kritische Nährstoffe, da diese in pflanzlichen Lebensmitteln entweder in geringeren Mengen vorkommen oder die Verfügbarkeit im menschlichen Körper niedriger ist als bei tierischen Produkten. Bei einer gut geplanten und ausgewogenen Lebensmittelauswahl kommt es jedoch selten zu Defiziten. Weiterführende Informationen über diese Nährstoffe finden Sie auf den Seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.
www.dge.de

Cashew-Spinat-Lasagne

Zubereitung

Den Knoblauch klein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Die Tomatenstückchen hinzugeben und mit Salz, Oregano und Thymian würzen. Das Ganze ein paar Minuten bei mittlerer Hitze durchziehen lassen.

Die Cashewkerne und den Tofu kleinhacken, am besten in einem Küchenmixer zerstückeln.

Dann den Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Basilikum und Kräuter der Provence hinzugeben und nochmal alles gut vermischen, sodass eine gleichmäßige Masse entsteht.

Den Spinat in einem Topf bei geringer Hitze abtauen lassen und ausgiebig salzen und pfeffern. Anschließend den Spinat mit der Cashew-Tofu-Masse verrühren.

Eine Auflaufform etwas einfetten und eine dünne Schicht von der Tomatenmischung auf den Boden geben.

Dann Lasagneplatten darauf geben, anschließend die Spinat-Ricotta-Mischung, dann wieder Tomatensauce, Lasagneplatten usw. bis alles verbraucht ist.

Den Ofen auf etwa 190°C Umluft vorheizen bzw. Ober-/Unterhitze: 210°C.

Zum Schluss noch den Käse über der Lasagne verteilen und etwa 30 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun ist.

Zubereitungszeit: 40 Min. (+ 30 Min. Backzeit)

Zutaten
für 1 mittelgroße Auflaufform

Für die Tomatensauce
- 800 g Tomatenstückchen oder frische Tomaten (+ Tomatensauce)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- etwas Olivenöl

Für das Ricotta
- Saft von 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kräuter der Provence
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Naturtofu
- 2 TL Salz
- 2 TL Basilikum
- 100 g Cashewkerne (natur o. geröstet)

Ansonsten
- 300-500 g Lasagneplatten, je nach Bedarf und Vorlieben
- 450 g Spinat (Tk)
- Salz
- Pfeffer
- veganer Käse (gerieben oder am Stück)

Veganes Frühlings–Risotto mit Rucola

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel hacken und anschließend in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Erhitzen und warten bis die Zwiebel goldbraun angebraten ist.

Nun muss der Risotto-Reis hinzugegeben und gedünstet werden. Wenn der Reis ebenfalls glasig aussieht, das Wasser langsam dazugeben.

Warten, bis alles verdunstet ist, bevor der nächste Schuss beigemischt wird.

Danach wird alles mit Salz, weißem Pfeffer und einem Suppenwürfel gewürzt. Nicht vergessen, immer wieder umzurühren!

In der Zwischenzeit können die Tomaten und der Lauch in zentimetergroße Stücke geschnitten werden.

Nach dem Würzen die kleinen Tomatenstücke, den Lauch und den Rucola in die Pfanne mit dem Reis geben und umrühren, bis alles gut verteilt ist.

Auf einen Teller geben und mit etwas extra Rucola garnieren. Dazu passt ein beliebiger kleiner frischer Salat.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für 3-4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Risotto-Reis
- 1,3 L Wasser
- 1 Suppenwürfel
- 5 Tomaten
- 20 cm Lauch
- 125 g Rucola
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (weiß)

Rhabarbertiramisu mit einer leichten Vanille-Quark-Creme

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen bzw. Ober-/Unterhitze: 200°C.

Den Rhabarber putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Ahornsirup, dem gemahlenen Ingwer und der Zitronenschale in einer Auflaufform vermengen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen bis der Rhabarber ganz weich ist. Herausnehmen und komplett auskühlen lassen.

Den Magerquark mit dem Limoncello, dem Honig und dem Joghurt cremig rühren. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Nun ca. 2 EL Quarkmasse in jedes der 4 Gläser füllen. Den abgekühlten Rhabarber ca. 2 cm hoch darauf aufschichten und darauf ein paar zerbröselte Löffelbiskuits geben.

Nochmals mit einer Schicht Quark abschließen, etwas Rhabarber obenauf geben und das Tiramisu mit gehackten Pistazien bestreuen.

Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren, aber nicht zu lange, da es sonst zu weich wird.

Zubereitungszeit: 30 Min. (+ 30 Min. Backzeit)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rhabarber
2 EL Ahornsirup
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Stück Zitronenschale
380 g Magerquark
200 g Joghurt
2 EL Limoncello
2 EL Honig
125 g Sahne
1 Vanilleschote
50 g gehackte Pistazien
1 Pkg. Löffelbiskuits

Mohn-Panna-Cotta mit Holunderblüten

Zubereitung

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die halbe Schale fein abreiben. 350 ml Sahne, Holunderblütensirup und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen.

Die Agartine 2 Minuten einrühren. Sahne abkühlen lassen.

Sobald die Sahne zu gelieren beginnt, restliche Sahne steif schlagen und mit dem Mohn unterheben. Sofort in 6-8 Gläser (oder Schalen) füllen und mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für das Kompott Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Mit Orangensaft und Weinbrand ablöschen.

Kirschen zugeben und aufkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Masse geben. Masse ca. 1 Minute unter Rühren kochen.

Topf vom Herd nehmen und die Kirschen direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Vor dem Servieren: Kirschen auf die Panna-Cotta geben, nach Wunsch mit Holunderblüten dekorieren und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min. (+ 4 Stunden Kühlzeit)

Zutaten für 2-3 Portionen

Panna cotta

- 1 Beutel Agartine
- 1 Zitrone (Bio)
- 500 ml Schlagsahne
- 60 ml Holunderblütensirup
- 1 EL Mohn (gemahlen)

Kompott

- 30 g Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 5 EL Weinbrand
- 200 g Kirschen (tiefgekühlt)
- 2 TL Speisestärke

Gemüsetarte

Zubereitung

Mürbeteig
Das Mehl, die Margarine, das Salz und den Ei-Ersatz (Verwendung nach Packungsangabe) zu einem glatten Teig verkneten.

Eine 24 cm Tarteform einfetten und den Teig etwas größer ausrollen als die verwendete Form. Den ausgerollten Teig auf die Form legen und andrücken. Den Überstand mit einem Messer abschneiden.

Die Tarteform mit dem Mürbteig für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft 150°C).

Die Tarteform aus dem Kühlschrank nehmen und mit einer Gabel den Mürbeteig gründlich einstechen und ca. 12 Min. *blind* (siehe Fairdys Tipp) vorbacken.

Füllung
Veganen Reibekäse zusammen mit pflanzlicher Kochcreme und den Gewürzen verrühren.

Die Füllung in die vorgebackene Tarte geben und glatt streichen.

Gemüsespirale
Zucchini, Möhren und Paprika waschen und in dünne und ähnlich hohe Streifen, z.B. mit einem Gemüseschäler, schneiden.

Abwechselnd die Streifen eng aufrollen und in die Füllung drücken, dass die Ränder nach oben zeigen. Die fertige Spirale mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsetarte 45 Min. backen.

Zubereitungszeit: 1 Std.
(+ ca. 55 Min. Backzeit)

Zutaten für ca. 8 Portionen

Mürbeteig
- 180 g Vollkornmehl
- 70 g Margarine
- 1 TL Salz
- • Ei-Ersatz

Füllung
- 250 g vegane Alternative zum Reibekäse
- 200 g pflanzliche Kochcreme
- 1 TL Salz
- • Gewürz nach Geschmack (Pfeffer, Muskat, Paprikapulver)

Gemüsespirale
- 4 mittlere Zucchini
- 5 mittlere Möhren
- 2 Paprikaschoten, rot
- • Salz und Pfeffer nach Geschmack

Blind bedeutet hierbei, dass auf den Teig ein Backpapier gelegt wird und trockene Hülsenfrüchte wie z.B. Kichererbsen in die Form gefüllt werden. So geht der Teig nicht stark beim Backen auf.

Quinoa-Grüne Bohnen-Salat

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Minuten glasig dünsten.

Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen.

Quinoa in den Topf geben, das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten.

Wasser mit Gemüsebrühe und Knoblauchpulver mischen und Quinoa damit aufgießen. 15 Min. offen köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten und Bohnen waschen. Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 7 Min. bissfest garen. Tomaten klein würfeln.

Bohnen kalt abschrecken. Nach 15 Min. Quinoa-Kochzeit das Gemüse in den Topf geben und alles gemeinsam nochmals 5 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In den Kühlschrank mind. 1 Std. stellen.

Zubereitungszeit: 30 Min. + ca. 1 Std. Abkühlungszeit

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 120 g Quinoa
- 150 g Tomaten
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- Knoblauchpulver nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Pflaumen-Crumble

Zutaten für ca. 2 Portionen

500 g Pflaumen
50 g Haferflocken
125 g Vollkornmehl
50 g Rohrzucker
85 g Margarine, flüssig
5 g Zimt

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen, Ober-/Unterhitze 200°C.

Halbierte und entsteinte Pflaumen in eine Pieform legen. Mit Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen.

Für die Streusel zunächst in einer Rührschüssel das Mehl, die Haferflocken und die Margarine zu Streusel verarbeiten.

Die Streusel auf den Pflaumen verteilen und im Ofen 30 Min. backen.

Zubereitungszeit: 15 Min.
(+ 30 Min. Backzeit)

Nicecream aus Bananen und Datteln

Zutaten für ca. 2 Portionen

2 reife Bananen
5 entsteinte Datteln
1 EL Kakaopulver
1 EL Mandelmus

Pflaumen-Crumble mit der Nicecream zusammen servieren. Zum Dekorieren z.B. Kokosnusschips oder Kakao-Nibs nutzen.

Zubereitung

Die Bananen klein schneiden und für mindestens 12 Std. in die Tiefkühltruhe stellen.

Datteln in heißem Wasser 10 Min. einweichen lassen.

Bananen aus der Tiefkühlung nehmen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten mit Hilfe eines Mixers zu einer cremigen Konsistenz pürieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.
(+ 12 Std. Tiefkühlzeit)

Blumenkohl-Kokosnuss-Suppe

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Alles zusammen in einer Schüssel mit Olivenöl, Chilipulver, Zimt und Muskatnuss vermengen.

Anschließend alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für ca. 15 Min. backen.

Die Kokos-Chips zu dem Blumenkohl geben und weitere 3 Min. backen.

Alles in einen Topf geben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Min. kochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Die Suppe mit Kokos-Chips garniert servieren.

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsebrühe
- 20 g Kokos-Chips
- 2 EL Olivenöl
- ⅕ TL Chilipulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- • Salz
- • Pfeffer

Kürbisrisotto

Zutaten für 2 Portionen

Für das Risotto
- 200 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Chiliflocken
- ½ TL getrockneter Thymian
- 150 ml veganer Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g gehobelte Mandeln
- 3 EL vegane Butter/Margarine (z.B. von Alsan)
- optional: Hefeflocken nach Belieben
  - pflanzliche Sahne zum Servieren
  - Salz
  - Pfeffer

Für das Kürbispüree
- 500 g Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternut)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Muskat
- ½ TL getrockneter Thymian
- 50 ml Wasser
- optional: 2 EL Orangensaft

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor. Entkernen Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn klein und geben Sie ihn auf ein Backblech. Beträufeln Sie den Kürbis mit Olivenöl und würzen Sie ihn mit Kurkuma, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer.

Geben Sie das Wasser in das Backblech und lassen Sie ihn für ca. 20 Min. rösten, bis der Kürbis weich ist. Alternativ kann der Kürbis auch ohne Öl in einem Topf mit Wasser, bei geschlossenem Deckel, weich gegart werden. Die Gewürze werden später hinzugefügt. Wird ein Butternut-Kürbis verwendet, sollte man diesen hierfür vorab schälen.

Schälen und würfeln (fein) Sie in der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf über kleiner Stufe und schwitzen Sie die Zwiebeln vorsichtig an, bis diese glasig sind.

Geben Sie Knoblauch, Thymian und Chiliflocken dazu und lassen Sie alles ca. 2 Min. zusammen anschwitzen. Fügen Sie anschließend den Risottoreis hinzu und lassen Sie ihn noch 1 Min. dünsten.

Gießen Sie alles mit Weißwein auf und lassen Sie ihn ca. 5 Min. einköcheln. Ab diesem Zeitpunkt nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben. Geben Sie immer nur so viel hinzu, dass der Reis bedeckt ist, und warten Sie, bis die Flüssigkeit eingekochelt ist. Geben Sie danach wieder Brühe dazu und rühren Sie regelmäßig. Der Risottoreis ist nach ca. 15-20 Min. gar.

Rösten Sie in der Zwischenzeit die gehobelten Mandeln in einer fettfreien Pfanne und stellen Sie diese beiseite.

Mixen Sie den weichen Kürbis zu einem glatten Püree und geben Sie (falls vorhanden) Orangensaft hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kürbispüree, vegane Butter und Hefeflocken zum Risotto geben und alles gut vermengen. Beträufeln Sie das Risotto zum Servieren mit ein bisschen pflanzlicher Sahne und garnieren Sie es mit den gerösteten Mandelscheiben.

Veganer Wein?

Im Klärungsprozess („Schönung") von Weinen wird meist tierisches Protein verwendet. Am häufigsten wird hierfür Eiklar eingesetzt, aber auch Protein aus der Fischblase, Gelatine oder Kasein werden verwendet. Die Kennzeichnung auf dem Etikett ist nicht Pflicht, weshalb beim Kauf von veganem Wein auf das Vegan-Label geachtet oder bei VerkäuferInnen Auskunft eingeholt werden kann.

Süßes Kürbisbrot

Zutaten
für Kastenform 25 cm

- 250 g Kürbispüree aus Hokkaido-Kürbis
- 100 g brauner Zucker
- 100 ml geschmacksneutr. Pflanzenöl
- 3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 3 EL Apfelmus
- 350 g Dinkelmehl, Typ 630
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Pumpkin-Spice (Prise Ingwer, Piment und Nelke)
- ½ TL Salz

Zubereitung

Für das Kürbispüree den Kürbis waschen und in Stücke schneiden, in Wasser kochen, bis der Kürbis weich ist und in einem Mixer oder mit einem Pürierstab püriert werden kann.

Zucker, Öl, Kürbispüree, Ahornsirup und Apfelmus vermengen.

Mehl, Backpulver, Zimt und übrige Gewürze dazugeben und alles zu einem zähen Teig, mit Kuchenteig ähnlicher Konsistenz, vermischen.

Teig in eine Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft für ca. 45 Min. backen (Stäbchenprobe!). Nach dem Backen auskühlen lassen.

Apfelkuchen

Zutaten
für Springform Ø 26 cm

- 4 kleine (oder 2-3 große) Äpfel
  - alternativ oder ergänzend: Birnen
- 300 g Mehl (z.B. Dinkel Typ 630)
- 120 g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Apfelessig oder Natron
- ½ unbeh. Bio-Zitrone, Abrieb
- 1 TL Zimt
  - optional: Prise Vanille
- 1 Prise Salz
- 150 ml Hafer-/Soja- oder Mandeldrink
- 100 ml Sprudelwasser
  - alternativ stilles Wasser
  - Kuchen wird aber weniger luftig
- 75 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
  - alternativ Margarine
- 30-50 g Walnüsse oder Haselnüsse

Zubereitung

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Springform mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver, Apfelessig/Natron, Zitronenschale, Zimt, Vanille und Salz in einer Schüssel kurz mit einem Rührgerät auf niedriger Stufe vermischen. In einer zweiten Schüssel Pflanzenmilch, Wasser und Öl vermengen und zu den trockenen Zutaten geben. Nüsse grob hacken und unterheben.

Äpfel waschen oder schälen, entkernen und würfeln. Die Apfelwürfel entweder unter den gesamten Teig heben und in die Springform füllen oder erst den Teig einfüllen und dann die Äpfel draufgeben und vorsichtig eindrücken, bis sie fast vollständig vom Teig bedeckt sind.
Den Kuchen ca. 50 Min. backen bis er oben goldbraun ist. Noch 15 Min. mit Unterhitze bis die Mitte gar ist *(Stäbchenprobe)*.

Ofengemüse mit Kartoffelpüree und Apfel-Walnuss-Topping

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenes Kochwasser geben. Die Rote Beete in einem separaten Topf zuerst 10-12 Min. im kochenden Wasser vorgaren, dann schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Den Ofen auf 180°C Umluft bzw. 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wurzelgemüse schälen und in kleine dünne Streifen schneiden. Kohlsorten wie Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Für das Dressing Orangensaft, Olivenöl, Senf und Honig zu einer homogenen Flüssigkeit verrühren. Der Senf bewirkt, dass sich Orangensaft und Öl mischen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann das Gemüse in eine Ofenform geben und mit dem Dressing mischen. Die Thymianzweige ebenfalls in die Form geben. Das Gemüse ca. 45 Min. (je nach gewünschter Bissfestigkeit) im Ofen garen. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse erneut mit dem Dressing vermengen, Thymianzweige entfernen.

Solange das Gemüse im Ofen ist, das Apfel-Walnuss-Topping vorbereiten: Dazu den Apfel klein würfeln und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Walnusskerne grob hacken. Schnittlauch klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Walnussöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun das Kartoffelpüree zubereiten. Die gekochten Kartoffeln mit der pflanzlichen Sahne zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Püree mit dem Apfel-Walnuss-Topping garnieren und zusammen mit dem süß-duftenden Wintergemüse servieren.

Zutaten für 4 Portionen

Kartoffelpüree
- 800 g Kartoffeln
- 250 g pflanzliche Sahne (z.B. Hafer- oder Sojasahne)
- Salz
- gemahlene Muskatnuss

Apfel-Walnuss-Topping
- 1 Apfel
- 20 g Schnittlauch
- 20 g Walnusskerne
- 2-3 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Wintergemüse
- 500 g Saisongemüse nach Wahl (z.B. Rote Beete, Möhre, Petersilienwurzel, Rosenkohl)
- 200 ml Orangensaft
- ½ TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Bund Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer

Maronen-Nuss-Braten mit Rotkohlsalat und Semmelknödel

Zubereitung

Zunächst den Maronen-Braten vorbereiten – am besten am Vortag, da er vor dem Anschneiden auskühlen sollte.

Den Reis im Sieb waschen und mit 700-750 ml Wasser erhitzen. Wenn er kocht, Hitze reduzieren, 15-18 Min. köcheln lassen (kann variieren). 1 EL Sojasoße und 1 Prise Salz hinzufügen und mit Deckel ohne Hitze quellen lassen.

Geschrotete Leinsamen mit 5-6 EL Wasser vermengen und quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Champignons putzen und alles fein würfeln. Die gekochten Maronen in eine Schüssel bröseln. Karotten und Walnüsse im Mixer schreddern.

Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kastenform 25 cm mit Backpapier auslegen.

1 EL Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen kurz anschwitzen. Champignons dazugeben und so lange braten bis sie zusammengefallen sind. Pilze salzen und pfeffern, 1-2 TL Kräuter der Provence dazugeben. Mit 1 EL Balsamico ablöschen und kurz einkochen. Pfanne vom Herd nehmen.

In einer Schüssel den Reis, Leinsamen, Champignons, Maronen, Karottenraspeln, das Kichererbsenmehl, 1-2 EL Sojasoße und die Walnüsse sowie 1 große Prise Salz, Pfeffer und 2 EL Kräuter der Provence mischen. Die Masse in die Kastenform geben, andrücken und glattstreichen. Zuletzt den Braten mit 2 EL Sojasoße bepinseln, mit Rosmarin bestreuen und 1 Std. backen.

Den Rotkohl mit einer Gemüsereibe zerkleinern und die Äpfel in mundgerechte Würfel schneiden. Für das Dressing werden Zitronensaft, Orangensaft, Apfelessig, Rapsöl und Senf kräftig miteinander vermischt. Zuletzt salzen und mit Pfeffer und Kümmelsamen würzen. Das Dressing einige Zeit vor dem Verzehr über den Salat geben.

Die Semmelknödel laut Verpackung zubereiten.

Die Kaffeesauce ist schnell zubereitet. Butter in einem Topf schmelzen und mit Mehl anschwitzen. Es sollte nicht dunkel werden. Danach Worcester-Sauce dazugeben und mit Kaffee und Gemüsebrühe ablöschen. Zuletzt Senf, Zitronensaft und Zucker hinzufügen. Bei Bedarf Worcester-Sauce nachgeben.

Zutaten für 6 Portionen

Maronen-Nuss-Braten
- 200 g Naturreis (brauner Reis)
- 5 EL Sojasoße
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 70 g Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 200 g gekochte Maronen (eingeschweißt oder aus der Dose)
- 100 g Karotten
- 80 g Walnüsse
- 1 EL Pflanzenöl
- • Salz
- • Pfeffer
- 2 EL Kräuter d. Provence
- 1 EL Balsamico Essig
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 Zweige frischer Rosmarin

Kaffeesauce
- 150 ml Kaffee
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Mehl
- 50 g vegane Butter/Margarine
- 2 TL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL vegane Worcestersauce
- 1 EL Zucker

Rotkohlsalat
- 500 g Rotkohl
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Senf
- 4 EL Rapsöl
- ½ TL Kümmelsamen
- • Salz
- • Pfeffer

Semmelknödel
(Fertigprodukt)

Spitzbuben-Plätzchen

Zubereitung

Zunächst Mehl, Mandeln, Zucker, gemahlene Vanille und den Zitronenabrieb vermischen. Anschließend Butter bzw. Margarine und Mandelmilch unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Dieser wird zu einer Kugel geformt und in einer Schüssel abgedeckt für etwa eine Stunde in den Kühlschrank gestellt.

Kurz bevor der Teig weiterverarbeitet wird, kann der Ofen auf 180°C Umluft vorgeheizt werden. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und nach Belieben ausstechen oder formen. Aus der Hälfte der ausgestochenen Teig-Kekse mit einer kleineren Ausstechform in der Mitte Kreise oder Herzen herausstechen.

Die Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. backen. Anschließend auskühlen lassen.

Die Marmelade in einem Topf aufkochen, damit sie zum Verteilen flüssiger wird und nach dem Abkühlen aushärten kann. Die unteren Plätzchenteile mit der Marmelade bestreichen und das obere Plätzchenteil daraufsetzen. Dann noch die Mitte mit Marmelade auffüllen.

Die Kekse abkühlen lassen bis die Marmelade fest geworden ist und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Zutaten

- 300 g helles Mehl (z.B. Dinkel oder Weizen)
- 50 g gemahlene (geschälte) Mandeln
- 80 g feiner Zucker
- etwas gemahlene Bourbon-Vanille
- etwas fein geriebene Zitronenschale
- 175 g kalte vegane Butter/Margarine (z.B. von Alsan)
- 3 EL pflanzliche Milch (z.B. Hafer-/Soja-/Mandeldrink)
- 100 g Marmelade (z.B. Sorte Kirsche)
- Puderzucker zum Bestäuben

Zutaten
für 2 Springformen Ø 20 cm

Schokokuchen
- 360 ml pflanzliche Milch
- 1 EL Apfelessig
- 320 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 300 g Rohrzucker
- 85 g Kakaopulver
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz
- 160 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 1 EL Vanilleextrakt
- 240 ml Kaffee

Spekulatius-Creme-Frosting
- 115 g vegane Butter (Raumtemperatur)
- 225 g veganer Frischkäse (Raumtemperatur)
- 250 g Spekulatius-Creme
- 100 g Puderzucker

Dekoration (optional)
- Zimtsterne
- 180 ml pflanzliche Schlagcreme (z.B. von „Schlagfix“)
- 1 Pck. Sahnesteif
- 1-2 EL Puderzucker

Schokozimtstern-Torte

Zubereitung

Schokokuchen
Apfelessig und pflanzliche Milch in einer Rührschüssel vermengen und 5-10 Min. beiseitestellen, bis die Flüssigkeit zu veganer „Buttermilch“ gerinnt.

Inzwischen den Backofen auf 175°C Umluft bzw. 195°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Springformen einfetten und mit Backpapier auslegen.

Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Natron, Salz und Zucker in einer separaten Schüssel vermischen. Die vegane Buttermilch, Öl und Vanilleextrakt dazugeben und ein wenig verrühren. Dann vorsichtig den Kaffee hinzugeben und alles zu einem recht flüssigen Teig vermengen. Die Zuckermenge kann nach Geschmack angepasst werden. Den Teig gleichmäßig auf beide Kuchenformen verteilen und 30-35 Min. backen (Stäbchenprobe). Nicht zu lange backen, sonst kann der Kuchen zu trocken werden.

Anschließend Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Zum leichteren Schneiden und Schichten der Torte ist es empfehlenswert, die Kuchen in eine Folie zu wickeln und mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.

Spekulatius-Creme Frosting
Die vegane Butter mit einem Handmixer cremig rühren. Danach den veganen Frischkäse und die Spekulatius-Creme untermixen, bis alles gut vermengt und cremig ist. Puderzucker nach Geschmack hinzugeben und nochmals cremig rühren.

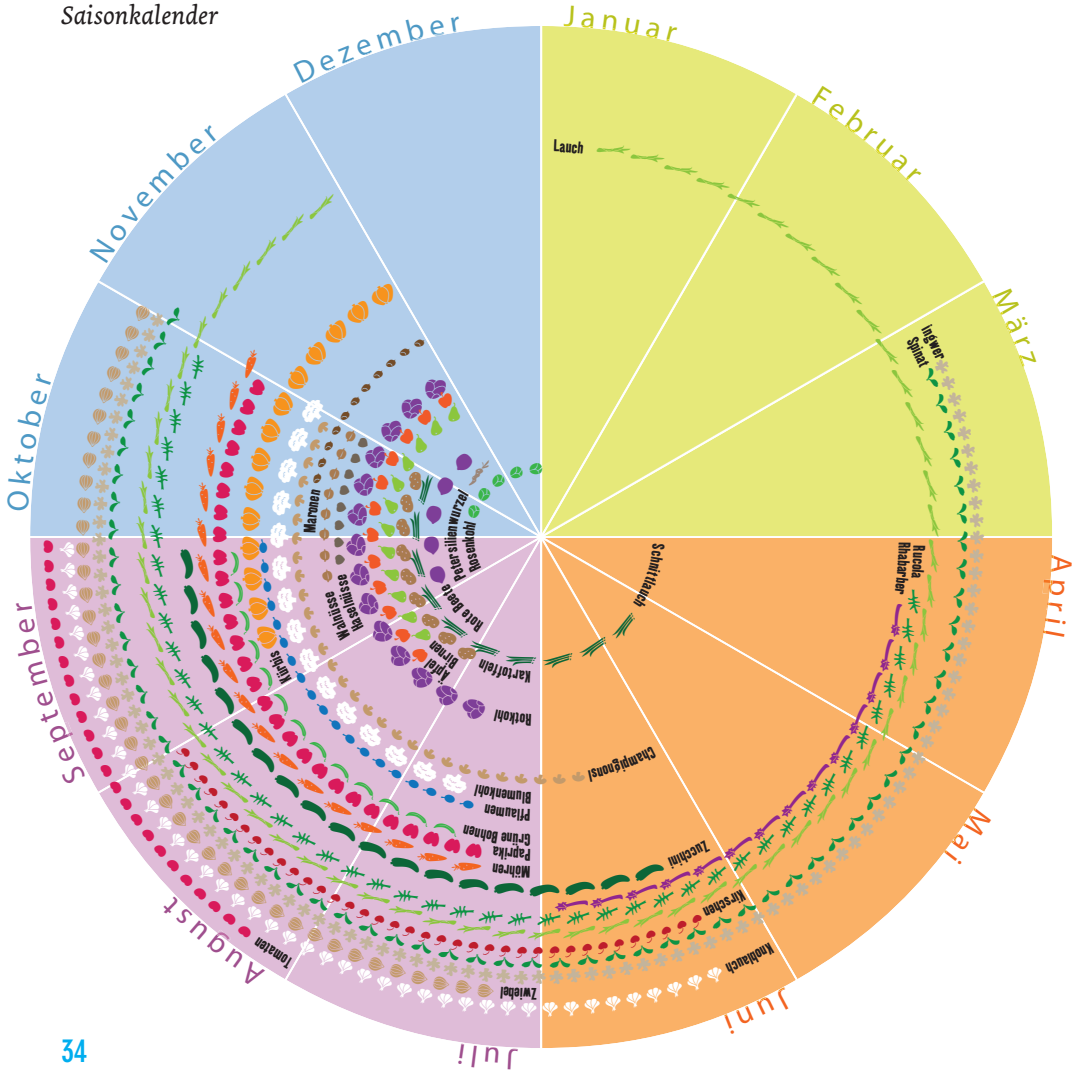
Das Schichten der Torte
Die ausgekühlten Kuchen horizontal in zwei gleiche Schichten schneiden. Eine Schicht auf einen Servierteller legen und die Spekulatius-Creme gleichmäßig darüberstreichen. Dann die zweite Schicht darauflegen und diesen Vorgang mit der dritten Schicht wiederholen. Die letzte Kuchenschicht darauflegen und die Torte an allen Seiten mit der restlichen Creme bestreichen.

Die Torte vor dem Dekorieren 1-2 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Sahne-Topping
Die Schlagcreme mit einem Handmixer unter Zugabe von Sahnesteif schlagen, dabei den (gesiebten) Puderzucker nach Geschmack einrieseln lassen.

Anschließend in einen Spritzbeutel füllen und kleine Sahne-Häubchen auf die Torte spritzen. Abschließend mit Zimtsternen dekorieren und nochmals bis zum Servieren kaltstellen.

Saisonkalender



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 „Fairdy kocht“
der Hochschule Niederrhein,
FB Oecotrophologie
Betreuung:
Dipl.-Oecotroph. Cornelia Rohde
(wiss. Mitarbeiterin),
Prof. Dr. Stefanie Bödeker

Autorinnen/Autoren
Darleen Mikulasch, René Penders,
Cathrin Ritter, Roberta Silva,
Maike Wilhelm

Redaktion
Darleen Mikulasch, René Penders,
Cathrin Ritter, Roberta Silva,
Maike Wilhelm, Cornelia Rohde,
Sabine Kolsdorf, Eugen Godoj

Layout, Illustration
Christian Bauer
studiofuergestaltung.net

Bildnachweis
Eigenes Bildmaterial des
Fachbereichs Oecotrophologie

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

Druck
Printzipia, Würzburg
1. Auflage 11/2021, 1000 Exemplare,
100% Recyclingpapier (Blauer Engel)

Entstanden an der
Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences
Oecotrophologie
Faculty of Food, Nutrition and Hospitality Sciences

Fairtrade Stadt Mönchengladbach

FAIRTRADE
Das Siegel für fairen Handel

Eine Welt Laden Mönchengladbach
Fachgeschäft für Fairen Handel

Abteiberg 2
41061 MG
Tel. 02161.21766

Mo + Mi + Fr **15-18** h
Di + Do **11-18** h
Sa **10-14** h

www.eineweltladenmg.de
ewlmg@t-online.de
einewelladen.moenchengladbach
ewl_moenchengladbach

Sie können nicht genug von köstlichen Speisen bekommen und möchten diese über das ganze Jahr auch zuhause genießen?

Dann hilft Ihnen Fairdy, der schlaue Koch, weiter. Mit seinem Wissen über allerlei Lebensmittel aus der vegetarischen, veganen und regionalen Küche, sowie seinem Sinn für Fair-Trade Produkte, richtet er seinen Blick auf genau diese Themen.

In einer sich wandelnden Welt, in der Nachhaltigkeit, Umweltbewusstsein und Menschenrechte immer wichtiger werden, versucht Fairdy Ihnen zu zeigen, dass auch Sie beim täglichen Kochen einiges tun können. Lassen Sie sich motivieren, neue Rezepte und einen bewussteren Einkauf auszuprobieren und lassen Sie es sich schmecken.

Sie stehen mit den Rezepten noch nicht in der Küche? Dann aber schnell. Besorgen Sie sich die Zutaten und legen Sie los. Eine Vielfalt an Geschmacksexplosionen erwartet Sie.