

fair-ein REZEPT

Bananenmuffins mit Zimtglasur

Rezept für 12 Muffins

Für den Teig:

150 g Margarine
100 g brauner Zucker (gibt's im Weltladen)
2 Eier
175 g Mehl
1 TL Backpulver
100 ml Milch
2 Bananen (gibt's im Weltladen)
100 g Zartbitterschokolade (gibt's im Weltladen)
1 Prise Salz (gibt's im Weltladen)

Für die Glasur:

100 g Puderzucker
100 g Frischkäse
1/4 TL Zimt (gibt's im Weltladen)



© Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Margarine, Zucker und Eier in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Mehl und Backpulver zufügen und nach und nach in die Rührschüssel geben, dabei gut verrühren.

Bananen zerdrücken und mit der Milch und dem Salz ebenfalls der Masse zufügen.

Schokolade hacken und unter den Teig mischen. Den Teig nun auf Muffinförmchen verteilen. Im Ofen 25 - 30 Minuten backen. Die Muffins auskühlen lassen.

Für die Glasur den Frischkäse mit dem Zimt und Puderzucker verrühren. Im Kühlschrank aufbewahren und kurz vor dem Verzehr die Muffins damit bestreichen.

*Stefan Diefenbach
Faires Frühstück, 10. Mai 2014*

©Fairtrade Deutschland

fair-ein REZEPT

Quinoa-Süßspeise mit Äpfeln, Rosinen und Mandeln

Zutaten für 4 Portionen:

200g weiße Quinoa (aus dem Weltladen)
500 ml Milch
1 Eßl. Butter
4 kleine Äpfel
3 Eßl. Rosinen (aus dem Weltladen)
3 Eßl. gehackte Mandeln
¼ Teel. Zimt (aus dem Weltladen)
100 ml süße Sahne
nach Geschmack: Zucker oder Honig (aus dem Weltladen)



© Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Quinoa waschen und in der Milch und der Butter zum Kochen bringen.
20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Äpfel schälen und kleinschneiden.
Zusammen mit den Rosinen, den Mandeln und dem Zimt zur Quinoa dazugeben. Süßen mit Zucker oder Honig nach Geschmack.
Zum Schluss noch geschlagene Sahne unterheben und mit Sahnetupfen dekorieren.

*Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 21.Sept.2013*

fair-ein REZEPT

Quinoa-Eintopf (vegan)

Zutaten für 4 Portionen:

2 Eßl. Olivenöl (aus dem Weltladen)
50g Butter
200-300g Schalotten, gewürfelt
350g Rote Bio-Quinoa (aus dem Weltladen)
2 geschälte rote Paprika, gewürfelt
50g getrocknete Tomaten, geschnitten
(aus dem Weltladen)
3 Eßl. Schnittlauch, geschnitten
700 ml kochendes Wasser
2 bis 4 Teelöffel Chili Sauce (aus dem Weltladen)
etwas Kräutersalz oder Salz



© Katja Biertümpel



© Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Öl und Butter erhitzen, Schalotten darin sanft anbraten. Quinoa waschen, zu den Schalotten geben, unterrühren, sanft anbraten bis die Quinoa von dem Fett-Schalotten-Gemisch gut überzogen ist. Paprika, Tomaten, Schnittlauch hinzu geben, alles gut mischen und das kochende Wasser angießen. Bei wenig Hitze 20 bis 30 Minuten kochen und dann ausquellen lassen. Zuletzt mit Chili und Salz würzen.

Dazu passen gut eine Joghurt-Sauce und ein grüner Salat.

Joghurt-Sauce:

300 bis 400 ml Joghurt mit 150 ml Crème Fraîche mischen. Sehr viel gehackte Petersilie dazu geben. Mit Salz, Zitrone und etwas Pfeffer abschmecken.

fair-ein REZEPT

Honig-Dattel-Schnitten

Zutaten für ein Backblech:

180g Butter
110g Ulmo Blüten Honig (cremiger Honig)
(aus dem Weltladen)
80g Datteln (aus dem Weltladen)
90g Weizenmehl
425g Haferflocken, fein
100g Walnüsse, gehackt
225 ml Wasser
Salz
Zimt, Muskatnuss (aus dem Weltladen)



© Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

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

fair-ein REZEPT

Honig-Bananen-Joghurt

Zutaten für 4 Portionen:

250g Joghurt
2 Bananen
3 - 4 Teelöffel Honig (am besten flüssigen)
ca. ¼ Teelöffel Zimt
etwas geriebene Muskatnuss

Außer Joghurt finden Sie alle Zutaten im Weltladen.



© Gerhard Pfannendörfer

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Honig und den Gewürzen verrühren und die klein geschnittenen Bananen hinzugeben und unterrühren (einige Scheiben zum Dekorieren übriglassen). Mit Bananenscheiben und Honig dekorieren.

*Susanne Freyhöfer
Faires Frühstück 25.Mai 2013*

fair-ein REZEPT

Rote Linsen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

250g Rote Linsen (gibt's im Weltladen)
1 Bund Lauchzwiebeln
3 Tomaten
300g körniger Frischkäse
3 EL Öl
3 EL Essig
3 TL Senf

Linsen in 1,5 Liter Wasser 3 Minuten kochen.
Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Stücke schneiden.

Zusammen mit dem Frischkäse unter die abgekühlten Linsen mischen.
Aus Essig, Öl und Senf eine Soße zubereiten und unterrühren.



©Gerhard Pfannendörfer

*Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 22. Sept. 2012*

fair-ein REZEPT

Mango-Joghurt-Creme

Zutaten für 6 Portionen:

1 Glas Mangoschnitze (aus dem Weltladen)
150g Joghurt
200g Schmand
200g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillezucker
etwas Zitronensaft
Zucker nach Geschmack



© Gerhard Pfannendörfer

Die abgetropften Mangoschnitze pürieren und mit Zucker, Vanillezucker, Joghurt und Schmand verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterrühren.

*Susanne Freyhöfer
Fairer Brunch 22. Sept. 2012*

fair-ein REZEPT

Bananen-Schoko-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

2 Bananen (gibt's im Weltladen)
100g Schokolade (gibt's im Weltladen)
60g Butter
120g Zucker
2 Esslöffel Milch
220g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten.

Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Schokolade grob raspeln. Butter, Bananen, Milch und Zucker gut vermischen. Mehl, Backpulver, Salz und Schokolade dazugeben und kurz unterheben. (Kein Handrührgerät verwenden!)

Teig in die Muffinformen füllen und etwa 20 Minuten backen.



© Rainer Bock

*Stefan Diefenbach
Faires Frühstück 12. Mai 2012*

fair-ein REZEPT

Bananenbrot

Zutaten für ein Kastenbrot:

330g Mehl
270g brauner Zucker (aus dem Weltladen)
2 Eier
400g Bananen (aus dem Weltladen)
1 Päckchen Backpulver
1 TL gemahlener Zimt (aus dem Weltladen)
1 TL gemahlener Ingwer (aus dem Weltladen)
130g Butter
nach Wunsch: 70g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Eier und Zucker verrühren. Dann die pürierten Bananen untermischen. Zimt und Ingwer unterrühren. Die Butter schmelzen lassen und zusammen mit dem Mehl und dem Backpulver unterrühren. Nach Wunsch gehackte Walnüsse unterrühren.

Den Teig in eine eingefettete, mit Semmelbröseln ausgekleidete Kastenform geben und bei 170°C 60 min backen.

Dazu passt süßer Brotaufstrich.



© Rainer Bock

*Susanne Freyhöfer
Faires Frühstück 12. Mai 2012*

TOP-REZEPT

Quinoa-Nussfrikadellen

200g weiße Quinoa (aus dem Weltladen)
gut 600ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Ei
1 kleine Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Karotte
4 EL Hefeflocken
100g Haselnüsse



© Gerhard Pfannendörfer

Quinoa waschen und abtropfen lassen. In kochendem Wasser 20 Minuten ausquellen lassen, die Gemüsebrühe unterrühren.
Zwiebeln, Lauch und Karotte fein schneiden und in etwas Öl andünsten, zu der ausgekühlten Quinoamasse geben. Das Ei und die Haselnüsse untermengen, mit den Hefeflocken binden und mit Salz und Pfeffer würzen.
8 Frikadellen formen und in heißem Cocosfett braten.

fair-ein REZEPT

Quinoa mit Paprikaschoten

Zutaten (für 4 Personen):

- 200g Quinoa
- 3 rote, gelbe oder grüne Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Öl
- 500g gewürzte Tomatensoße
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL geriebener Parmesan



*Abbildungen
ähnlich, ©privat*

Paprika halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein zerkleinern. Quinoa mit 1/2 Liter Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt 15 Minuten garen.

Das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 5 Minuten rösten, bis die Schoten bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensoße dazugeben und aufkochen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zur Quinoa geben. Paprika mit Tomatensoße dazugeben und Parmesan dazufügen. Alles gut mischen und noch mal ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Fertig.

*Sylvia Rupp
Fairer Bruch 18. Sept. 2010*

REZEPT

Lila-Reis-Salat mit Thunfisch

Zutaten (für 4 Personen):

300g Lila Reis (gibt es im Weltladen)
3 Dosen Thunfisch in eigenem Saft (aus der Dose)
3 rote Paprikaschoten
2 Dosen Mais
1 Zwiebel

Reis nach Anweisung kochen.

Thunfisch, Paprikaschoten (klein geschnitten), Mais und gewürfelte Zwiebel zugeben.

Für das Dressing Miracle Whip mit Rama Cremefine (zum Kochen) und Essig mixen; mit Pfeffer und Salz abschmecken Das Ganze über die Salatzutaten schütten und mixen.

Sylvia Rupp

fair-ein REZEPT

Tabouleh (Cous-Cous-Salat)

Zutaten (für 4 Personen):

300g Cous-Cous (gibt es im Weltladen)
500g Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Minze
Sesamöl (gibt es im Weltladen)



© Gerhard Pfannendörfer

Cous-Cous nach Packungsanweisung zubereiten,
Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln und Kräuter klein geschnitten dazugeben,
mit Sesamöl, Essig oder Zitronensaft, Pfeffer und Salz
abschmecken.

Sylvia Rupp

fair-ein REZEPT

Rote Linsensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

1 große Zwiebel
220g rote Linsen (gibt es im Weltladen)
1 ½ l Gemüsebrühe
2 Mohrrüben
2 EL Olivenöl (gibt es im Weltladen)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Kurkuma

Zwiebel und Mohrrüben schälen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die Linsen waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten lang garen und anschließend pürieren. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

Susanne Freyhöfer