

Rezepte für fürs Lager und Zuhause



Unter www.fairtrade-deutschland.de/einkaufen/rezepte, www.faire-woche.de und aus der Seite der DPSG (www.dpsg.de/de/themen/internationale-gerechtigkeit/fuer-leitungsteams/faire-cocktails) findet ihr zahlreiche Rezeptideen für die unterschiedlichsten Gelegenheiten. Hier ein paar süße Highlights und Cocktails für die Gruppenstunde und/oder ein gemütliches Beisammensein. Die mit einem * gekennzeichneten Zutaten sind aus Fairem Handel zu beziehen.

Schokoladen-Aufstrich (1 Glas)

- 75g Schokolade*
- 250g Butter
- 30g nicht geröstete, ungesalzene Cashewnüsse* (fein gemahlen)
- Salz*

Gebt die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel und lasst diese im Wasserbad schmelzen. Anschließend nehmt ihr die Schüssel aus dem Wasserbad, sobald die Schokolade geschmolzen ist. Jetzt fügt ihr die gemahlene Nüsse und eine Prise Salz hinzu.

Vermengt die Schokolade nun noch mit der Butter zu einer Masse und füllt die so entstandene Creme in ein Glas.

Bananen-Mango-Eis (4 Personen)

- 3 reife Bananen*, geschält
- 150g reife Mango*, geschält
- 100ml Vanillepudding
- 100ml Sahnejoghurt
- 1 TL Zimtpulver*

Schneidet die Bananen und Mangos in 3cm lange Stückchen. Anschließend werden diese für ca. 2 Stunden in die Tiefkühltruhe gelegt.

Anschließend werden die gefrorenen Früchte zusammen mit dem Vanillepudding und dem Sahnejoghurt mit einem starken Mixer (oder Pürierstab) zu einer glatten Masse verrührt. Nun kommt nochmal alles für ca. eine Stunde in die Tiefkühltruhe. Das Zimtpulver wird zum Schluss zum anrichten verwendet.

Schokoladen-Soufflée mit flüssigem Schokoladenkern (4 Personen)

- 125 g Butter in Stücken, mehr Butter für die Formen
- 150 g feiner Zucker*, mehr für die Formen
- 125 g Bitterschokolade*, gehackt
- 3 große Eier
- 35 g Mehl

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Streicht 4 Auflauf- oder Soufflécüpfchen (je 100 ml Inhalt) oder andere ofenfeste kleine Gefäße (höchstens 150 ml Inhalt) dünn mit Butter aus und streut diese gleichmäßig mit je 1 TL Zucker aus.

Nun setzt ihr eine Schüssel auf einen Topf mit sehr schwach köchelndem Wasser. 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, zuletzt die Schokoladen-Butter-Mischung darunterziehen und die Masse in die vorbereiteten Formen gießen.

Nun backt ihr die Soufflée im heißen Ofen 10–12 Minuten, bis die Küchlein locker aufgegangen sind, dann herausnehmen und sofort servieren.

Bananen-Schoko-Eislutscher

Bananeneiscreme (12 portionen):

- 500 g Bananen*(ohne Schale gewogen)
- 150 g Honig (z.Bsp. Akazienblüten)
- 250 ml Sahne
- 2 EL Rum*
- Eislutscherformen und Holzstäbchen

Schokoladenglasur:

- 200 g Zartbitter- oder Milkschokolade*
- 4 EL Erdnussöl



Schneidet die Bananen in Stücke und püriert sie mit Honig und dem Rum. Den Rahm steif schlagen und unter das Püree heben. Die Bananenmasse füllt ihr nun in Eislutscherformen und steckt in jedes ein Holzstäbchen, im Tiefkühler mindestens 3 Stunden festwerden lassen.

In der Zwischenzeit eine Platte oder ein Kuchenblech im Tiefkühler bereits vorkühlen.

Nun nehmt ihr die Eislutscher vorsichtig aus den Förmchen heraus, dazu die Förmchen kurz unter fließendes warmes Wasser halten. Die Eislutscher auf die vorgekühlte Platte legen und im Tiefkühler nochmals fest werden lassen.

Für die Glasur schmelzt ihr die Schokolade mit dem Erdnussöl im heißen Wasserbad. Eislutscher in der Schokoladenglasur drehen und wieder in den Tiefkühler legen, Glasur erstarren lassen.

Besonders schön lassen sich die Eislutscher in einer mit Eiswürfeln gefüllten Schüssel (Foto) anrichten

Banana Split aus dem Backofen

saftiger Cake mit Bananen und Schokolade aus fairem Handel

- 120 g Butter in weichen Stücken
- 180 g 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*

Legt eine Backform (Kastenform) von ca. 30 cm, mit Backpapier aus.

Zuerst müsst ihr eine Karamellmasse herstellen. Dafür 60 g Rohrzucker gleichmäßig auf dem Blech verteilen und ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens karamellisieren lassen, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, dann 20 g von der Butter darauf verteilen.

Für den Teig rührt ihr die restliche Butter in einer Schüssel weich und gebt dann den restlichen Zucker und das Salz dazu und rührt zum Schluss ein Ei nach dem andern darunter. Alles zusammen weiterrühren, bis die Masse heller ist. Dann die Milch unterrühren.

Nun mischt ihr Schokolade, Nüsse, Biskuits und Backpulver und rührt alles unter die Masse.

Jetzt schneidet ihr die Bananen in Stücke und legt diese sorgfältig in die Karamellmasse. Danach den Teig auf den Bananen verteilen.

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Den Kuchen aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

Faire Cocktails (ohne Alkohol)

Caipi Calamansi

- 1/2 Limette*
- 1-2Tl Rohrzucker*
- Birne-Calamansi-Saft*

Halbe Limette vierteln und ins Glas geben. 2 Teelöffel grobkörnigen Rohrzucker ins Glas, dann Crushed Ice rein. Mit dem Stößel die Limetten ausdrücken (nicht zu hart, sie sollen später noch als Limette erkennbar sein...) Anschließend mit BirneCalamansi-Saft auffüllen (falls ihr den Saft nicht bekommt, versucht es mit anderen Geschmacksrichtungen und verändert den Namen entsprechend) Strohhalm rein und fertig!

San Francisco

- 1/3 Grapefruitsaft*
- 2/3 Orange-Mango-Saft*
- 1 Spritzer Grenadinesirup

Zutaten im Glas mischen und dann nach Wunsch verzieren.

Worldshake

- Batida del mundo*
- 1/2 Banane*
- Cocosmilch

Die Banane pürieren und in ein Glas geben. Mit Batida del mundo auffüllen und einen Schuss Cocosmilch dazu geben.

Mango Licuado

- 500 ml Milch
- 250 ml Mango-Sirup*
- 250 ml Mango-Maracuja-Saft*
- evtl. Schokostreusel

Alles zusammen in einen Mixer geben. Kurz mixen. Dann in Longdrinkgläsern mit Schokostreuseln verzieren und mit einem Strohhalm servieren.

Rainbow

- Ca. 200 ml Orangensaft* (alternativ Mangosaft oder anderen)
- Ca. 30 ml Grenadine
- Mineralwasser
- Blaue Lebensmittelfarbe

Zuerst das Mineralwasser mit der Lebensmittelfarbe blau färben. Saft in ein Glas geben. Über einen Bar- oder Teelöffel langsam zuerst die Grenadine am Glasrand entlang vorsichtig zufügen. Mit dem blauen Wasser auf die gleiche Weise verfahren. Hier nimmst du ca. 100 - 150 ml, je nachdem wie süß es werden soll. Anstelle der blauen Lebensmittelfarbe kannst du auch alkoholfreien Blue Curaçao und entsprechend weniger Mineralwasser nehmen.



Exotic Orange

- 100ml Orangensaft*
- 100ml Batida del Mundo*
- Crushed Eis oder Eiswürfel

Caipirinha

- 200 ml Ginger Ale
- ½ Limette*
- 2 TL brauner Rohrzucker*

Eiswürfel oder besser Crushed Eis

Die Limette vierteln und mit dem braunen Zucker im Glas zerstoßen. Dann die Eiswürfel (ganz viele!) oder das Crushed Ice ins Glas geben und mit Ginger Ale aufgießen.

Honolulu Star

- 50ml Orangensaft*
- 50ml Ananassaft*
- 50ml Limettensaft (frisch*)
- 20ml Kirschsafte
- 20ml Kokosmilch oder Kokossirup

Alle Zutaten in einen mit Eis gefüllten Shaker geben und ordentlich shaken. Dann in einen Tumbler einen Eiswürfel geben und den Honolulu Star darüber abseihen.

Faire Cocktails (mit Alkohol)

Cuba libre

- 4-6cl weißer Rum*
- 1/2 Limette*
- Cola* zum Auffüllen

Die Limette in kleine Stücke schneiden. Drei Eiswürfel in ein Longdrinkglas geben. Den Rum darüber gießen. Die Limettenstücke darüber ausdrücken, dann in das Glas geben. Mit Cola auffüllen.

Planters Punch

- 3 cl Rum braun*
- 3 cl Rum weiß*
- 8 cl Orangensaft*
- 4 cl Graipefruchtsaft*
- 1 cl Mangosirup*

Rum und Saft zusammen mit ein paar Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben, schütteln und in Gläser füllen. In die Gläser ebenfalls Eiswürfel geben und am Ende den Sirup hinzugeben. Die Gläser dann noch mit frischen Früchten wie Orangen garnieren. Die Zutaten sind zum größten Teil z. B. bei El Puente erhältlich, Mangosirup bei dwp.

Exotic Cream

- 5 cl brauner Rum*
- 10 cl Orangen-Mango-Saft*
- 4 cl Sahne
- 1 cl Vanille-Sirup

Alle Zutaten zusammen mit ein paar Eiswürfeln in einen Cocktailshaker geben und lange und kräftig schütteln. Den Cocktail in Gläser mit ein paar Eiswürfeln füllen und mit frischen Früchten wie Orangen garnieren. Die Zutaten sind zum größten Teil z. B. bei GEPA erhältlich. Variante **Exotic Colada**: Statt dem Vanille-Sirup 2 cl Kokosnusscreme (gibt es fair gehandelt bei El Puente) nehmen und nur 2 cl Sahne.

Hurricane

- 4cl brauner Rum*
- 2cl Calamansi-Limes*
- 6cl Mangosirup*
- 6cl Orangensaft*

Alle Zutaten im Shaker gut durchschütteln und in ein Glas geben.

Creazione speciale

- 2cl weißen Rum*
- 2cl braunen Rum*
- 2cl Mango Limes*
- 6cl Orange-Mango-Saft*
- 6cl Mango-Maracuja-Nektar*

Zutaten gut durchschütteln und in ein Glas füllen.

Caipirinha

- 1 Limette
- 2-3 TL brauner Rohrzucker*
- 6cl weißer Rum*

Die Limette in kleine Stücke schneiden und ins Glas geben. Den Zucker darüber streuen. Dann mit einem Stößel die Limettenstücke ausdrücken. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen und den Rum darüber gießen. Umrühren und mit zwei Trinkhalmen servieren.

Dream Fair

- 12cl Mango-Maracuja-Saft*
- 4cl Mango-Sirup*
- 4cl Mango-Maracuja-Rum-Cocktail*
- Crushed Ice
- Deko: 1 Mango-Streifen* und 1 AnanasSchnitz

Das Eis und den Mango Streifen in ein Longdrinkglas oder Cocktailglas geben. Den Saft, den Sirup und den Rum-Cocktail in einen Cocktail-Shaker kurz schütteln und zu dem Eis geben.