

DAS PERFEKT FAIRE DINNER

REZEPTHEFT



Jana Lechler
- Ernährungsberatung -



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Gefördert durch Engagement Global mit finanzieller Unterstützung des
Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

**ENGAGEMENT
GLOBAL**

Service für Entwicklungsinitiativen





ZUPFBROT MIT DREIERLEI DIP

Zutaten Zupfbrot:

- 750 g Mehl
- 400 ml Wasser, lauwarm
- 1 Würfel Hefe
- ½ TL Zucker*
- 1 EL Salz
- 5 EL Öl
- 125 g Butter, weich
- Za'atar Gewürz*

Zubereitung Zupfbrot:

1. Die Hefe in einem Messbecher zerbröseln, im lauwarmen Wasser auflösen und 5-10 Minuten stehen lassen.
2. In eine große Schüssel Mehl, Zucker, Salz und Öl geben.
3. Das Hefe-Wasser-Gemisch hinzugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
4. Den Teig mit etwas Olivenöl benetzen, und mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort für 15 Minuten gehen lassen.
5. Währenddessen die weiche Butter mit Salz und Za'atar Gewürzmischung vermischen
6. Den fertigen Teig auf einer Arbeitsfläche ausrollen und die Gewürzbutter auf dem Teig verstreichen.
7. Den Teig mit einem Pizzaroller in Streifen schneiden, dann in Rechtecke.
8. Die Rechtecke falten, sodass sie etwa wie ein M aussehen, und kreisförmig in die Springform stellen.
9. In der Springform nochmals 10 Minuten gehen lassen. Dann bei 200°C im vorgeheizten Backofen (Umluft) 30 - 45 Min. backen.

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen*
- 1 Zehe Knoblauch
- Saft aus ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer*
- Etwas Olivenöl

HUMMUS - DIP

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen
2. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren
3. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls es zu dickflüssig ist.
4. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen

Zutaten:

- 1 Avocado*
- 100 ml Kokosmilch*
- Stück Gurke
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer*

AVOCADO-KOKOS-DIP

Zubereitung:

1. Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslöfeln
2. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren
3. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen

Zutaten:

- Quark
- Frische Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- Garden Route Gewürzsalz (El Puente)
- Salz und Pfeffer*

GARDEN ROUTE QUARK

Zubereitung:

1. Die frischen Kräuter klein hacken
2. Den Quark mit den Kräutern und dem Zitronensaft vermengen
3. Mit Garden Route Gewürzsalz würzen
4. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen



WRAPS MIT ROTE-LINSEN-CHILI

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl anschwitzen.
2. Paprika in Würfel schneiden, Karotte und Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Alle in den Topf geben und mit anschwitzen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Nun die gehackten Tomaten und die roten Linsen hinzugeben.
5. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili-Gewürz würzen und die Schokolade hinzugeben.
6. Alles gute 15 Minuten ziehen lassen.
7. Zum Schluss die Kideybohnen in einem Sieb abbrausen und zusammen mit dem Mais in den Topf geben.
8. Alles nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Die Wraps erwärmen und mit Crème Fraîche bestreichen. Ein Schöpfer Chili darauf geben und mit Käse bestreuen. Den Wrap zusammenrollen oder zusammenklappen und genießen.

Zutaten für 8 Portionen:

- 250 g rote Linsen*
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Kartoffel
- 400 ml gehackte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 800 ml Gemüsebrühe
- Chili-Gewürz*
- 20 g dunkle Schokolade*
- Salz und Pfeffer*
- Crème Fraîche
- Wraps
- Geriebener Käse



ORIENTALISCHES SÜBKARTOFFEL-CURRY

Zubereitung:

1. Basmatireis nach Packungsangabe kochen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, dann die Süßkartoffeln zugeben und unter Rühren anschwitzen.
4. Die Tomaten grob würfeln und hinzugeben. Mit dem Wasser angießen und Gewürze hinzugeben.
5. Alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln sehr weich sind.
6. Kurz mit einem Stabmixer pürieren, aber noch Stücke übrig lassen
7. Die Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abbrausen und zugeben, kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.
8. Mit Basmatireis und Joghurt servieren.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 große Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen*
- 1 TL Ras el Hanout*
- 1/2 TL Kreuzkümmel*
- 1/2 TL Kurkuma*
- 1 Msp. Cayenne-Pfeffer*
- Etwas Öl
- Ca. 200 ml Wasser
- Salz
- 200 g Basmatireis*
- Joghurt



KAKAO-BROWNIES MIT BANANEN-EIS

Zubereitung der Brownies:

1. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen
2. Butter in einem Topf schmelzen. Zucker, Kakaopulver und Salz hinzugeben und solange rühren bis alle Zutaten gut miteinander verbunden sind. Den Topf vom Herd nehmen und die Kakaomischung kurz abkühlen lassen.
3. Nun die Vanilleschote einrühren. Dann jedes Ei einzeln mit dem Mixer unterrühren. Anschließend das Mehl hinzufügen und alles gründlich mit dem Rührgerät verrühren.
4. Den Teig in die vorbereitete Backform geben, gleichmäßig verteilen und für ca. 20 - 25 Minuten in den Ofen geben.

Zutaten für die Brownies:

- 140 g Butter
- 150 g Zucker*
- 80 g Kakaopulver*
- ¼ TL Salz
- 1 Vanilleschote* oder Vanillezucker*
- 2 Eier
- 70 g Mehl

Zutaten für das Eis:

- 2 Bananen* gefroren
- 150 g Joghurt
- 100 ml Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker*

Zubereitung des Bananen-Eis:

1. Die gefrorenen Bananen zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und so lange mixen, bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.
2. Das Eis in eine flache Form geben, in den Gefrierschrank stellen und immer wieder mal umrühren.



COCKTAIL: SOUTH BEACH

Zubereitung:

1. Den Früchtetee gut 10 Minuten ziehen lassen, damit er sehr kräftig schmeckt.
2. Tee, Säfte und Zucker im Shaker mit etwas Eis schütteln und 1-2 Stunden kalt stellen.
3. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas gießen und mit Mineralwasser auffüllen.
4. Mit einer Orangenscheibe am Glasrand dekorieren.

Zutaten für 1 Portion:

- 150 ml Früchte Tee*
- 80 ml Orangensaft*
- 80 ml Mangosaft*
- ½ TL Rohrohrzucker*
- Mineralwasser
- Eiswürfel



WANN IST EIN PRODUKT EIN FAIRTRADE-PRODUKT?

Wenn ein **Produkt aus nur einer Zutat** besteht - wie Kaffee, Reis, Blumen, Honig, Bananen etc. - und fair gehandelt wird ist es ein Fairtrade-Produkt.

Bei diesen Produkten ist der Anteil der fair gehandelten Inhaltsbestandteile 100%. Wenn es sich um ein **Mischprodukt** handelt, das aus mehreren verschiedenen Inhaltsstoffen besteht, müssen alle Inhaltsbestandteile, die es fair gehandelt gibt 100% fair sein. Zudem muss die Summe der fairen Inhaltsbestandteile einen Mindestanteil von 20% am gesamten Mischprodukt haben, dann ist es ein Fairtrade-Produkt.

Wenn in der Beschreibung -aus **Mengenausgleich**- angegeben ist, dann wurde die Fairtrade zertifizierte Menge zusammen mit nicht zertifizierter Menge verarbeitet. (z.B. Pressen von Orangensaft) Beim Verpacken wird dann nur die Menge mit Fairtrade gelabelt, die anfangs prozentual zugegeben wurde. Diese gelabelte Menge ist 100% Fairtrade.



FAIR HANDEL_N WIRKT

Der Faire Handel ist ein wirkungsvolles Instrument der Armutsbekämpfung.

Faire Partnerschaft.

Verbraucherinnen und Verbraucher entscheiden sich für qualitativ hochwertige und fair gehandelte Produkte. Damit sichern sie Kleinbauernfamilien faire Preise und langfristige Handelsbeziehungen.

Bessere Arbeitsbedingungen. - Selbstbestimmte Zukunft.

Die Zahlung der Fairtrade-Prämie für Soziales, Infrastruktur und Bildung ermöglicht z. B. den Bau von Schulen und Gesundheitszentren.

Verbot von ausbeuterischer Kinderarbeit.

Kindern wird der Schulbesuch und damit eine emanzipierte Lebensgestaltung ermöglicht.

Fair zur Natur.

Umweltschonende Anbaumethoden werden besonders gefördert und Bioaufschläge honoriert.

Fairtrade - ein ökologisches Versprechen an die Zukunft.

Natürlich Ess Ich!



Jana Lechler
- Ernährungsberatung -



Als Ernährungsberaterin helfe ich Menschen zu einer gesünderen Ernährung und setze mich für die Förderung der Ernährungsbildung an Schulen ein. Als FairTrade-Referentin möchte ich außerdem die Themen Nachhaltigkeit und Fairer Handel so vielen Personen wie möglich näher bringen.

Meine Leistungen

Für Einzelkunden:

- Ernährungsberatung:
Gewichtsmanagement und Ernährungsumstellung
- Ernährungs-Gruppenkurse
- Ernährung rund um die Schwangerschaft
- Beikost-Einführungskurse

Für Schulen und Gruppen:

- Projekttag zu den Themen gesunde Ernährung und Fairer Handel
- Ernährungsführerschein
- Sinnesparcours
- Schul-AGs
- Gesundes Schullandheim
- Individuelle Konzepte



Für mehr Informationen:

www.lechler-ernaehrung.de

Jana Lechler
B.Sc. Ernährung und
Versorgungsmanagement
Externe FairTrade-Referentin

Belznerweg 19
90411 Nürnberg
Mail: jana.lechler@lechler-ernaehrung.de
Mobil: 0176 555 324 67