

FAIRE REZEPTE

für den fairen Lifestyle



FAIRTRADE
MAX HAVELAAR
SWITZERLAND

FAIR  BRUARY

FAIR LEBEN

Wie wirkt Fairtrade?

Fairtrade stärkt Kleinbäuer:innen, Arbeiter:innen und ihre Familien in Ländern im globalen Süden, damit sie ihr Leben aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können. Dabei geht es um einen Entwicklungsprozess – einen Weg der Veränderung in Kooperation mit allen Akteuren entlang der Wertschöpfungskette.

Grosse Bedeutung hat dabei die Fairtrade-Prämie, welche die Produzent:innen ergänzend zum Verkaufspreis erhalten. Sie entscheiden demokratisch darüber, für welche Projekte sie das Geld verwenden. Die Projekte müssen der sozialen, wirtschaftlichen oder ökologischen Entwicklung der Gemeinschaft dienen.

In der Schweiz gibt es mit 3000 zertifizierten Produkten aus vielen, unterschiedlichen Bereichen eine grosse Fairtrade-Auswahl. Die gesamte Produktpalette von Fairtrade Max Havelaar findest du online in unserem [Produkt-Finder](#).





Rezepte

Süsskartoffel-Erdnuss-Suppe	06
Gefüllte Ananas mit Reis	08
Pasta mit Cashew-Creme	10
Millionaire Bars a la Minor	12



Süßkartoffel-Erdnusssuppe

Zubereitungszeit

20 Minuten

Wartezeit

15 Minuten

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zutaten (6 Personen)

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Süßkartoffeln
2 Rüebli
500ml Gemüsebouillon
400ml Kokosmilch
400g passierte Tomaten
4 TL Karma Bio Erdnussmus
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Paprikapulver
Koriander, Erdnüsse

Zubereitung

1. Die Zwiebeln klein würfeln und zusammen mit Knoblauch in einem Topf anbraten.
2. Die Süßkartoffeln und Rüebli schälen und in Würfel schneiden, dann in den Topf geben und mit Gemüsebouillon, Kokosmilch und passierten Tomaten übergießen.
3. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Süßkartoffeln durch sind. Das dauert ca. 15 min.
4. Das Erdnussmus dazugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Koriander und Erdnüssen garnieren.

Ein herrlich wärmendes Gericht!

Zubereitungszeit

20 Minuten

Wartezeit

20 Minuten

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zutaten (4 Personen)

2 Zwiebeln

2 TL Currypulver

250g Bio Langkornreis

1 Ananas

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

3 Bundzwiebeln

2 Paprika

2 Rüebl

150g Erbsen

50g Cashews

3 EL Sojasauce, Koriander

Zubereitung

1. Eine Zwiebel fein Würfeln und in einem Topf mit Curry-Pulver glasig braten. Den Reis hinzugeben und kurz mitbraten. Mit 500ml gesalzenem Wasser übergossen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit die Ananas längs aufschneiden und aushöhlen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel, die Chilischote, den Knoblauch und die Frühlingzwiebeln klein schneiden. Die Paprika und Rüebl in dünne Stifte schneiden.

3. Die Zwiebel, die Chilischote und den Knoblauch in eine mit Öl erhitzte Pfanne geben und anbraten. Die Paprika- und Rüeblstifte dazugeben und ca. 5 min weiter braten. Das Gemüse zum Reis geben und scharf anbraten.

4. Nun die Erbsen, die Ananas, die Bundzwiebeln und die gehackten Cashews dazugeben und mit Sojasauce abschmecken. Den Reis in die ausgehöhlte Ananas geben und mit Koriander servieren.

Ein toller Blickfang auf dem Tisch!



Gefüllte Ananas mit Reis

Zubereitungszeit

15 Minuten

Wartezeit

180 Minuten

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zutaten (2 Personen)

100g Bio Cashewkerne

1/2 Blumenkohl

4 EL Olivenöl

Paprikapulver

300g Nudeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

400g Tomaten, stückig

2 EL Tomatenmark

10 getrocknete Tomaten



Pasta mit Cashew-Creme

Zubereitung

1. Die Cashews mit Wasser übergießen und mindestens 3 Stunden einweichen lassen.
2. Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Mit 2 EL Öl und Paprikapulver vermengen und bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 min backen.
3. Die Nudeln nach Verpackungsanleitung al dente kochen und 100 ml Nudelwasser entnehmen.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch grob würfeln und in einem Food Processor oder mit dem Pürierstab zusammen mit den abgetropften Cashews, den stückigen Tomaten, 5 getrockneten Tomaten, Tomatenmark und dem Nudelwasser pürieren.
5. Die Sosse in einem Topf erhitzen, Nudeln und Blumenkohl hinzugeben und genießen!

Zubereitung

1. Butter und Puderzucker cremig schlagen. Mehl und eine Prise Salz zur Buttermasse geben und verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Teig ca. 1,5cm dick ausrollen und mit einem Messer zuschneiden, sodass sie dieselbe Grösse haben, wie die Minor Riegel. Bei 160 Grad Umluft ca. 15 Min backen.
3. Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, das Shortbread damit bestreichen und einen Minor-Riegel darauf platzieren. Die Schokolade wirkt hier wie ein Kleber und hält beide Riegel zusammen.
4. Das Minor Shortbread mit Schokolade übergiessen. Solange die Schokolade noch flüssig ist, grobes Meersalz auf die Riegel geben.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit

30 Minuten

Wartezeit

40 Minuten

Schwierigkeitsgrad

einfach

Zutaten (15 Stück)

- 180g Mehl
- 125g vegane Butter oder Margarine
- 75g Puderzucker
- 300g Zartbitter-Schokolade
- Grobes Meersalz
- 3 Packungen Minor Almond



Millionaire Bars a la Minor



Wofür steht Fairtrade?

Das Fairtrade-Label kennzeichnet Produkte, die aus fairem Handel kommen. Für sie gelten umfassende soziale, ökologische und ökonomische Kriterien. Damit dies funktionieren kann, sind alle Akteure entlang der Lieferkette eingebunden - von den Produzent:innen über den Handel bis zu den Konsument:innen.

Das Ziel von Fairtrade ist eine Welt, in der Kleinbäuer:innen sowie Arbeiter:innen ihre Zukunft selbstbestimmt gestalten können.

[Hier](#) gibt's weitere Infos!



Stabile
Mindestpreise



Förderung von
Gleichberechtigung



Umwelt- und
Klimaschutz



Prämie für Gemein-
schaftsprojekte



Vermeidung von
Kinderarbeit



Überprüfung und
unabhängige
Kontrolle