„Hessen: Vorreiter für eine nachhaltige und faire Beschaffung“

HESSEN

NACH HALTIG

Lernen und Handeln für unsere Zukunft

Rezepte zum fairantwortlichen Einkaufen und Kochen

fairantwortlich kochen & genießen

Hessen nachhaltig und fair

Sehr geehrte Genießerinnen und Genießer,

nachhaltiges Hessen – das ist ein Hessen, das wirtschaftlich leistungsfähig, sozial gerecht und ökologisch verantwortlich ist. Ein Hessen, das auf einen fairen Umgang mit den Menschen und einen schonenden Umgang mit der Umwelt achtet.

Die hessische Landesverwaltung beabsichtigt Produkte und Dienstleistungen unter konsequenter Anwendung der Kriterien „nachhaltig“ und „fair“ zu beschaffen. Darüber hinaus ist es das Ziel, eine Veränderung im Konsumenten- und Produzentenverhalten anzustoßen, bzw. zu unterstützen.
Wir wollen damit dazu beitragen, die Arbeits- und Sozialstandards auch weltweit zu verbessern, Ressourcen zu schonen, negative Umweltauswirkungen zu verringern und die Präsenz des Themas in der Öffentlichkeit zu stärken.

Um Ihnen die schmackhaften Seiten der Nachhaltigkeit näher zu bringen, haben wir eine Rezeptsammlung zum fairantwortlichen Genuss zusammengestellt.
In diesem Sinne:

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Ihre Projektgruppe Hessen: Vorreiter für eine nachhaltige und faire Beschaffung

www.hessen-nachhaltig.de

inhalt

Wenn nicht anders angegeben sind die Rezepte, für ca. 4 Personen gedacht.

HAUPTGERICHTE

Hähnchen-Tagine mit Datteln 4
Quinua-Ratatouille 5
Reis nach indischer Art 6
Bio-Rigatoni mit grünem Spargel 7
Rhein-Indischer Sauerbraten 8
Yamswurzelklöße mit Candy Carparccio von Kelteräpfeln 9
Hausgemachter Gemüsestrudel 10

DESSERT

Fair-Trade-Müsli 11
Nougat Eis 12
Mocca-Bananen Mousse 13
Süße Quinua-Pfannkuchen 14

KUCHEN

Fruchtiger Gugelhupf 15
Kaffee-Streuselkuchen 16

GETRÄNKE

Banana Daiquiri 17
Fairer Powershake 18
Mexican-Coffee 19

Impressum 20

Am besten wird's mit Produkten aus ökologischem Anbau.

Hähnchen-Tagine mit Datteln

- *600 g Hähnchenbrust*
- *2 große Zwiebeln, gehackt*
- *4 Knoblauchzehen, gepresst*
- *1 Chili, gehackt*
- *1 TL Ingwer, gehackt*
- *je 1 TL frisch gemahlenen Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma*
- *1/4 TL Muskatnuss*
- *ca. 600 ml Gemüsebrühe*
- *100 g Bio-Datteln*
- *60 ml Canela-Öko Honig*
- *100 g Mandeln, blanchiert und geröstet*
- *2 EL frischen Koriander, gehackt*

zubereitung

Das Hähnchen in 2 cm große Streifen schneiden, in Olivenöl anbraten und dann wieder aus der Pfanne nehmen.

Die Gewürze mit den Zwiebeln anbraten, das Hähnchen zusammen mit der Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 40 Minuten köcheln lassen. Anschließend Datteln, Mandeln und Honig dazugeben.

Mit dem frischen Koriander bestreuen und servieren.

Quinua kann an Stelle von Reis oder Getreide verwendet werden (z. B. in Suppen, als Beilage, als Hauptgericht, in Kuchen oder Süßspeisen). Quinua ist reich an Eiweiß und Mineralien.

Quinua-Ratatouille

- *200 g Quinua*
- *1/2 l Wasser oder Brühe*
- *1 kg Zuccini in dicken Scheiben*
- *1 große Zwiebel in feinen Scheiben*
- *1 rote Paprika in fingerdicken Streifen*
- *1 mittelgroße Aubergine gewürfelt*
- *nach belieben Olivenöl*
- *1 Knoblauchzehe*
- *250 g Joghurt*
- *2 TL Kräuter der Provence*
- *nach belieben Paprika, schwarzer Pfeffer nach Wunsch*
- *2 TL Kräutersalz*
- *1 kl. Bund Petersilie, fein gehackt*
- *1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten*

zubereitung

Joghurt, Kräutersalz, Petersilie und Schnittlauch beiseite stellen, wird für die spätere Zubereitung der Sauce benötigt.

3 TL Ölivenöl in einem Topf erhitzen. Die gewaschene und abgetropfte Quinua darin unter mehrmaligem Rühren leicht anrösten und ½ l Wasser oder Brühe dazu gießen. Zum Kochen bringen, zudecken und bei milder Hitze 15 Min. ausquellen lassen.

Inzwischen das Gemüse in Olivenöl weich schmoren, leicht bräunen.
Die gekochte Quinua einrühren und mit den angegebenen Kräutern kräftig abschmecken.

Sauce:
Joghurt, Salz und die fein gehackten Kräuter verrühren und als Sauce dazu reichen.

Achten Sie beim Einkauf auf Produkte aus Fairem Handel (z.B. von GEPA).

Reis nach indischer Art

- *250 g Hom Mali, geschälter Langkornreis*
- *5 dl Wasser*
- *1/2 TL Safran*
- *2 Gewürznelken*
- *1/2 Zimtstange*
- *40 g Butter*
- *3 feingehackte Zwiebeln*
- *Naturjoghurt*
- *Koriander*
- *Minze*

zubereitung

Den Reis gut waschen und abtropfen lassen. Mit kaltem Wasser in eine Kasserolle geben. Safranfäden, Zimt und Gewürznelken dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten langsam dämpfen lassen.

Zwiebeln und Ingwer mit der Butter glasig anziehen. Zusammen mit Koriander, Minze und Joghurt vorsichtig unter den Reis mischen. Nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und den Anschnitt abschneiden.

Bio-Rigatoni mit grünem Spargel

- *240 g Bio-Rigatoni*
- *1 TL Olivenöl*
- *100 g gehackte Frühlingszwiebeln*
- *450 g frischer grüner Spargel*
- *2 TL Butter*
- *3 TL Mehl*
- *240 ml Milch*
- *30 g frisch geriebener Parmesan*
- *Salz*
- *Pfeffer*

zubereitung

Grünen Spargel putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser garen bis er bissfest ist. Soße nach unten stehender Anleitung zubereiten. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangaben kochen, anschließend abtropfen lassen und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln für 2 Minuten darin dünsten. Den vorgegarten Spargel hinzugeben und für 5 Minuten mitkochen lassen. Die Soße und die Nudeln dazugeben. Umrühren bis alles gleichmäßig heiß ist.

Zubereitung der Soße:
Die Butter schmelzen und durch langsame Zugabe des Mehl, bei stetigem Rühren, eine Mehlschwitze herstellen. Die Milch unter Rühren hinzugeben und eindicken lassen. Parmesan hinzugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Glanrind ist eine gefährdete Nutztierrasse mit einer vorzüglichen Fleischqualität.

Rhein-Indischer Sauerbraten vom Glanrind (für 10 Personen)

- *2 kg Falsches Filet vom Glanrind*
- *2 l Gemüsebrühe*
- *2 l Blütenessig von Indischem Springkraut*
- *Je 4 Karotten und Zwiebeln, und 2 Stangen Lauch*
- *100 ml Gelee von Indischem Springkraut*
- *100 g Sauerbratengewürz*
- *100 g Tomatenmark*
- *100 g Bocksdornbeeren (Goji)*
- *75 g Mehl*

zubereitung

Bratenstücke mit der Gewürzmischung 5 Tage in Blütenessig von Indischem Springkraut marinieren, dabei das Fleisch gelegentlich wenden.

Fleisch salzen, pfeffern und in Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten. Gewürfeltes Gemüse, Tomatenmark und Mehl hinzufügen und anrösten. Mit Beize und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 2 Std schmoren.

Fleisch ausstechen und die Sauce passieren, zur gewünschten Konsitenz einreduzieren, die Bocksdornbeeren hinzufügen und mit dem Blüten Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnittenen Braten mit Sauce nappieren.

Als Beilage empfehlen wir Yamswurzelklöschen und Candy Carparcio von Kelteräpfeln (siehe Seite 9).

Mit der Verwendung von Yamswurzelnknollen wird der Faire Handel mit tropischen Nahrungsmitteln unterstützt. Heimisches Traditionsobst fördert die Agrobiodiversität unserer Streuobstwiesen.

Yamswurzelklöschen mit Candy Carparcio

(Beilage zum Rhein-Indischem Sauerbraten)

Yamswurzelklöschen:

- ***2 kg gekochte Yamswurzel,***
- ***3 Eier, 150 g Grieß, Salz***

Candy Carparcio von Kelteräpfeln:

- ***4 Gelbe Edeläpfel***
- ***1 Liter Wodga***
- ***150 g Springkrautblüten***
- ***20 g Zitronensäure***

zubereitung

Yamswurzel schälen würfeln und weichkochen, durch Kartoffelpresse drücken und mit den anderen Zutaten vermengen, abkühlen und quellen lassen. Anschließend mit feuchten Händen zu kleinen Klöschen formen, in kochendem Wasser 15 Min. sieden.

Candy Carparcio von Kelteräpfeln:

Äpfel entkernen und quer zum Kernloch zu 5 mm dicke Scheiben schneiden. In ein schließbares Gefäß geben, mit dem Wodga, Zitronensäure und den Blüten für 5 Tage marinieren. Gelegentlich schütteln und wenden.

Anschließend die Apfelscheiben bei 50° C dörren und 10 Min. vor dem Servieren in Zucker wenden. Zum Anrichten mit dem Braten: je 1 Yamswurzelklöschen ins Kernloch der Apfelscheibe setzen.

Am besten frisches Gemüse aus der Region verwenden.

Hausgemachter Gemüsestrudel mit Kräuterdip

- ***2-3 EL Butter***
- ***2-3 EL Mehl***
- ***100 ml Milch***
- ***100 ml Gemüsebouillon***
- ***ca. 500 g gemischtes Gemüse nach Belieben***
- ***1 Pck. Studelteig***
- ***200 g Naturjoghurt***
- ***gemischte Salatkräuter***
- ***Salz, Pfeffer***
- ***Zitronensaft***

zubereitung

Aus Mehl, Butter, Milch und Gemüsebouillon eine Bechamel kochen, würzen und mit dem vorab kleingeschittenen gegarten Gemüse vermengen. Strudelteigblätter auslegen und mit der Masse belegen. Zu einem Strudel rollen. Vor dem Backen außen mit Wasser bestreichen.
Ca. 20 Minuten im Heißluftherd bei ca. 180°C backen.

Naturjoghurt mit Kräutermischung verrühren und einige Zeit ziehen lassen. Abschmecken.

Dazu passt gut ein grüner Salat.

Nüsse aus Fairem Handel sind gute Quellen für Vitamine und Mineralstoffe (zum Beispiel Magnesium, Eisen und Zink).

Fair-Trade-Müsli

- *500 g feine Haferflocken*
- *100 g Bananenchips*
- *125 g Rosinen, ungeschwefelt*
- *100 g Kokos-Chips*
- *125 g Cashewnüsse Bruch oder Erdnüsse natur*
- *100 g Mangos*

Kokos- und Bananen-Chips grob zerkleinern, Mangos fein schneiden, alle Zutaten miteinander vermengen und mit Milch oder Joghurt genießen.

Mascobado ist ein hochwertiger Vollrohrzucker, enthält wertvolle Mineralstoffe und wird umweltverträglich und fair hergestellt.

Nougat Eis

- *200 g Mascobado*
- *2 Eier*
- *50 g Haselnüsse*
- *450 ml Milch*
- *100 g Sahne Noisette*

zubereitung

Die Schokolade in der erhitzten Milch auflösen (nicht kochen) und kalt stellen, Haselnüsse in der Kaffeemühle mahlen, alles gut verrühren und unter häufigem Umrühren gefrieren lassen.

Gelingt sehr gut in der Eismaschine.

Bei Kindern auch als süßes Hauptgericht beliebt.

Süße Quinua-Pfannkuchen (für ca. 2 - 3 Personen)

- *1 Tasse Quinua*
- *1 Tasse Wasser*
- *4 Eier*
- *3 EL Quark*
- *2 EL Distelöl*
- *1/8 l geschlagene Sahne*
- *nach belieben Mehl*
- *3 EL Müsli*
- *3 Pk. Vanillinzucker*
- *1 EL Lacandona Honig*

zubereitung

Die gewaschene Quinua mit Wasser aufkochen und 20 Min. gar ziehen lassen.

Eier, Quark und Distelöl verrühren und die geschlagene Sahne, Müsli, Honig und Vanillezucker unterrühren. So viel Mehl unterheben, dass ein dickflüssiger Pannkuchenteig entsteht.

Distelöl erhitzen und ca. handtellergroße Pfannkuchen ausbacken.

Mit Zucker und Zimt bestreuen oder mit frischen Früchten anrichten und genießen.

Ziegenmilch ist eine interessante und gesunde Alternative zur Kuhmilch. Durch die Verwendung der Milch der Thüringer Waldziege wird der Erhalt einer gefährdeten Nutztierrasse gefördert.

Mocca-Bananen Mousse (ergibt 10 Portionen)

Mousse:

- ***10 Eigelb, 200 ml Kaffee, 150 g Zucker***
- ***150 ml geschlagene Sahne***
- ***1 grüne Banane***
- ***50 ml Bananendicksaft***
- ***2 cl Kaffeelikör***
- ***5 Blatt Gelatine***

Karamellsauce:

- ***200 g Butter***
- ***500 g Zucker***
- ***0,7 l heiße Ziegenmilch***
- ***100 ml Sahne***
- ***30 g Stärke***

zubereitung

Mousse:

Kaffee, Ei und Zucker im Wasserbad 5 min. dickcremig warm aufschlagen, Gelantine in kaltem Wasser einweichen und vorsichtig erwärmen bis sie flüssig wird. Dicksaft, Likör und Gelantine in die Masse einrühren und zur Abkühlung im kalten Wasserbad schlagen bis die Masse zu gelieren beginnt. Steifgeschlagene Sahne unterheben und 3 Std kalt stellen. Als Nocken gestochen auf Teller anrichten.

Karamellsauce:

Butter und Zucker erwärmen bis mittelbrauner Karamell entsteht. Heiße Ziegenmilch aufgießen, mit Stärke binden und 5 min. simmern. Mit geschlagener Sahne vollenden. Abgekühlt servieren.

Zur Garnitur die Banane in 4 cm dicke Scheiben schneiden, 2 Minuten bei 180° C frittieren, mit aufgelegtem Messer plattieren und nochmals frittieren bis leicht knusprig braun. Zwischen den Nocken 2 Bananenchips anrichten und mit der kalten Sauce ein Graffiti spritzen.

Eine exotische Variante des traditionellen Rührkuchens.

Fruchtiger Gugelhupf

- *175 g Butter*
- *225 g Mascobado Vollrohrzucker*
- *100 g Bananenchips*
- *100 g getrocknete Mangostreifen*
- *50 g Bio Noir Schockolade*
- *1 Pk. Vanillinzucker*
- *4 Eier*
- *1 Prise Muskat*
- *1 TL Zimt*
- *250 g Mehl*
- *etwas Milch*
- *etwas Semmelbrösel*
- *1 TL Backpulver*

zubereitung

Butter mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren.

Mehl, Backpulver, Muskat und Zimt vermischen und mit der übrigen Masse gut durchrühren.
Je nach Konsistenz etwas Milch hinzugeben.
Grob geraspelte Schokolade und kleingehackte Trockenfrüchte untermischen.

Gefettete Napfkuchenform mit Semmelbröseln ausstreuen. Teig einfüllen.

Bei 175° C im vorgeheizten Backofen 60 – 70 Min. auf mittlerer Schiene backen.

Rezept aus: „Das kleine Kaffeebuch", von Angelika Ilies

Kaffee-Streuselkuchen

- *200 ml Milch*
- *1 EL Café Organico-Kaffeepulver*
- *60 g weiche Butter*
- *2 Eier*
- *100 g Zucker*
- *250 g Mehl*
- *2 TL Backpulver*
- *1 Prise Salz*

Für die Streusel:

- *50 g Walnusskerne*
- *75 g Mascobado Vollrohrzucker*
- *1/4 TL Zimtpulver*
- *40 g weiche Butter*
- *50 g Mehl*

zubereitung

Walnusskerne, Mascobado-Vollrohrzucker, Zimtpulver, 40 g weiche Butter und 50 g Mehl beiseite stellen, sie werden später für die Zubereitung der Streusel benötigt.

Für den Teig die Milch aufkochen, mit dem Kaffeepulver verrühren und wieder abkühlen lassen. Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Springform (Ø 20 cm) gründlich einfetten. Die Butter mit Eiern und Zucker cremig schlagen. Mehl, Backpulver und Salz mischen, mit der Kaffeemilch unter die Eiercreme rühren. Den Teig in der Springform glatt streichen.

Streusel:
Für die Streusel die Walnüsse fein hacken, mit Zucker, Zimt, Butter und Mehl zu groben Streuseln vermengen. Über den Kuchen streuen und im vorgeheizten Ofen etwa 35 Min. goldgelb backen.

Daiquiri ist die Bezeichnung für alkoholische Cocktails auf der Basis von Rum, Limettensaft und Zucker.

Banana Daiquiri

- ***6 cl weißer Rum***
- ***3 cl Limettensaft***
- ***2 cl Zuckersirup***
- ***2 cl Bananensirup***
- ***zum Verzieren ein paar Bananenscheiben, Kirschen oder Erdbeeren***

Alle Zutaten in einem Cocktailshaker mischen.
Nun alles in ein Cocktail-Glas füllen und mit Bananen, Kirschen oder Erdbeeren dekorieren.

Gibt Kraft und Energie!

Fairer Powershake

- *1 l Bio Soja Drink*
- *1 Hand voll Eiswürfel*
- *4 EL Lacandona Honig*
- *4 EL Bio Cocoba Nuss Nougat Crème*
- *3 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen*
- *2 reife Transfair Bananen*

zubereitung

Ganz einfach!!!
Alle Zutaten mit Hilfe eines Mixers ca. 1 Minute zerkleinern. In große Gläser füllen und servieren.

Guten Durst!

Bio-Espressokaffee und andere Produkte aus Fairem Handel der GEPA können Sie auch direkt online bestellen unter: www.gepa.de

Mexican-Coffee (für 2 Personen)

- *1 getrocknete Chili-Schote*
- *3 Stangen Zimt*
- *4 EL Mascobado Vollrohrzucker*
- *450 ml Wasser*
- *6 TL Espressokaffee*
- *2 Stücke Fairena Bio Noir Schokolade*
- *nach belieben Bio-Café-Cremé-Likör*

zubereitung

Die Chili-Schote anritzen und mit einer Stange Zimt und dem Mascobado-Vollrohrzucker in einen Topf geben. Den Zucker karamellisieren lassen, mit 50 ml Wasser ablöschen und ca. 5 Min. sprudelnd kochen.

Den Zuckersirup mit 400 ml Wasser aufgießen, Kaffee zugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.

Je ein Stück Schokolade in eine Tasse geben. Den Kaffee durch ein Sieb darauf gießen.

Nach Belieben Bio-Café-Crème-Likör hineinrühren. Mit je einer Stange Zimt zum Umrühren servieren.

impressum

Herausgeber:

HESSEN

Projekt „Hessen: Vorreiter für eine nachhaltige und faire Beschaffung“
Hessisches Ministerium der Finanzen
Friedrich-Ebert-Allee 8
65185 Wiesbaden
www.hmdf.hessen.de

Nähere Informationen zur Nachhaltskeitsstrategie Hessen:

Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie
Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Mainzer Straße 80
65189 Wiesbaden
Telefon 0611 / 815 – 1120
www.hessen-nachhaltig.de

Layout, Satz: P. Baumgardt

Fotos: Fotolia.com
(Emmi, Foodpics, Carmen Steiner, HLPhoto, EXQuisine, Picturefoods.com, Bernd Jürgens, Sven Hoppe, gandolf, Thomas Francois, ott,pink candy, Olga Lyubkin, raphotography)

Unser herzlicher Dank geht an Frau Biehn, GEPA - Fair Trade Companie
und an Frau Baumgardt (www.grafikdesign-baumgardt.de)