



FEIN  FAIR

Faire Zutaten für leckere Rezepte

www.regionalverband.de

TGBBZ | **2**



DER REGIONALVERBAND TRÄGT DEN FAIRTRADE-GEDANKEN IN DIE REGION



Der Gedanke des fairen Handels ist im Regionalverband Saarbrücken seit vielen Jahren fest verwurzelt. Am präsentesten ist uns das Fairtrade-Logo dabei sicher im Bereich der Nahrungsmittel. Und so machte auch die Gastronomie des Saarbrücker Schlosses 2004 den Anfang. Seitdem sind sowohl der Kaffee als auch der Kakao und der Zucker fair gehandelt. Zudem gibt es immer mindestens einen Fairtrade-Saft, der den Durst löscht.

Es sind aber vor allem die Schulen als Lern- und Lebensraum junger Menschen, die beim Thema Fairtrade eine entscheidende Rolle spielen. Um die Idee des fairen Handels nachhaltig zu verankern, gehört das Thema auch in den Unterricht. Und im Regionalverband ist das Engagement der Schülerinnen und Schüler enorm. Vier Schulen sind bereits Fairtrade-Schools und schon über 160 Schulklassen wurden für ihren Einsatz als faire Klassen ausgezeichnet. Zudem erhalten die über 20.000 Schülerinnen und Schüler ihre Schulbücher in den fair gehandelten Bio-Baumwolltaschen des Regionalverbands. Und auch neu gepachtete Schulkioske müssen fairen Kaffee, Tee und Kakao für die Schülerinnen und Schüler anbieten und mindestens ein weiteres Fairtrade-Produkt im Angebot haben.

Auch wenn Nahrungsmittel die wohl größte Rolle im fairen Handel spielen, geht das Fairtrade-Konzept weit darüber hinaus. Fairplay ist nicht nur etwas, das auf dem Fußballplatz herrschen sollte, sondern auch bei Arbeitsbedingungen und Löhnen. Deshalb werden die Schulen im Regionalverband in Zukunft mit Sportbällen aus fairer Produktion spielen.

Dank dieses großen Engagements ist der Regionalverband seit 2016 offiziell als Fairtrade-Region von „TransFair e.V. – Fairtrade Deutschland“ ausgezeichnet. Doch dies ist kein Schlusspunkt, sondern Ansporn für weitere Aktivitäten. In Sachen Fairtrade bleibt der Regionalverband am Ball.

Ich wünsche Ihnen jetzt aber viel Spaß beim Kochen der leckeren Fairtrade-Gerichte. Lassen Sie sich den fairen Handel schmecken.



Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor



FAIR UND LECKER GEKOCHT IM TG BBZ 2 MÜGELSBERG

An unserem leistungsstarken Berufsbildungszentrum Mügelsberg mit seinem Kompetenzzentrum Nahrung und Gastgewerbe werden derzeit mehr als 1200 Auszubildende in den Berufen der Lebensmittelproduktion, Lebensmittelverarbeitung und des Gaststättengewerbes des Saarlandes beschult.

Es ist eines unserer wichtigsten Leitziele, jungen Menschen nicht nur alle berufsbezogenen Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, sondern auch die für sie notwendigen sozialen, personalen und interkulturellen Kompetenzen zu stärken. Dazu gehört unbedingt die Sensibilisierung für das Schicksal der Produzenten der Rohstoffe unserer Lebensmittel, die in unseren Ausbildungsberufen verarbeitet und zubereitet werden: Bessere Preise für die Kleinbauernfamilien, sowie menschenwürdige Arbeitsbedingungen für Beschäftigte auf Plantagen in Entwicklungs- und Schwellenländern.

Individuelle Freiheit endet dort, wo die des Anderen eingeschränkt wird. Bei der industriellen Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln aber wird Ungleichheit produziert und Teilhabe am Prozess der Nahrungsmittelherstellung unterminiert.

Wir sind ein international ausgerichtetes Berufsbildungszentrum, an dem junge Menschen aus vielen Nationen und Kulturen lernen, sich gegenseitig unterstützen und wertschätzen. Toleranz, Empathie und Verständnis sind hierfür notwendig und werden im Alltag gelebt.

Die Zukunft gehört den jungen Menschen. Wir alle tragen daher die Verantwortung und die Last, diese Erde lebenswert zu übergeben. Wir verfügen nicht über einen Planeten B.

Unsere Auszubildenden im Ausbildungsberuf Köchin/Koch in der Fachstufe 2 zeigen mit den hier vorgestellten Rezepten, wie es möglich ist, nicht nur lecker, sondern auch fair und nachhaltig zu kochen.

Dafür bedanke ich mich bei den beteiligten Schülerinnen und Schülern und ebenso bei meinem engagierten Kollegium.

Carmen E. Kreutzer
Stellv. Schulleiterin



Vielfalt im Fairen Handel

Das Angebot fair gehandelter Produkte im Lebensmittelbereich ist vielfältig: Kaffee, Kakao und Bananen sind wohl die bekanntesten.

In den nachfolgenden Rezepten wurden aber noch etliche weitere Produkte eingesetzt, lass Dich inspirieren:

- Quinoa
- Feigen
- Rundkornreis
- Cashewkerne
- Rote Linsen
- Haselnüsse
- Sesamsamen
- Basmati-Reis
- Berglinsen
- Bulgur
- Reis
- Vanillestange
- Datteln
- Milkschokolade mit Kardamom
- Zartbitterschokolade
- Rosinen



FEIN & FAIR

Fairer Handel im Regionalverband Saarbrücken

Der Regionalverband Saarbrücken möchte möglichst viele Menschen in der Region für die Idee des fairen Handels begeistern und unterstützt Dich mit spannenden Infos, wertvollen Anregungen und tatkräftigen Aktionen.
Mach also mit. Fang einfach an.

Mit kleinen Dingen Großes bewirken

Du kannst faire Produkte kaufen, z. B. für ein faires Frühstück oder andere Mahlzeiten – zuhause, am Arbeitsplatz oder im Verein.

Wir kommen gerne mit Ideen und Unterstützung zu Dir in Deinen Verein, an Deinen Arbeitsplatz, in Deinen Kindergarten, in Deine Schule, in Deine Gemeinde – nähere Infos gibt es unter:

www.regionalverband.de/fairtrade

Beste Bedingungen für nachhaltigen Handel und faire Bezahlung

Der faire Handel ist ein wirkungsvolles Instrument der Armutsbekämpfung:

- Verbraucherinnen und Verbraucher entscheiden sich für qualitativ hochwertige und fair gehandelte Produkte. Damit sichern sie Kleinbauernfamilien faire Preise und langfristige Handelsbeziehungen.
- Die Zahlung der Fairtrade-Prämie für Soziales, Infrastruktur und Bildung ermöglicht zum Beispiel den Bau von Schulen und Gesundheitszentren, die Wasserversorgung und Anschaffungen für die Gemeinschaft.
- Kindern wird der Schulbesuch und damit eine emanzipierte Lebensgestaltung ermöglicht.
- Umweltschonende Anbaumethoden werden besonders gefördert und Bioaufschläge gezahlt.



Was Fairtrade konkret bewirkt:

Fairer Handel...

... unterstützt Bauernfamilien und Plantagenangestellte in Entwicklungsländern. Feste Mindestpreise und eine Fairtrade-Prämie verbessern die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen der Südhalbkugel und helfen im Kampf gegen ausbeuterische Kinderarbeit.



FEIN & FAIR

Faire Zutaten für leckere Rezepte

Inhalt

VORSPEISEN

★ Linsen-Quinoa-Salat mit gratiniertem Ziegenkäse und Physalis-Chutney	6
★ Fruchtig sommerliches Tabouleh mit Feige und Granatapfel	7
★ Ziegenkäse-Risotto-Bällchen mit Feigen-Zwiebel-Konfitüre an Wildblütensalat	8
★ „Bettsäcker“ mit karamellisiertem Ziegenkäse, Cashewkernen und Passionsfruchtgelee	9
★ Salat der Saison mit Cashewbruch und Feigen	10
★ Linsensalat mit Frühlingszwiebeln	11

HAUPTGERICHTE

★ „Fair Life Bowl“	12
★ Seezunge mit Sesamkruste an Blattspinat auf Curry-Risotto	13
★ Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Mango-Paprika-Chutney auf Basmatireis	14
★ Curry-Huhn-Nuggets in Sesampanade, Falafel an Rucola mit Himbeerdressing	16
★ Perlhuhnbrust in Feigen-Balsamico-Creme mit frittiertem Rucola und Bulgur-Frikadellen	17
★ Barramundi in Sesam-Cashew-Kruste an Reis-Bulgursalat „Mumbai“	18

DESSERTS

★ Kokosmilchreis an Eis von der goldenen Milch	20
★ Schokokuchen mit Dattelleis und Rotweifeigen	21
★ Schokoladenmousse mit Kardamom, Bananen im Pfefferteig und Erdbeergel	22
★ Bananen-Parfait mit karamellisierten Nüssen und Datteln	23
★ Haselnusseis mit Bananenparfait an heißen Sauerkirschen	24
★ Haselnuss-Parfait mit Ananas-Carpaccio und Schokoladensoße	25
★ Afrikanische Milktarte mit Kaffeesirup und Macaroneis	26

SEITE

Impressum

Regionalverband Saarbrücken
 Der Regionalverbandsdirektor
 Schlossplatz 1-15
 66119 Saarbrücken
www.regionalverband.de

Fotos:
 Stephan Hett,
 Regionalverband Saarbrücken
 (Titelfoto und S. 9, 15, 20, 27 [3])
 Fairtrade (S. 4, 5)
 Adobe Stock



LINSEN-QUINOA-SALAT mit gratiniertem Ziegenkäse und Physalis-Chutney

Zutaten für 4 Personen:

Gratiniertes Ziegenkäse:

- 200 g Ziegenkäse
- 3 g brauner Rohrzucker (Fairtrade)
- Salat:
- 100 g Rote Linsen
- 100 g Quinoa (Fairtrade)
- 30 g Piri-Piri
- 30 g Minze
- 20 ml heller Essig
- 20 ml Walnussöl
- 1 Bio Limette
- 1 grüne Paprika
- 2 Stangen Frühlingslauch
- Salz

Chutney:

- 100 g Physalis
- 50 g Ingwer
- 1 mittelgroße Chilischote
- 40 g brauner Zucker
- 20 ml heller Essig
- 60 ml Sherry
- 20 g Honig
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 1 Stange Zitronengras

Zum Würzen:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Linsen und den Quinoa (in getrennten Töpfen) über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen.
- In einem kleinen, flachen Stieltopf den braunen Zucker auf mittlerer Hitze karamellisieren. Sobald das Karamell goldbraun ist, wird es mit dem Essig und dem Sherry abgelöscht, das Karamell kurz kochen lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist.
- Schalotten, Knoblauch, Chili und Ingwer fein würfeln, dazugeben und anschwitzen.
- Die Physalis von den Blättern befreien und halbieren und in den Topf geben. Wenige Minuten köcheln lassen.
- Zitronengras fein hacken. Das Chutney mit Honig, Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gequellten Linsen und den Quinoa bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Während des Kochvorgangs Minze fein hacken. Sobald die Linsen und der Quinoa gegart sind, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen.
- Paprika waschen und in feine Würfel schneiden, den Frühlingslauch in feine Streifen schneiden, beides kurz in einer Pfanne anziehen.
- Dem Quinoa-Linsensalat die Paprika und den Frühlingslauch hinzugeben und mit ein wenig Chutney, Limettensaft, Minze, Salz und Pfeffer abschmecken
- Scheibe vom Ziegenkäse abschneiden, mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner abflämmen bis eine braune Kruste entsteht.

REZEPTENTWICKLUNG:

Florian Michaeli, David Buderer, Alina Eckert



Fairtrade-Produkt

Quinoa

Wertvolle glutenfreie Pseudogetreideart aus Südamerika mit hohem Gehalt an Eiweiß, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren. Quinoa ist einfach zuzubereiten und hält lange satt. Ob als Salat oder Beilage zu Gemüse, Fleisch und Fisch, für Suppen, Bratlinge oder Auflauf, im Smoothie oder als Porridge – Quinoa ist vielseitig einsetzbar.

Fruchtig sommerliches TABOULEH mit Feige und Granatapfel

Zubereitung:

- Den Couscous in einem Sieb abspülen, mit Brühe aufkochen lassen und bei niedriger Hitze 7 Minuten aufquellen lassen. Nach dem Abgießen abkühlen.
- In der Zwischenzeit die getrockneten Feigen vierteln und die Granatapfelkerne vom Fruchtfleisch trennen.
- Währenddessen die Minze waschen und fein hacken.
- Nun das Olivenöl über den Couscous geben. Die Limette aufschneiden, auspressen und den Limettensaft über den Couscous träufeln.
- Abschließend die gehackte Minze, Trockenfeigen, Sultaninen, Granatapfelkerne, Cashewbruch hinzugeben und alles miteinander vermengen. Gegebenenfalls noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

REZEPTENTWICKLUNG:

Dustin Lietz

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Couscous (Fairtrade)
- 60 ml Olivenöl
- 2 Limetten
- 1/2 Bund Minze
- 40 g Trockenfeigen (Fairtrade)
- 20 g Sultaninen (Fairtrade)
- 20 g Cashewbruch (Fairtrade)
- 1 Granatapfel
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



Fairtrade-Produkt

Trockenfeigen

Sehr vielseitige Zutat – sie verfeinert würzige Gerichte genauso wie Gebäck, Milchspeisen, Eiscreme, Obstsalat oder Müsli.

Getrocknete Feigen eignen sich auch sehr gut zum Süßen und Abrunden zum Beispiel von Salaten und Soßen.

ZIEGENKÄSE-RISOTTO-BÄLLCHEN mit Feigen-Zwiebel-Konfitüre an Wildblütensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Ziegenkäse
- 125 g Rundkornreis (Fairtrade)
- 100 g getrocknete Feigen (Fairtrade)
- 200 g Wildblüten
- 3 Zwiebeln
- 50 g Haselnüsse (Fairtrade)
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 50 g Zucker
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Essig
- 20 g Senf
- 150 ml Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- Zwiebeln fein würfeln, anschwitzen, mit Wein ablöschen und Rundkornreis dazugeben. Gemüsebrühe portionsweise so zugeben, dass die Flüssigkeit aufgenommen wird. Wenn das Risotto gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ziegenkäse in Würfel schneiden und zum Risotto geben. Risotto zu Kugeln formen und panieren.
- Panierte Kugeln frittieren bis die Kruste goldgelb ist.
- Den Zucker in 50 ml kochendes Wasser geben und kochen lassen bis eine sirupartige Flüssigkeit entstanden ist.
- Zwiebeln fein würfeln und anschwitzen. Durch ein Sieb abgießen, um sie von überschüssigem Fett zu befreien.
- Währenddessen den Strunk von den Feigen entfernen und fein würfeln.
- Feigen und Zwiebeln zum Zuckersirup geben und Flüssigkeit solange reduzieren bis die Masse eine marmeladenartige Konsistenz aufweist, dann kaltstellen.
- Die Haselnüsse in der Pfanne rösten, dann fein hacken.
- Wildkräuter waschen. Senf mit Essig und Öl verrühren. Diese Marinade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wildkräuter und Haselnüsse dazugeben.

REZEPTENTWICKLUNG:

Sebastian Schmitz, Tobias Klein, Maurizio Laub

Fairtrade-Produkt

Rundkornreis

Geschälte, kurze Reissorte, die beim Kochen stark aufquillt und dabei einen Teil ihrer Stärke abgibt.

So entsteht ein cremig-weicher Reis – je nach Sorte perfekt für Risotto, Sushi oder Milchreis.



„BETTSÄÄCHER“ mit karamellisiertem Ziegenkäse, Cashewkernen und Passionsfruchtgelee

Zubereitung:

Passionsfruchtgelee

- Passionsfruchtfleisch mit Riesling kochen bis eine breiige Konsistenz entsteht.
- Die eingekochte Passionsfrucht pürieren und durch ein Sieb passieren.
- Das Passionsfruchtpüree mit dem Gelierzucker einmal aufkochen.

Kartoffeldressing

- Eine Kartoffel kochen und durchdrücken.
Den Kartoffelstampf mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kartoffelstampf mit Sahne, Mayonnaise, Gemüsebrühe, Weißweinessig, Senf mischen.
Dieses Dressing mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Die Schalotten hinzugeben und alles mit dem Pürierstab mixen.

Karamellisierter Ziegenkäse

- Einen Ziegenkäse in größere Würfel schneiden und mit Rohrzucker bestreuen.
- Kurz vor dem Servieren unter dem Grill bräunen.
Dann Cashewbruch darüber streuen.
- Löwenzahn putzen, waschen, schleudern, schneiden und kurz vorm Servieren mit dem Dressing marinieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

Matthias Renee Maibacher, Allana Williams, Elias Sill

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Löwenzahn („Bettsäächer“)
- **40 g Cashewbruch (Fairtrade)**
- 180 g Passionsfrucht
- 120 g Gelierzucker
- 800 ml Gemüsebrühe
- 180 g Kartoffeln
- 200 ml Riesling
- 40 g Mayonnaise
- **80 g Rohrzucker (Fairtrade)**
- 30 g Schalotten
- 20 g Senf
- 20 ml Weißweinessig
- 240 g Ziegenkäse
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz



Fairtrade-Produkt

Rohrzucker

Vielseitiger Vollrohrzucker, liefert ausgewogene Süße und schmeckt karamellisiert genauso lecker wie pur im Kaffee oder Tee, im Joghurt oder Müsli, im Kuchen oder im Mojito-Cocktail.



SALAT DER SAISON mit Cashewbruch und Feigen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Eisbergsalat
- 200 g Löwenzahnsalat
- 200 g Kopfsalat
- **100 g Cashewbruch (Fairtrade)**
- 240 g Feigen
- 40 ml Balsamicoessig
- 120 ml Olivenöl
- Salz
- **Rohrzucker (Fairtrade)**
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Salate waschen, schleudern und zum Abtropfen zur Seite stellen.
- Cashewbruch kurz in der Pfanne ohne Öl rösten.
- Feigen waschen, vierteln und in der Pfanne karamellisieren.
- Für das Dressing Balsamicoessig, Senf und Olivenöl vermengen und mit Gewürzen nach Belieben abschmecken.
- Den Salat nun in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Dressing mischen.
- Den Salat mit den Feigen und dem Cashewbruch zusammen auf dem Teller anrichten.

REZEPTENTWICKLUNG:

Mirco Bach, Kevin Deletz, Sebastian Ludewig

Fairtrade-Produkt

Cashew

Die Kerne der Cashewbaumfrucht – besonders mild im Geschmack und von knackiger Konsistenz. Sie haben einen hohen Anteil wichtiger Nähr- und Vitalstoffe.

Cashews sind perfekt als Salat- und Backzutut, Snack, vegane Eiweißquelle, als Milch- und Sahnersatz und in Dips oder Soßen.



LINSENSALAT mit Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Beide Sorten Linsen waschen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser 10 bis 15 Minuten bissfest garen, abgießen und abschrecken.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Anschließend die gekochten Linsen und die Zwiebelringe miteinander vermengen und den Saft der Zitrone, sowie die Zesten und das Kürbiskernöl dazugießen.
- Zum Schluss das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken, Petersilie hacken und untermengen.
- Mit ein paar Frühlingszwiebelringen und Minze garniert, kalt servieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

Paula Stetter, Akbar Rezaï, Eugen-Florentin Vereha

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rote Linsen (Fairtrade)
- 250 g Berglinsen (Fairtrade)
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 15 ml Kürbiskernöl
- Zitrone (Saft und Zesten)
- Salz, Pfeffer
- etwas Petersilie
- Minze



Fairtrade-Produkt

Rote Linsen

Geschälte Linsen mit nussigem Eigenaroma, die innerhalb von 10 bis 15 Minuten gar sind und Gewürze gut annehmen.

Rote Linsen passen ebenso gut zu allen Salaten, in Suppen und zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten.



„FAIR LIFE BOWL“

Zutaten für 4 Personen:

- 160 g Quinoa (Fairtrade)
- 2 Avocados
- 200 g Radieschen
- 3 blaue Kartoffeln
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 40 g Tandoori Gewürzmischung
- 100 g Haselnüsse (Fairtrade)
- 50 ml Essig
- 150 ml Öl
- 20 g Senf
- 50 g Rohrzucker (Fairtrade)
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- Quinoa kochen und in eine dafür geeignete Schüssel geben. Avocado halbieren, entkernen und mit Zitronensaft, Olivenöl und etwas Knoblauch marinieren. Radieschen putzen und in Würfel schneiden.
- Senf und Essig mit den Gewürzen vermischen, dann das Öl hinzugeben. Falls gewünscht mit Zucker abschmecken.
- Kartoffeln kochen und schälen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.
- Scheiben auf Backpapier in eine Pfanne legen, mit Backpapier abdecken und mit einem Topf beschweren, backen.
- Hähnchenbrust in Tandoori einlegen und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 65 °C garen.
- Haselnüsse anrösten, Avocado zu einem Fächer schneiden und in die Schüssel geben. Vinaigrette hinzugeben und servieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

- Sebastian Schmitz, Tobias Klein, Maurizio Laub

Fairtrade-Produkt

Haselnüsse

Mineral- und fettreiches, aber gesundes Lebensmittel, besonders beliebt zum Backen von Plätzchen und Kuchen. Gehackte, geröstete Haselnüsse eignen sich aber auch hervorragend als Zugabe in Dressings für Salate oder zum Verfeinern von Fischgerichten.





SEEZUNGE MIT SESAMKRUSTE an Blattspinat auf Curry-Risotto

Zubereitung:

- Zwiebel in Würfel schneiden.
- Die Hälfte der Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, dann die Zwiebeln dazugeben. Glasig anschwitzen und anschließend den Reis dazugeben und ebenfalls glasig andünsten.
- Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, danach portionsweise die Gemüsebrühe dazugeben und ein Risotto herstellen. Zum Schluss mit Currypulver abschmecken.
- Teller vorbereiten mit verquirltem Ei, Mehl und Sesamsamen für die Sesampanierung.
- Die Seezunge gründlich waschen und häuten. Zum Häuten die Haut oberhalb der Schwanzflosse anritzen, mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Fleisch lösen bis man die Haut zu greifen bekommt. Dann Haut langsam abziehen. Auf der Rückseite den Vorgang wiederholen.
- Flossen, Grätenstrang und Kopf mit einer Schere entfernen. Die Seezunge in Mehl beidseitig wenden, durch das Ei ziehen und mit Sesam panieren. Anschließend in Butter bei 140 °C goldgelb braten.
- Schalotten in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen.
- In einem Topf die andere Hälfte der Butter schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Spinat mit etwas Wasser zu den Schalotten geben und für wenige Minuten dünsten.
- Die Seezunge neben dem Spinat anrichten.

REZEPTENTWICKLUNG:

Mirko Bach, Kevin Deletz, Sebastian Ludewig

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Seezungen
- **150 g Sesamsamen (Fairtrade)**
- **120 g Rundkornreis (Fairtrade)**
- 400 g Babyspinat
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 1,5 Schalotten
- 40 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Gemüsezwiebel
- 20 g Currypulver, gelb

Fairtrade-Produkt *Sesamsamen*

Eine der ältesten Ölpflanzen der Welt mit hohem Eiweißgehalt und wertvollen Mineralstoffen. Die Pflanze wird heute vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten weltweit angebaut.

Das nussige Aroma kann durch Rösten noch verstärkt werden, daher eignet sich Sesam sehr gut für Panaden und macht sie zum idealen Begleiter von Gebäck.





GEGRILLTES HÄHNCHENBRUSTFILET MIT MANGO-PAPRIKA-CHUTNEY auf Basmatireis

Zutaten für 4 Personen:

Hähnchenbrustfilets:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 40 g Senf
- 40 g Honig
- 40 g Sojasauce
- 40 g Öl
- 4 Knoblauchzehen

Chutney:

- 2 Mangos
- 2 Paprikaschoten, rot und gelb
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- **280 g Rohrzucker (Fairtrade)**
- 200 ml Obstessig, z.B. Apfelessig
- 5 g Thai-Curry-Pulver
- 20 g frischer Ingwer
- 4 g Chiliflocken
- Zimt
- 4 g Salz
- **50 g Rosinen/Sultaninen (Fairtrade)**
- **250 g Basmatireis (Fairtrade)**
- Wasser, etwas Salz

Zubereitung:

- Senf, Honig, Öl, Sojasauce, Salz und Pfeffer miteinander verrühren.
- Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und unter die Marinade mischen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen.
- In die Marinade zugedeckt 30 Minuten kühl einlegen.
- In der Zwischenzeit die Paprika für das Chutney in 1 cm große Würfel schneiden, Mango schälen, vom Kern lösen und würfeln. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln fein würfeln und zusammen in einem Topf mit etwas Öl glasig anschwitzen.
- Mango- und Paprikawürfel, Essig, Zucker und Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme 60 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Wenn die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduziert ist, Rosinen zugeben.
- Wenn das Chutney fast fertig ist Reis waschen und abtropfen lassen.
- Mit der sechsfachen Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben und aufkochen. Sobald das Wasser gekocht hat, auf mittlerer Hitze etwa 15 Minuten ohne Deckel bissfest garen.
- Das Hähnchenfleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen und in einer Grillpfanne ohne Fett auf beiden Seiten 5 Minuten anbraten.
- Fertigen Reis abgießen und portionsweise mit einer Tasse auf den Teller stürzen oder mit einem Servier-Ring auf dem Teller platzieren. Das in Scheiben geschnittene Hähnchenfleisch anlegen und mit dem Chutney anrichten.

REZEPTENTWICKLUNG:

Paula Stetter, Akbar Rezal, Eugen-Florentin Vereha



Fairtrade-Produkt

Basmatireis

Ein edler Langkornreis, dessen Heimat am Fuße des Himalajas liegt. Auch heute noch wird er ausschließlich in Indien und Pakistan angebaut.

Ein fein duftender Reis für festliche Anlässe.





CURRY-HUHN-NUGGETS IN SESAMPANADE, Falafel an Rucola mit Himbeerdressing

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- **100 g Sesam (Fairtrade)**
- 1 ungespritzte Zitrone
- 50 ml Kokosmilch
- 4 Eier
- 100 g Mehl
- 150 g altbackenes Weißbrot
- 150 g Kichererbsen
- **150 g Berglinsen (Fairtrade)**
- 75 g gegarter Brokkoli
- 1 Gemüsezwiebel
- 50 g Petersilie
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Chillischote
- 400 g Rucola
- 100 ml Himbeermark
- 100 ml Rapsöl
- 100 ml heller Balsamico
- 10 g Zucker
- **100 g getrocknete entsteinte Datteln (Fairtrade)**
- 40 g Senf
- Koriander, gelbe Currypaste, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Piment, Salz, Honig

Zubereitung:

- Berglinsen und Kichererbsen am besten über Nacht, mindestens jedoch 4 Stunden, in 1,5 l kaltem Wasser einweichen. Die Hülsenfrüchte müssen mit Flüssigkeit komplett bedeckt sein.
- Die Marinade für die Filets herstellen. In einer Schüssel den Honig, mit der Kokosmilch und dem Abrieb einer Zitrone vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und gelber Currypaste abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Die Nuggets in ein flaches Behältnis geben, Marinade darüber geben, kurz vermengen. Behältnis abdecken und kaltstellen.
- 50 g altbackenes Weißbrot in Wasser einweichen. Die eingeweichten Hülsenfrüchte auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, anschließend durch den Wolf lassen. Brot gut ausdrücken und ebenfalls durch den Wolf drehen, blanchierten Brokkoli, Petersilie, geschälte Zwiebel, geschälten Ingwer ebenfalls wofeln. Mit Koriander, Piment, fein gewürfelter Chillischote, Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen, ein Eigelb dazugeben, gut vermengen und die Falafelmasse kaltstellen.
- Den Rucola waschen, in Salatschleuder trocknen. In einer großen Schüssel Himbeermark, Rapsöl, hellen Balsamicoessig, Zitronensaft, Honig, Senf und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Datteln vierteln und zum Dressing geben, zur Seite stellen.
- Restliches altbackenes Weißbrot auf Reibe zu Semmelbröseln reiben, Sesam kurz im Mixer zerkleinern und mit Semmelbröseln vermengen. Mehl, Eier und Semmelbrösel-Mischung jeweils in ein flaches Behältnis geben. Ei verquirlen. Hähnchennuggets aus Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und panieren. Anschließend braten bis die Panierung eine goldgelbe Farbe angenommen hat.
- Aus Falafelmasse Kugeln rollen und bei 160 °C ca. 2 – 3 Minuten frittieren. Salat mit dem Dressing vermischen.

REZEPTENTWICKLUNG:

Anna Keller



Fairtrade-Produkt

Berglinsen

Kleine braunrote Linsen mit zarten Spreukeln auf glänzender Oberfläche. Die relativ festkochenden, süßlich-würzig schmeckenden Linsen passen zu Salaten, als Beilage und in Suppen.



PERLUHNBRUST IN FEIGEN-BALSAMICO-CREME mit frittiertem Rucola und Bulgur-Frikadellen

Zubereitung:

- Bulgur mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.
- Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und dann in die Bulgurmasse pressen.
- Zwiebeln, rote Paprika und Peperoni in feine Würfel schneiden und in die Masse geben.
- Minze und Petersilie hacken und dazugeben.
- Die Bulgurmasse mit Senf, Eiern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und zu Frikadellen formen.
- Die Frikadellen bei 180 °C für 20 Minuten im Backofen braten.
- Die getrockneten Feigen würfeln und in der Brühe 5 Minuten kochen lassen. Anschließend passieren.
- Frische Feigen schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
- In einem Topf mit Butter die Schalotten, den Knoblauch und die Feigen blanchieren.
- Mit rotem Portwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und mit Rosmarin und Thymian 15 Minuten garziehen. Anschließend diese Masse mixen.
- Balsamico-Creme und Zuckercouleur dazugeben und abschmecken.
- Danach wird die Sauce mit Butter montiert.
- Die Perlhuhnbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter, Salbei und Rosmarin scharf anbraten und im Ofen bei 160 °C fertig braten bis das Huhn eine Kerntemperatur von 72 °C erreicht hat.
- Rucola bei 170 °C frittieren. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und mit Blutampfer dekorieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

Francesco Chiodino, Pascal Rücker, Ilja Dovnar



Fairtrade-Produkt

Bulgur

Alleskönner aus grobem Getreideschrot (meist Weizen). Er ist bereits vorgekocht und daher schnell zuzubereiten.

Für vegetarische Frikadellen, klassisches „Tabouleh“ und viele weitere Spezialitäten des Orients.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Perlhuhnbrustfilets
- Feigensoße:**
- 10 getrocknete Feigen (Fairtrade)
- 20 frische Feigen
- 10 ml Portwein
- 500 ml Brühe
- 100 ml Balsamico-Creme
- 1 Bund Rosmarin
- Salz
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Salbei
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 10 ml Zuckercouleur
- 100 g Butter
- Bulgur-Frikadellen:**
- 300 g Bulgur (Fairtrade)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Minze
- 10 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Kartoffeln
- 1 Peperoni
- 20 g Senf
- 2 Eier
- Garnitur:**
- 6 Radieschen
- 150 g Rucola
- 1 Bund Blutampfer



BARRAMUNDI IN SESAM-CASHEW-KRUSTE an Reis-Bulgursalat „Mumbai“

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Barramundifilets
- 300 g Reis (Fairtrade)
- 100 g Bulgur (Fairtrade)
- 80 g Ananas

Sesam-Cashewkruste:

- 75 g Cashewbruch (Fairtrade)
- 25 g Sesamsamen (Fairtrade)
- 30 g weiche Butter
- 60 g Panko (japanisches Paniermehl)
- 10 ml Marsala

Dressing:

- 160 ml Olivenöl
- 80 g Mango Chutney
- 60 ml Balsamico Bianco
- 60 ml Ananassaft
- 10 g Currypulver

Topping:

- 100 g Karotten
- 30 g Mandelblättchen

Mango Chutney:

- 200 g Mango
- 1 rote Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 1/4 rote Chilischote
- 20 ml Balsamico Bianco
- 10 g Zucker
- 4 g Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer halben Limette

Zubereitung:

- Für das Mangochutney die Mango, die Zwiebeln und den Ingwer schälen. Die Mango in grobe Stücke würfeln (ca. 1-1,5 cm), die Zwiebeln und den Ingwer in kleine Würfel (0,5 cm) schneiden. Die Chili von Kernen befreien und fein hacken.
- In einem Topf Essig, Limettensaft und Zucker erhitzen. Mangowürfel, Zwiebeln, Ingwer und Chili zugeben und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Für die Cashew-Sesamkruste zunächst den Cashewbruch zerkleinern. Hierfür die Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischhammer bearbeiten, bis sie ungefähr die gleiche Größe wie die Sesamsamen haben.
- Cashews und Sesam mit der weichen Butter und dem Panko-Mehl vermengen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Idealerweise die Nuss-Sesam-Masse in ein eckiges Gefäß oder eine Backform pressen, um später exakte Scheiben davon schneiden zu können, die dann auf den Fisch gelegt werden.
- Für den Salat den Reis kochen und den Bulgur mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde.
- Den Reis und den Bulgur in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
- Für das Dressing alle Zutaten vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Das Mango Chutney sollte während der Zubereitung der Nusskruste ausreichend abgekühlt sein.
- Die Ananas schälen und die benötigte Menge in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Reis und den Bulgur mit dem Dressing und der Ananas vermengen und etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Falls verfügbar, einen Hobel nutzen, um möglichst gleichmäßig dünne Scheiben zu erzielen.
- Für den Fisch den Ofen auf 200°C vorheizen. Die küchenfertigen Fischfilets mit einer Scheibe der Cashew-Sesamkruste bedecken und in einer gefetteten Auflaufform im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten.
- Die Karottenscheiben ca. 1 Minute frittieren und mit Salz bestreuen. Sie sollten sich etwas zusammenziehen und aussehen wie kleine Blüten. Außerdem die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Den Fisch mit der Nuss-Sesamkruste auf dem Teller platzieren, einen Streifen vom Salat daneben anrichten und mit den Karottenchips und den Mandelblättchen garnieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

Florian Michaeli, David Buderer, Alina Eckert



Fairtrade-Produkt

Reis

Weißer Mittel- und Langkornreis mit kurzer Kochzeit und mildem Geschmack, der bei der Zubereitung eine körnig-lockere Struktur behält – die ideale Beilage und auch für Aufläufe, Füllungen und vieles mehr geeignet.

KOKOSMILCHREIS an Eis von der „Goldenen Milch“

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Sahne
- 15 g frischer Kurkuma oder 20 g Kurkumapulver
- Zimt
- gemahlener Pfeffer
- 10 g geriebener Ingwer
- 4 Eigelbe (Größe M)
- 1 Vanillestange (Fairtrade)
- 1 Bund Minze
- 125 g Rundkornreis (Fairtrade)
- 90 g Rohrzucker (Fairtrade)
- Zitronenschale
- 1 Eigelb
- 10 g Salz
- 50 ml Ahornsirup
- 100 ml Sanddornöl
- 30 g Cashewkernbruch (Fairtrade)

Fairtrade-Produkt

Vanille

Wertvolles Gewürz aus einer tropischen Orchideenart, die z. B. auf den Inseln Madagaskar, Komoren und La Reunion angebaut wird.

Ihr weicher intensiver Geschmack verfeinert Süßes und Pikantes.



Zubereitung:

- Eigelb und Zucker verrühren.
- Mandelmilch und Sahne zusammen mit der Hälfte Kurkuma, Zimt und der Vanille aufkochen. Anschließend passieren und zur Eigelb-Zucker-Masse geben.
- Zusammen mit dem Ingwer, Pfeffer, Kurkuma und dem Zimt zusammenrühren, abkühlen lassen, in die Eismaschine geben, gefrieren.
- Reis waschen, um die überflüssige Stärke zu entfernen. Kokosmilch mit etwas Salz und Wasser vermischen. Darin den Reis bei 80 °C garen.
- Die Minze waschen und hacken.
- Cashewkerne anrösten, mit dem Ahornsirup, dem Öl und der Minze zu einem Pesto pürieren.
- Milchreis lauwarm servieren, Eis abdrehen und anrichten.
- Minzpesto darüber träufeln.

REZEPTENTWICKLUNG:

Sebastian Schmitz, Tobias Klein, Maurizio Laub



SCHOKOKUCHEN mit Dattelleis und Rotweifeigen

Zubereitung:

› Schokokuchen

Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Vom Wasserbad nehmen. Den Puderzucker mit einem Schneebesen einrühren, Eier dazugeben und nach und nach das Mehl unterheben.

Anschließend auf 4 Förmchen verteilen und bei 200°C im Backofen für 13 bis 14 Minuten backen. Aus den Formen nehmen und mit Puderzucker bestäuben.

› Dattelleis

Die Datteln halbieren und den Kern entfernen. Die Datteln fein hacken. Anschließend mit Milch und Sahne mischen. Die Masse in der Eismaschine gefrieren.

› Rotweifeigen

Getrocknete Feigen über Nacht einweichen und am Morgen die Flüssigkeit abgießen. Stärke in 40 ml Wasser anrühren. Rotwein mit Zucker, Honig, Vanillezucker, Zimtrinde, Zitronenschale und Orangenschale aufkochen und 3 Minuten einkochen lassen. Stärke einrühren und einmal aufkochen. Feigen mit der Sauce übergießen und mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

REZEPTENTWICKLUNG:

Noah Fichter

Zutaten für 4 Personen:

Schokokuchen:

- 220 g Zartbitterschokolade (Fairtrade)
- 110 g Butter
- 135 g Puderzucker
- 2 Eier
- 100 g Mehl

Dattelleis:

- 200 g Datteln, getrocknet (Fairtrade)
- 250 g Milch
- 150 g Sahne

Rotweifeigen:

- 8 Feigen, getrocknet (Fairtrade)
- 250 ml Rotwein
- 40 g Honig
- 40 g Zucker
- 10 g Stärke
- 1 Vanillestange
- 1 Zitrone
- 1 Zimtstange



Fairtrade-Produkt

Datteln

Gesunde Frucht mit weicher saftiger Konsistenz, sehr aromatisch und vielseitig verwendbar, z. B. in Desserts oder mit Schinken und Käse kombiniert. Ideal auch in der orientalischen Küche oder als Süßungsmittel in Backwaren.

SCHOKOLADENMOUSSE MIT KARDAMOM, Bananen im Pfefferteig und Erdbeergel

Zutaten für 4 Personen:

Schokoladenmousse mit Kardamom

- 420 ml Schlagsahne
- 50 g Eigelb
- 15 g Zucker
- **180 g Milkschokolade mit Kardamom (Fair Trade)**
- Salz

Erdbeergel

- 200 g Erdbeeren
- 20 g Zucker
- 2 g Agar-Agar

Bananen im Pfefferteig

- **2 Bananen (Fairtrade)**
- 120 g Mehl
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- 20 g Zucker
- Salz
- 2 g geschroteter bunter Pfeffer
- 1 Zitrone
- Puderzucker

Zubereitung:

› Schokoladenmousse mit Kardamom

Zucker, 80 ml Sahne und Eigelb in einem Kochtopf unter ständigem Rühren auf 85 °C erhitzen, sofort vom Herd nehmen. Die noch heiße Masse in der Küchenmaschine aufschlagen, bis sich das Volumen verdreifacht hat und abgekühlt ist, beiseitestellen. Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen und temperieren. Langsam das Ei-Zucker-Sahne-Gemisch mit der Schokolade vermischen. Die nicht ganz steif geschlagene Sahne vorsichtig mit einem Teigschaber unterziehen. Mindestens 8 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

› Erdbeergel

Erdbeeren verlesen, waschen und Strunk entfernen. In grobe Stücke schneiden. Zucker und 100 ml Wasser aufkochen. Erdbeeren dazugeben und ziehen lassen, bis sie weich sind. Erdbeeren pürieren und passieren. Fruchtpüree zum Kochen bringen und mit Zugabe von Agar-Agar 1 Minute köcheln lassen. In eine Form füllen und mindestens 6 Stunden kaltstellen. Masse in einen Messbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren bis eine homogene Masse entsteht.

› Bananen im Pfefferteig

Das Ei trennen. Eiweiß kaltstellen. Eigelb mit der Hälfte des Zuckers schaumig schlagen. Milch und geschroteten Pfeffer hinzufügen. Mehl auf die Masse sieben und langsam unterheben. Eiweiß mit Salz steif schlagen, langsam den Rest des Zuckers einrieseln lassen, bis der Eischnee feste Spitzen bildet. Eischnee vorsichtig unter die Masse heben. Bananen schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Bananen durch den Backteig ziehen und in der heißen Fritteuse ausbacken.

REZEPTENTWICKLUNG:

Angela Jung



Fairtrade-Produkt

Milkschokolade mit Kardamom

Helle Schokolade mit hohem Milchanteil und der leicht scharfen Würze des exotischen Kardamoms, dem aufgrund seiner ätherischen Öle auch verdauungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

BANANEN-PARFAIT mit karamellisierten Nüssen und Datteln

Zubereitung:

- Die Banane mit Zitronensaft und Rum pürieren.
Das Ei mit dem Zucker im Wasserbad aufschlagen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Sahne steif schlagen.
- Das Bananenmus mit der Eiermasse vermengen und vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kasten- oder Rehrückenform füllen und tiefkühlen.
- Vor dem Anrichten Zucker mit Wasser zum Kochen bringen und die gehackte Nuss-Dattelmischung hinzugeben. Das ganze so lange erhitzen bis es anfängt zu karamellisieren.
- Die Form mit dem Parfait stürzen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Wahlweise kann man die Masse in portionsgroßen Ringen einfrieren.
- Je 2 Scheiben auf den Teller legen und mit den Nüssen garnieren. Nach Wunsch kann auch mit Kuvertüre garniert werden.

REZEPTENTWICKLUNG:

Paula Stetter, Akbar Rezaï, Eugen-Florentin Verhera

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g geschälte Bananen (Fairtrade)
- Zitronensaft
- 10 ml Rum
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- 125 ml Sahne
- zusätzlich:**
- 50 g Cashewkerne, ungesalzen (Fairtrade)
- 50 g Haselnüsse, ganz/geschält (Fairtrade)
- 50 g Datteln, getrocknet (Fairtrade)
- 100 g Zucker
- 40 ml Wasser



Fairtrade-Produkt

Bananen

Vielseitige, fruchtig-süße Zutat mit viel Vitamin C, Kalium und Calcium.

Verwendung Bananen z. B. in Süßspeisen, sie eignen sich als Basis von Getränken, pikanten und süßen Füllungen und können sowohl gebraten, gekocht, flambiert oder auch im Teigmantel frittiert werden.

HASELNUSSEIS MIT BANANENPARFAIT an heißen Sauerkirschen

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Bananen (Fairtrade)
- **200 g Haselnüsse (Fairtrade)**
- 200 g Schattenmorellen
- 400 ml Milch
- 400 ml Sahne
- **500 g Rohrzucker (Fairtrade)**
- 8 Eier
- **120 g Schokolade, 70% Zartbitter (Fairtrade)**

Zubereitung:

- Sahne und Milch für Eis und Parfait abmessen.
- Die Haselnüsse mit einer Küchenmaschine mahlen.
- Mit der Hälfte der abgemessenen Sahnemischung in einen Topf geben und auf den Herd aufstellen.
- Die andere Hälfte der Sahnemischung ebenfalls aufstellen und zum Kochen bringen.
- Die Eier trennen, das Eiklar für später zur Seite stellen.
- Mit einem Schneebesen 100 g Zucker unter das Eigelb rühren.
- Nun unter die Hälfte der Eigelbmasse langsam die Sahne-Haselnussmischung unterheben. Anschließend abkühlen lassen.
- Den Rest der Sahnemischung ebenfalls langsam unter die Eiermischung geben, in einen runden Schlagkessel geben und im Wasserbad cremig aufschlagen.
- Dann im Eiswasserbad langsam rühren bis es abgekühlt ist. Jetzt die pürierten Bananen unterrühren.
- Eine Form bereitstellen und mit Frischhaltefolie auslegen.
- Die Masse in die Form füllen und für etwa 12 Stunden ins Gefrierfach stellen.
- Die Sahne-Haselnussmischung in eine Eismaschine füllen und Masse cremig gefrieren.
- Anschließend das Eis in eine Form füllen und im Gefrierfach aufbewahren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- Die Schattenmorellen mit etwas Kirschsafte in einen Topf geben und den Saft leicht einreduzieren lassen, anschließend in eine Sauciere geben. Das Eis mit geschmolzener Schokolade garnieren.

REZEPTENTWICKLUNG:

Mirco Bach, Kevin Deletz, Sebastian Ludewig



Fairtrade-Produkt

Zartbitterschokolade

Dunkle oder schwarze Schokolade mit leichter Bitternote und vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ohne Milch oder mit geringem Milchanteil. Dafür ist in der dunklen Schokolade mehr Kakao und ein höherer Fettanteil enthalten. Perfekt für viele Desserts und die Patisserie.

HASELNUSS-PARFAIT mit Ananas-Carpaccio und Schokoladensoße

Zubereitung:

▶ Haselnuss-Parfait

8 Eier, 200 g Zucker und 2 ml Vanillesirup mit einer Rührmaschine schaumig rühren. Diese Masse auf dem Wasserbad langsam bis zur Rose erhitzen. Anschließend abkühlen. 1 l Sahne schlagen, dann die gemahlene Haselnüsse unterheben. Diese Mischung vorsichtig unter die Eier-Zucker-Masse unterheben. Die fertige Parfait-Masse wird dann in portionsgroßen Silikonformen für 2 bis 3 Stunden eingefroren.

▶ Ananas-Carpaccio

Läuterzucker herstellen: den Zucker mit Wasser in einem Topf aufkochen. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat und der Läuterzucker abgekühlt wurde, Maraschino und den Saft von zwei Zitronen sowie die Sultaninen hinzugeben. Die Ananas schälen und den Mittelteil entfernen. Die Ananas in dünne Scheiben schneiden und in den Läuterzucker einlegen.

▶ Schokoladensoße

Milch, Eigelb, Zucker und Vanillesirup in einem Topf verrühren. Stärke dazugeben und glatt rühren. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und mit der Eigelb-Zucker-Masse verrühren.

Anrichten:

Das Parfait und die eingelegten Ananasscheiben werden auf dem Teller platziert. Die Soße wird angegossen. Das Dessert wird mit Kiwischeiben, Brombeeren und Atsina Kresse garniert.

REZEPTENTWICKLUNG:

Francesco Chiodino, Pascal Rücker, Ilja Dovnar



Fairtrade-Produkt

Rosinen

Getrocknete, saftige Weinbeeren mit feiner Süße. Rosinen eignen sich hervorragend für Süßspeisen, für Fruchtbrot und Backwaren, in Fleisch- und Fischgerichten, orientalischen Salaten, Reisgerichten und Couscous.

Zutaten für 4 Personen:

Haselnuss-Parfait:

- 150 g Haselnüsse, gemahlen
- 8 Eigelb
- 200 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 1 l Sahne

Ananas-Carpaccio:

- 1 Ananas
- 100 g Rosinen (Fairtrade)
- 100 ml Maraschino
- 300 ml Wasser
- 300 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 2 Zitronen

Schokoladensoße:

- 200 ml Milch
- 4 Eigelb
- 10 g Stärke
- 100 g Kuvertüre
- 2 ml Vanillesirup
- 125 g Rohrzucker (Fairtrade)

Garnitur:

- 20 Brombeeren
- 1 Bund Atsina-Kresse
- 4 Kiwi

AFRIKANISCHE MILKTARTE mit Kaffeesirup und Macaroneis

Zutaten:

Mürbeteig:

- 75 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 150 g Butter
- 225 g Mehl
- 1 Ei

Milchfüllung:

- 750 ml Vollmilch
- 50 g Butter
- 6 Eier
- 300 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 100 g Mehl
- 20 g Kakao (Fairtrade)

Kaffeelikör:

- 120 ml frisch aufgebrihten Kaffee
- 300 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 1 Vanilleschote

Macaroneis:

- 550 g Sahne
- 450 ml Vollmilch
- Salz
- 10 Eigelbe
- 1 Vanilleschote
- 400 g Rohrzucker (Fairtrade)
- 400 g Mandeln

Zubereitung:

- Für den Mürbeteig Butter mit dem Zucker schaumig rühren, dann das Ei dazugeben und verrühren. Das Mehl damit verkneten.
- Teig für mindestens 1 Stunde abgedeckt kühlstellen.
- Für die Milchfüllung die Milch mit dem Kakao und dem Zucker aufkochen, anschließend die Butter zugeben.
- Das Mehl und die Eier dazugeben. Danach nicht mehr erhitzen.
- Den Teig als Rand an die Backformen anpassen und die Milchfüllung eingießen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Milchfüllung gestockt und der Teig goldbraun geworden ist.
- Den frisch aufgebrihten Kaffee ebenfalls in einen Topf mit dem Zucker und der Vanille geben und einkochen lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht wurde.
- Für das Macaroneis Sahne, Milch, Salz, Vanille und 280 g Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nach dem Kochen 5 Minuten abkühlen lassen und dann mit den verquirlten Eigelben vermischen.
- Für die kandierten Mandeln den restlichen Zucker in der Pfanne schmelzen und die Mandeln schwenken, bis sie mit einer Karamellkruste überzogen sind. Die Mandeln gemeinsam mit der Eismischung in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.
- Die Tarte in Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten, das Eis daneben platzieren und mit dem Sirup überziehen.

REZEPTENTWICKLUNG:

Florian Michaeli, David Buderer, Alina Eckert



Fairtrade-Produkt

Kakao

Die fermentierten und gerösteten Samen aus den Früchten des Kakaobaums – ein Lebensmittel, welches auf der ganzen Welt den Geschmack unzähliger Delikatessen und Spezialitäten verfeinert und bestimmt, vor allem in Kuchen und Süßspeisen.

DIE AUSZUBILDENDEN im Ausbildungsberuf Köchin|Koch in den Fachstufen 1+2 des TG BBZ 2





Weitere Infos:
Regionalverband Saarbrücken
Heike Erbeling
heike.erbeling@rvsbr.de
Fon 0681 506-1001
www.regionalverband.de