

VEGAN WORLD KITCHEN

FAIR UND EASY VEGANE REZEPTE ZUBEREITEN



fairtrade
ORIGINAL
WHERE FLAVOUR BEGINS

VORWORT

„Veganes Kochen ist aufwendig, bedeutet Verzicht und ist auch noch teuer!“

Mit diesen Gerüchten wollen wir endgültig aufräumen und dich von dem authentischen Geschmack in der veganen Küche und unseren Produkten überzeugen!

Egal, ob du bereits vegan lebst oder es zum ersten Mal probierst – in diesem Rezeptheft findest du viele leckere Gerichte, die zeigen, wie vielfältig, unkompliziert und lecker die vegane Ernährung sein kann. In nur 20 Minuten zauberst du zum Beispiel unseren köstlichen Thai-Curry Nudelsalat.

„Vegan? Da bleibt auf meinem Teller doch kaum was übrig!“

Löse dich direkt von dieser blockierenden Vorstellung. **Ja, du wirst alte Gewohnheiten loslassen, aber die kulinarische Abwechslung bleibt nicht auf der Strecke:** Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze und alles, was aus diesen Basisprodukten hergestellt wird, reicht für leckere und vielseitige Mahlzeiten. Zahlreiche Rezepte aus aller Welt kommen schon immer ohne tierische Zutaten aus.

„Moment mal: Vegane Ernährung ist teuer und Fair Trade Produkte sowieso. Kann ich mir diese Rezepte überhaupt leisten?“

Mittlerweile ist uns allen bewusst, dass unser Konsum und die gewinnorientierte Wirtschaftsweise negative Auswirkungen auf die Umwelt, das Leben von Menschen in den Produktionsländern und die Tierwelt haben.

Sowohl die vegane Lebensweise als auch der Faire Handel basieren auf ethisch-wertorientiertem Denken. Wer beides kombiniert, schafft zumindest in seinem direkten Umfeld den Nährboden für eine lebenswerte Zukunft. Das wird zwar nicht direkt die Welt verändern, aber es ist ein Anfang!

Nachhaltiger Konsum und eine vegane Ernährung müssen dabei nicht teuer sein. Lokales Obst und Gemüse der Saison ist günstiger, ebenso wie krummes Gemüse. In einigen Regionen darfst du Obst sogar kostenlos abernten. Schau außerdem nach MHD-nahen Produkten oder nutze entsprechende Apps.



Unser Sortiment bietet dir eine gute Basis für die Zubereitung unkomplizierter, veganer Gerichte mit einzigartigem Geschmack und einer Mission: Fördern existenzsichernder Einkommen in unseren Lieferketten!

Also: Es gibt viel Leckeres zu entdecken! Lass dich darauf ein und verlinke uns gerne auf deinen Rezeptbildern (@fairtradeoriginalde). Unter allen Verlinkungen verlosen wir 1 Mal im Monat eine Kochbox.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht dir dein Team von Fairtrade Original



INHALT



VORSPEISEN

Kung Pao – Würziger Rosenkohl	4
Blumenkohl-Tandoori	6
Grüne Gartenbohnen Sayur	8
Spitzkohl aus dem Backofen	10
Schnelles Kokos-Chutney	12

HAUPTGERICHTE

Indisches No Butter No Chicken	14
Colombo Curry mit Aubergine	16
Würzige Kürbissuppe	18
Thai Curry Nudelsalat	20
Veganes Rendang mit Spitzkohl und Austernpilzen	22
Gyros mit Jackfruit	24

DESSERTS

Süßkartoffel Brownies mit Schokolade	26
Fudge mit Kaffee und Nüssen	28
Veganes Tiramisu	30
Kokosbällchen mit Datteln	32
Ananans-Eis am Stil	34



KUNG PAO

WÜRZIGER ROSENKOHL



4 Portionen

Zubereitungszeit

15 Min.



Spätestens mit diesem Rezept wirst du zum absoluten Rosenkohl-Fan! Mit Soja Sauce, etwas Knoblauch, Ingwer und frischen Kräutern wird das traditionelle deutsche Gemüse zur wahren Geschmacksbombe.

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180° vorheizen.
- Welke Blätter entfernen und Rosenkohl gut abwaschen. Die Strünke mit einem Messer etwas kürzen und kreuzweise kleine Schnitte in jede Kugel schneiden.
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Sesamöl und eine Knoblauchzehe in einer Schüssel zusammemischen. Rosenkohl durch die Öl-Mischung schwenken, bis jede Seite bedeckt ist.
- Backblech mit Backpapier auslegen und die Kugeln darauf verteilen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer betreuen. Dann auf der mittleren Schiene für 20–25 Minuten backen.
- 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und den restlichen Knoblauch mit dem gehackten Ingwer bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Soja Sauce, Sweet Chili Sauce, Honig, Hoisinsauce, Reisessig, Sesamöl und Wasser dazugeben und unter Rühren erhitzen. Noch bevor die Sauce anfängt zu siedern, Temperatur runterdrehen.
- Maisstärke mit etwas Wasser vermischen, bis eine Paste entsteht. Diese unter Rühren tropfenweise in die Sauce einrühren.
- Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und direkt in die Sauce einrühren.
- In einer großen Schüssel servieren und mit Cashewkernen, Sesam, frischen Kräutern und Frühlingszwiebeln garnieren.

ZUTATEN

- 500 g Rosenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, gerieben
- 2 EL Semsamöl
- 2 EL Hoisinsauce
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Honig
- 1 EL Maisstärke
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 EL Cashewkerne, grob gehackt
- 1 EL Sesam
- 1 EL Koriander oder Petersilie, gehackt
- 60 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 3 EL Soja Sauce
- 1 EL Sweet Chili Sauce



GÜTEN APPETIT!

BLUMENKOHL-TANDOORI AUS DEM BACKOFEN



3-4 Portionen

30 Min. + 10 Min.
Wartezeit



Das hier ist eines unserer absoluten indischen Lieblingsrezepte! Blumenkohl-Tandoori aus dem Backofen ist ein superleckeres und vor allem besonderes Gericht. Die Blumenkohlröschen werden in einer Mischung aus Tandoori-Gewürzpaste und Pflanzenjoghurt mariniert. Schnell, einfach und voller Geschmack!

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200° vorheizen.
- In einer kleinen Schale Joghurt, Öl und Tandoori-Gewürzpaste verrühren. Die Blumenkohlröschen mit der Tandoori-Mischung bestreichen und 10 Min. ruhen lassen.
- Die Hälfte des gehackten Korianders mit den Semmelbröseln vermischen.
- Die Blumenkohlröschen vorsichtig in der Semmelbröselmischung wälzen. Am besten so, dass alle Röschen gut bedeckt sind.
- Die Röschen in eine Auflaufform geben und auf mittlerer Schiene für 12 Min. gold-braun backen. Danach vorsichtig wenden und von der anderen Seite für weitere 12 Min. backen.
- Zum Schluss fertige Blumenkohlröschen mit dem restlichen Koriander bestreuen und servieren.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl, gewaschen und in Röschen geteilt
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL (veganer) Joghurt
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Koriander, gewaschen, fein gehackt

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 Packung indische Tandoori-Gewürzpaste



GRÜNE GARTENBOHNEN SAYUR MIT SOJA SAUCE



3-4 Portionen

Zubereitungszeit
15 Min.



Ein „Sayur“ ist ein Gemüsegericht aus der indonesischen Küche, das aus einer oder mehreren Gemüsesorten besteht. Das Gericht wird immer mit Zwiebeln, frischen Kräutern und einem Schuss Wasser oder Brühe zubereitet. Mit unserem Rezept kannst du dir deine eigenen Sayur-Bohnen ganz schnell zubereiten.

ZUBEREITUNG

- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Wasser salzen und Gartenbohnen bei mittlerer Hitze darin für ca. 3 Min. blanchieren. Danach unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. So behalten sie ihre frische grüne Farbe.
- In einer großen Schüssel Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Limettenschale und -saft mit Sonnenblumenöl, Soja Sauce, Agavendicksaft und Sambal Badjak zu einem Dressing vermischen.
- Anschließend die Bohnen, Paprika und Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gehobelten Mandeln über den Sayur verteilen und servieren.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- 300 g grüne Gartenbohnen, von Enden befreit
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- ½ Limette, Schale abgerieben und ausgepresst
- 1 EL gehobelte Mandeln, geröstet
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 2 EL Soja Sauce
- 1 TL Sambal Badjak



SPITZKOHL AUS DEM BACKOFEN



2 Portionen

15 Min. + 40 Min.
Wartezeit



Spitzkohl aus dem Backofen auf eine einfache, aber kreative Weise zubereitet!

Neben Spitzkohl spielt gelbes Thai-Curry eine besondere Rolle in diesem Rezept. Zauber dir jetzt ganz einfach einen würzig-gebackenen Kohl mit einer leckeren Sauce aus Thai-Curry, Agavendicksaft und ein paar Tropfen Zitronensaft für einen frischen Biss.

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180° vorheizen.
- In einer Schale Öl mit dem halben Inhalt der gelben Curry-Gewürzpaste vermischen.
- Mit einem Pinsel die Öl-Curry-Mischung gleichmäßig über die Spitzkohlviertel streichen, bis die ganze Mischung aufgebraucht ist.
- Die Spitzkohlviertel anschließend mit der flachen Seiten in eine Auflaufform mit Deckel legen. Anschließend in die Mitte des Backofens schieben und für 30 Min. rösten.
- Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und den Deckel entfernen. Den Backofen auf 200° hochdrehen.
- Die Spitzkohlviertel mit einer dünnen Schicht Agavendicksaft bestreichen und anschließend ohne Deckel zurück in den Ofen stellen. Weitere 10 Min. backen, bis der Kohl Farbe annimmt.
- Pflanzenjoghurt, 1 TL Agavendicksaft, 2 TL Currypulver und ein paar Tropfen Zitronensaft in einer Schale anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Spitzkohl aus dem Backofen nehmen. Die Joghurtsauce darüber verteilen und mit dem gehackten Koriander, den Haselnüssen und für extra Schärfe mit rotem Chili bestreuen.

ZUTATEN

- 1 Spitzkohl, längs geviertelt
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 ml Pflanzenjoghurt (am besten griechischer Art)
- 2 TL Currypulver
- 1 Zitrone, ausgepresst zum Abschmecken
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- 1 EL geröstete Haselnüsse, fein gehackt
- 3 EL Agavendicksaft
- optional: 1 rote Chili, fein gehackt

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenpinsel

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- ½ Packung gelbe Thai-Curry Gewürzpaste

GUTEN APPETIT!



SCHNELLES KOKOS-CHUTNEY MIT GRÜNEN KRÄUTERN



2 Portionen

10 Min.

Zubereitungszeit



Diesen würzigen Dip musst du auf jeden Fall probieren! Schmeckt superlecker und durch den Einsatz vieler Kräuter und Limette extrem frisch! Die geheime Formel: Gib einfach alle Zutaten in einen Mixer und genieß das Chutney innerhalb weniger Minuten.

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem groben Chutney mixen. Abschmecken und nach Belieben mehr Limettensaft oder Ahornsirup hinzufügen.
- Abschließend das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit unseren veganen Krabbenchips (Krupuk) servieren und dippen!

ZUTATEN

- 150 g Kokosraspeln
- 15 g frischer Koriander, grob gehackt
- 15 g frische Petersilie, grob gehackt
- 15 g frische Minze, grob gehackt
- 1 EL Pistazien, grob gehackt
- 1 Limette, ausgepresst
- 1 Zitrone, ausgepresst
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Honig
- Pfeffer und Salz

KÜCHENUTENSILIEN

- Mixer

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- Mild oder Spicy Indonesian Krupuk



INDISCHES NO BUTTER NO CHICKEN MIT JACKFRUIT



4 Portionen

Zubereitungszeit
40 Min.



Unser veganes Butter Chicken überrascht mit Jackfruit! Dazu passt selbstgemachtes Naan-Brot oder Basmatireis!



ZUBEREITUNG

- Jackfruit-Stücke gut abspülen und abtropfen lassen.
- Butter Chicken-Gewürzpaste, Pflanzenjoghurt und 2 EL Öl miteinander vermischen und die Jackfruit-Stücke darin marinieren.
- Backofen auf 220°C vorheizen. Jackfruit-Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder in einer Auflaufform ausbreiten und etwa 20 Min. lang rösten, bis sie gold-braun werden. Stücke nach 10 Min. wenden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 5 Min. lang anbraten. Tomatenmark hinzufügen und weitere 5 Min. braten lassen.
- Alles aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Gefäß geben. Die eingeweichten Cashewkerne inkl. Wasser hinzufügen und gut pürieren.
- Salzige Margarine und 2 EL Öl in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die pürierte Masse zurück in die Pfanne geben. 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Jackfruit-Stücke hinzufügen und untermengen. Nach 5 Min. 100 ml Wasser zusammen mit 100 ml Kokosmilch unterrühren. Auf kleiner Flamme weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit dem Koriander garnieren und mit (warmen) Naan-Brot und/oder Basmatireis servieren.

ZUTATEN

- 2 EL Pflanzenjoghurt
(am besten griechischer Art)
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 3 cm Ingwer, geschält und grob gehackt
- 50 g Tomatenmark
- 10 Cashewkerne (nicht geröstet),
15 Min. in heißem Wasser eingeweicht
- 35 g vegane, gesalzene Margarine
- 15 g Koriander, grob gehackt

KÜCHENUTENSILIEN

- Stabmixer oder Pürierstab

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 550 g Young Jackfruit aus der Dose
- 1 Packung Butter Chicken-Gewürzpaste
- 100 ml Kokosmilch



COLOMBO CURRY MIT AUBERGINE UND KICHERERBSEN



4 Portionen

Zubereitungszeit
30 Min.



Dieses Rezept wurde mit der Intention entwickelt, möglichst nah an die authentische, sri-lankische Küche heranzukommen: bewusst ausgewählte Gewürze, eine gewisse Schärfe und dabei schön cremig!

ZUBEREITUNG

- Basmatireis wie auf der Packung angegeben zubereiten.
- Kokosöl bei starker Hitze in der Pfanne auflösen lassen. Zwiebel und Aubergine anbraten, bis die Aubergine schön Farbe annimmt und weich geworden ist.
- Gewürzpaste in die Pfanne zugeben und kurz mit anbraten.
- Kokosmilch zugießen und alles gut umrühren.
- Kichererbsen hinzugeben und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen.
- Zum Schluss Paprikastreifen unterrühren.
- Fertiges Colombo Curry mit Basmatireis anrichten.
- Einen Esslöffel Joghurt darüber geben und mit Cashewkernen und der gehackten Petersilie servieren.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Aubergine, in dünne Streifen geschnitten
- 400 g gekochte Kichererbsen, z.B. aus der Dose oder dem Glas, abgetropft
- 150 g eingelegte, gegrillte Paprika, (aus dem Glas), in Streifen geschnitten
- 4 EL pflanzlicher Joghurt (am besten griechischer Art)
- 2 EL Cashewkerne, gehackt
- 30 g frische Petersilie, fein gehackt

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 EL Kokosöl
- 1 Packung Colombo Curry-Gewürzpaste
- 270 ml Kokosmilch
- 250 g Basmatireis



WÜRZIGE KÜRBISSUPPE MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN



4 Portionen

Zubereitungszeit
30 Min.



Diese Kürbissuppe bekommt durch die Zugabe von **Ingwer und Sambal Badjak** einen leicht scharfen Geschmack. Apfelstückchen verleihen ihr einen frischen Twist. **Probiere es aus!**

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200° vorheizen.
- Olivenöl, Kreuzkümmel und Paprikapulver zu den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Nach Belieben mit Salz bestreuen. Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in der Mitte des Ofens etwa 30 Minuten bei 200° rösten, bis sie dunkelbraun sind. Währenddessen alle 10 Min. wenden.
- Kokosöl in einem Suppentopf erhitzen und Kürbis anbraten, bis er Farbe annimmt. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Sambal Badjak hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen. Weitere 20–25 Min. leicht köcheln lassen.
- Die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Limettensaft abschmecken. Nochmals zum Kochen bringen.
- Die Suppe auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit den gebackenen Kichererbsen und Apfelwürfeln garnieren.
- Optional mit etwas gehacktem Schnittlauch und/oder fein gehacktem Chili bestreuen.

Küchentipp: Geröstete Kichererbsen sind übrigens auch ein sehr leckerer Snack für zwischendurch oder eine leckere Alternative zu Chips oder salzigen Erdnüssen!

ZUTATEN

- 200 g Kichererbsen, abgetropft (z. B. aus der Konservendose)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Flaschen- oder Hokaidokürbis (ca. 700 g), entkernt und in ca. 2 cm große Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 3 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette, ausgepresst
- 1 Apfel (z. B. Granny-Smith), gewürfelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- etwas Schnittlauch, fein gehackt
- optional: 1 Chilischote, in feine Scheiben geschnitten

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Sambal Badjak
- 400 ml Kokosmilch



THAI-CURRY NUDELSALAT



4 Portionen

Zubereitungszeit
20 Min.



Was ist eigentlich das Beste an einem Grillabend? Genau, die Salate 😊

Dieser Curry Nudelsalat mit grünem Thai-Curry ist eine super leckere BBQ-Beilage oder du genießt das Ganze gleich als Hauptgericht! Er ist schnell und einfach zubereitet. Das Besondere: statt mit der üblichen Mayo oder Olivenöl-Variante wird dieser Salat mit würzig grünem Thai-Curry zubereitet und im Gegensatz zu den meisten Nudelsalaten kannst du auf Käse verzichten.

ZUBEREITUNG

- Nudeln wie auf der Packung angegeben zubereiten und im Anschluss mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf beiseitestellen.
- Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die grüne Thai-Curry-Gewürzpaste zugeben und unter Rühren kurz anbraten.
- Pflanzenjoghurt in eine Schüssel geben. Kräuter, Ahornsirup, Saft einer halben Limette und die Currymischung aus der Pfanne dazu geben und alles gut vermengen.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen und Kaiserschoten für 2–3 Min. blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen, so bleibt die grüne Farbe erhalten und das Gemüse wird nicht gräulich.
- Die Joghurt-Curry-Sauce in den Topf zu den abgekühlten Nudeln rühren. Kaiserschoten, Gurkenwürfel, Erbsen und Spinat dazugeben und umrühren. Verwende etwas zusätzliches Öl, wenn die Nudeln zu trocken sind.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und optional mit Limettensaft abschmecken.
- In eine große Salatschüssel geben und mit Röstzwiebeln und Erdnüssen garnieren.

Küchentipp: Du magst den Twist zwischen salzig und süß? Dann füge doch noch ein paar frische Mangostücke hinzu.

ZUTATEN

- 300 g Nudeln, z. B. Fusilli oder Farfalle
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- etwas Pflanzenöl
- 150 g Pflanzenjoghurt (am besten griechischer Art)
- 1 Limette
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 2 EL frische oder getrocknete Minze, gehackt
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Ahornsirup
- 100 g Tiefkühlerbsen
- 100 g Kaiserschoten
- ½ Gurke, halbiert, entkernt und gewürfelt
- 50 g Babyspinat
- 2 EL gesalzene Erdnüsse, gehackt
- 2 EL Röstzwiebeln
- Pfeffer und Salz
- optional: Mango

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 Packung grüne Thai-Curry Gewürzpaste



VEGANES RENDANG MIT SPITZKOHL UND AUSTERNPILZEN



4 Portionen

30 Min. + 30 Min.
Wartezeit



Ein traditionelles Rendang Rezept wird üblicherweise mit Fleisch zubereitet, **aber unser Rezept mit Spitzkohl und Austernpilzen ist 100 % pflanzlich.** Am besten servierst du diese Mahlzeit mit Reis (Basmati- oder Jasminreis). Danach sind deine Gäste happy! Versprochen!

ZUBEREITUNG

- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten.
- Austernpilze hinzufügen und bei starker Hitze anbraten. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. So lange braten, bis die gesamte Feuchtigkeit verdunstet ist und die Pilze mind. gold-braun geworden sind. Dann den Spitzkohl dazugeben und kurz mit anbraten.
- In einer Schale Sambal Badjak, Soja Sauce, Kreuzkümmel und Koriandersamen zusammenmischen. Danach zu der Pilz-Kohlmischung in die Pfanne geben und mit der Kokosmilch aufgießen. Rühren, bis alles gut vermischt ist. Zitronengras hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten einkochen lassen.
- Vor dem Servieren das Zitronengras entfernen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Reis servieren.

GÜTEN APPEIT!

ZUTATEN

- 300 g Spitzkohl, fein gehackt
- 300 g Austernpilze, in dünne Streifen gerissen
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 cm Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, halbiert
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 150 ml Soja Sauce
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Sambal Badjak



GYROS MIT JACKFRUIT



2 Portionen

40 Min.

Zubereitungszeit



Diese **vegane Gyros Pita-Variante mit Jackfruit** statt Fleisch bringt die köstlichen Aromen von Gyros in deine Küche – ohne dass du etwas vermissen wirst! Jackfruit sorgt für eine fleischige Textur, während die Gewürze den Geschmack des Gyros transportieren. Der Joghurt mit grünen Kräutern bringt einen frischen Twist. Wer sagt, dass man immer Fleisch für authentischen Gyros-Geschmack braucht?

ZUBEREITUNG

- Jackfruit-Stücke durch ein Sieb abgießen, mit lauwarmem Wasser ausspülen und gut abtropfen lassen. Die Stücke anschließend in gleichgroße Scheiben von etwa 2 cm schneiden.
- Alle getrockneten Gewürze in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. 6 EL Olivenöl dazugeben und zu einer Marinade verrühren.
- Jackfruit-Stücke kurz in der Gewürz-Öl-Marinade wälzen, sodass alle Stücke von allen Seiten bedeckt sind, auf einen Teller verteilen und für 15 Min. ruhen lassen.
- Die rote Zwiebel in dünne Ringe und den Eisbergsalat in Streifen schneiden.
- Die Gurke halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren.
- Knoblauch und Petersilie fein hacken und in den Haferjoghurt rühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Jackfruit-Stücke bei starker Hitze anbraten, bis sie schön knusprig und braun werden.
- Die Pitabrote im Ofen oder Toaster erhitzen. Anschließend mit Salat, Zwiebel, Gurken und Tomaten befüllen und das Jackfruit-Gyros darüber geben.
- Mit einem großzügigen Löffel Kräuterjoghurt garnieren!

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- ¼ Eisbergsalat
- ½ Gurke
- 150 g Kirschtomaten
- getrocknete Gewürze: 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 TL Majoran, 1 TL Petersilie, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Zwiebelpulver, ½ TL schwarzer Pfeffer, 1 Prise Chilipulver
- 4 Pitabrote
- 10 EL Olivenöl
- 200 ml Haferjoghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL frische Petersilie
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 550 g Young Jackfruit aus der Dose



SÜSSKARTOFFEL BROWNIES MIT SCHOKOLADE



4-8 Portionen

30 Min. + 30 Min.
Wartezeit



Süßkartoffel Brownies mit cremiger Schokolade in der Hauptrolle. Glaub uns: **Dieses Rezept wird dich und deine Freund*innen umhauen!** Als Dessert perfekt kombiniert mit einer Kugel Eis.

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 175° vorheizen.
- Süßkartoffeln etwa 15 Min. lang kochen und abkühlen lassen. Danach mit Datteln und Agavendicksaft in einer Küchenmaschine oder mit dem Handmixer zu einem Teig rühren.
- Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und zusammen mit Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Danach unter den Süßkartoffelteil heben. Die Schokoladenstückchen und die gehackten Walnüsse untermischen (einige zum Garnieren zurückbehalten).
- Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
- Backform in die Mitte des Ofens schieben und etwa 30 Min. backen.
- Brownies abkühlen lassen und in gleich große Stücke schneiden. Jetzt nur noch mit den restlichen Walnüssen garnieren!

Küchentipp: Schokolade und Chili bilden eine geschmackvolle Kombination. Für eine gewisse Schärfe kannst du 1 TL getrocknete Chiliflocken mit in den Teig geben!

GÜTEN APPETIT!

ZUTATEN

- 400 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 150 g Datteln, entsteint und gewürfelt
- 3 EL Agavendicksaft
- 120 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 50 g dunkle Schokolade, gehackt
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 7 EL Kakaopulver

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenmaschine oder Handmixer

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 4 EL Kokosöl



FUDGE MIT KAFFEE UND NÜSSEN



20 Stück

30 Min. + 1 Nacht
Wartezeit



Mit **wenig Herstellungsaufwand** und nach einer Nacht im Kühlschrank kannst du deine Gäste oder dich mit diesem köstlichen Kaffee-Fudge zu einer leckeren Tasse Kaffee glücklich machen.

ZUBEREITUNG

- Datteln und Nüsse in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren (zum Garnieren einen Löffel der Mischung aufbewahren).
- Eine kleine Backform (ca. 15 x 20cm) mit Backpapier auslegen und die Dattel-Nuss-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
- Wasser in einem Topf bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Das Wasser darf nicht kochen! Sobald das Wasser dampft, wird eine Metallschüssel in den Topf gelegt. Schokoladenstücke hineingeben und unter ständigem Rühren langsam flüssig werden lassen.
- Kaffee, Erdnussbutter und Sirup in die flüssige Schokolade untermischen, bis alles gut vermischt ist.
- Schokoladen-Erdnussbuttermischung über die Dattel-Nussbasis in die Backform gießen und gleichmäßig verteilen. Mit gehackten Nüssen und nach Geschmack mit Mokka-böhnchen bestreuen.
- Über Nacht in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren in Würfel schneiden.

Küchentipp: Du kannst die Basis variieren. Verwende beispielsweise Pistazien, kandierte Orangenschalen, getrocknete Preiselbeeren oder Kürbiskerne. Du kannst auch eine andere Nussbutter anstelle der Erdnussbutter verwenden.

ZUTATEN

- 100 g Datteln, entsteint und gehackt
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 5 EL Erdnussbutter
- 1 EL Zuckerrüben- oder Ahornsirup
- optional: Mokkabohnen zum Garnieren

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenmaschine/Mixer
- Metallschüssel

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 40 ml Kaffee (etwas kräftiger gebrüht)



GUTEN APPETIT!

VEGANES TIRAMISU



4 Portionen

Zubereitungszeit
25 Min.



Unsere Liebe zum Backen trifft auf unsere Leidenschaft für Kaffee! Bei dieser veganen Variante eines Dessert-Klassikers wird uns immer wieder das Wasser im Munde zusammenlaufen: Tiramisu!

ZUBEREITUNG

- Die Kokosmilch-Dose über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
- Den fest gewordenen Teil der Kokosmilch in eine Schüssel geben und 1 EL Zucker hinzufügen. Mit dem Mixer zu einer festen Creme schlagen.
- Den Rest des Zuckers in den Kokosjoghurt rühren.
- Den Espresso zusammen mit dem Kaffeelikör in eine Schüssel gießen und vorsichtig mit den Kekskrümeln vermischen.
- Jedes Glas wird nach folgender Reihenfolge befüllt: Keksmischung, Kokosjoghurt, Keksmischung, Kokosnusscreme, Keksmischung, Kokosjoghurt.
- Zum Schluss den Kakao mithilfe eines Siebs über das Tiramisu streuen.

Küchentipp: Um Kekse zu zerbröseln, kannst Du diese in ein Geschirrtuch einwickeln und mit einem Hammer vorsichtig zerkleinern.

ZUTATEN

- 2 EL Kaffeelikör
- 500 ml Kokosjoghurt
- 2 EL Zucker
- 200 g vegane Kekse, zerkrümelt (wir haben Café Noir für einen zusätzlichen Kaffeegeschmack verwendet)
- 3 EL Kakaopulver

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenmaschine oder Mixer
- Sieb

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 70 ml Espresso
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)



GUTEN APPETIT!

KOKOSBÄLLCHEN MIT DATTELN



20 Kugeln

15 Min. + 30 Min.
Wartezeit



Kokosbällchen mit Datteln sind nicht nur lecker – mit **6 Zutaten und 15 Minuten Zeitaufwand** sind sie auch im Handumdrehen zubereitet!

ZUBEREITUNG

- Datteln für etwa 15 Min. in warmem Wasser einweichen lassen.
- Datteln zusammen mit Nüssen, Kakaopulver, Kokosöl und Chiasamen in die Küchenmaschine geben. Alles so lange zerkleinern, bis ein Teig entsteht.
- Mit sauberen Händen etwa 3 cm große Kugeln aus dem Teig formen.
- Kokosraspeln auf einen flachen Teller legen und jede Kugel darin wälzen.
- Die fertigen Kugeln für etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas fester werden.

Küchentipp: Die Kugeln sind in einem verschlossenen Behälter eine Woche lang im Kühlschrank haltbar.

ZUTATEN

- 12 entsteinte Medjoul-Datteln
- 100 g gemischte Nüsse
- 2 EL Kokosnussraspeln
- 1 EL Chiasamen
- 40 g Kakaopulver

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenmaschine oder Mixer
- Sieb

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1,5 EL Kokosöl



GÜTEN APPETIT!

ANANAS-EIS AM STIEL



8 Eis am Stiel

15 Min. + 8 Stunden
Wartezeit



Mit diesem Rezept kannst du ein veganes Ananas Eis selber machen: in nur 15 Minuten! Dann braucht es allerdings ein bisschen Geduld, denn es dauert mindestens acht Stunden, bis das Eis vollständig gefroren ist. Wir versprechen dir: Das Warten lohnt sich!

ZUBEREITUNG

- Kokosmilch, Ananasstücke, Limettensaft und Ahornsirup in einen Mixer geben und glatrühren. Flüssigkeit in die Eisförmchen gießen und in jede Form einen Eisstiel stecken. Die Eisförmchen für mind. 8 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- Wasser in einem Topf bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Das Wasser darf nicht kochen! Sobald das Wasser dampft, wird eine Metallschüssel in den Topf gelegt. Schokoladenstücke hineingeben und unter ständigem Rühren langsam flüssig werden lassen.
- Das gefrorene Ananas Eis am Stiel von beiden Seiten mit der Spitze hineintunken und anschließend sofort mit den gehackten Pistazie bestreuen.

Küchentipp: Probiere dich direkt an verschiedenen Varianten mit weißer Schokolade, Kokosflocken oder Erdnusstückchen aus!

GÜTEN APPETIT!



ZUTATEN

- 1 (Bio-)Limette, ausgepresst
- 150 g Zartbitterschokolade, grob gehackt
- 1 EL geröstete Pistazien, gehackt
- 3 EL Ahornsirup

KÜCHENUTENSILIEN

- Küchenmaschine oder Mixer
- 8 Eisförmchen aus Silikon
- 8 Eisstiele aus Holz

UND VON FAIRTRADE ORIGINAL

- 1 Dose Ananasstücke
- 1 Dose Kokosmilch (270 ml)





GUȚEN APPETIT!

FAIRTRADEORIGINAL.DE