



IHR FACHGESCHÄFT DES FAIREN HANDELS

Weltladen Langenzenn
Rosenstraße 5
90579 Langenzenn
Tel. 09101 90 50 09
E-Mail: fairerhandel@weltladen-langenzenn.de
www.weltladen-langenzenn.de



BIO-FAIR-REGIONALE REZEPTE NO.1



Wie
schmeckt
die Welt?



Quelle: TransFair e.V./ Sean Hawkey

EDITORIAL



Unter dem Motto „Wie schmeckt die Welt?“ hat die Steuerungsgruppe der Fairtradedstadt Langenzenn anlässlich der bundesweiten Fairen Woche im September wiederholt in die Kulturhofkneipe eingeladen.

Von dieser Idee – der Verbindung von fairem und regionalem Handel sowie Genuss und Fairness mit sozialem Engagement – zeigten sich die Teilnehmer des kulinarischen Dinners beeindruckt und begeistert. So wurde danach der Wunsch laut die Rezepte für daheim zum Nachkochen in Form einer Rezeptsammlung zu bekommen.

Für Sie ausprobiert und gekocht haben Suzette Bondy-Mehrman, Lena Goos, Regina Heeren, Liane Jonda-Probst, Ulrike Ringel und Marianne Schwämmlein.

Die Steuerungsgruppe der Fairtradedstadt Langenzenn wünscht Ihnen viel FAIRgnügen beim Ausprobieren und guten Appetit.

** Diese Zutaten sind im Weltladen erhältlich.*

V.i.S.d.P.: Stadt Langenzenn, Citymanagement, Friedrich-Ebert-Str. 7, 90579 Langenzenn

FAIRE STEUERUNGSGRUPPE

Eine Steuerungsgruppe aus Langenzennener BürgerInnen koordiniert gemeinsam mit dem Citymanagement der Stadtverwaltung die Aktivitäten der lokalen Akteure für fairen und nachhaltigen Handel sowie partnerschaftliche Projekte. Sie berät die Stadtverwaltung bei der Umsetzung fair-ökologischer Kriterien für die kommunale Beschaffung und wirbt für den Fairen Handel durch eigene Aktionen.

Die Steuerungsgruppe arbeitet eng mit den regionalen Fairhandelskommunen und dem Fairen Landkreis Fürth zusammen und ist in der Fairen Metropolregion Nürnberg vernetzt. Hierbei werden z. B. Agenda-2030-Kino-Reihen zu den Problemen der Globalisierung und des Klimawandels gemeinsam veranstaltet.

Interessierte BürgerInnen sind jederzeit gerne in der Steuerungsgruppe willkommen.

Kontakt Steuerungsgruppe: citymanagement@langenzenn.de





HERBSTLICHER SALAT MIT ROTE BETE CARPACCHIO, CALYPSOBOHNEN UND SCHAFSKÄSE

Zutaten

500 g bunter Pflücksalat
200 g Calypsobohnen*
(Packung oder Dose)
2 Rote Beete
500 g Schafskäse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Dressing

1 EL Kräuternessig
4 EL Olivenöl*
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL körniger Senf
Salz und Pfeffer

Bohnen über Nacht einweichen. Anschließend mit frischem Wasser 50 bis 60 Minuten kochen (Bohnen aus der Dose können direkt verwendet werden). Schafskäse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen vermischen. Dressing: Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer verrühren und zur Mischung geben. Ein paar Stunden durchziehen. Kurz vor dem Servieren Salat unterheben und mit gekochter, dünn geschnittener Roter Bete auf den Teller geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp: Mango-Balsamico-Creme* zur Abrundung vor dem Servieren darüber geben.

KOHLRABI-ZUCCHINI-SÜPPCHEN MIT CURRY UND KREUZKÜMMEL

Zutaten

1 großer Kohlrabi
(schälen und würfeln)
1 mittelgroße Zucchini
(ungeschält, ebenfalls würfeln)
1 mittelgroße Zwiebel
(rot o. weiß - kleingeschnitten)
2 Stangen Frühlingszwiebeln
(in Ringe geschnitten)
1 Becher Sahne (besser noch

Sahne aus der Glasflasche)
1,5 TL Currypulver „Indisch
Madras“
1 Messerspitze Kreuzkümmel
gemahlen
2 EL Bio-Rapsöl oder anderes
neutrales Öl zum Andünsten
der Zwiebeln
ca. 750 ml Gemüsebrühe

Zwiebel in Pfanne glasig dünsten, Curry und Kreuzkümmel zugeben; kurz weiterdünsten. Alles in einen Kochtopf und das vorbereitete, kleingeschnittene Gemüse ebenfalls dazu geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und ca. 10 bis 15 Minuten auf kleinerer Flamme köcheln lassen. Anschließend die Suppe von der Kochstelle nehmen und pürieren, Sahne zugeben – alles noch einmal kurz erhitzen
Garniervorschläge: Schnittlauch und/oder Petersilie bzw. die Blüte einer Kapuzinerkresse gibt dem Ganzen noch einen besonderen Pfiff.





VEGETARISCHES KICHERERBSEN CURRY

Zutaten

125 ml Speiseöl	400 ml passierte Tomaten
2 Zwiebeln, gehackt	250 ml Naturjoghurt oder Kokosmilch*
1 EL fein gehackter Knoblauch	1 EL Koriandergrün, gehackt (<i>Petersilie, wer Koriander nicht so mag</i>)
1,5 TL fein gehackter Ingwer	1 TL Salz
1-2 EL Curry Madras*	1 TL Garam Masala*
1 EL Wasser	1 EL Zitronensaft
1 (Dose) Kichererbsen*	
1 Brokkoli (<i>in mundgerechte Stücke geschnitten ohne Stiel</i>)	

Öl in Pfanne erhitzen. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun den Curry Madras und 1 EL Wasser hinzufügen und etwa eine Minute unter Rühren erhitzen. Kichererbsen und Brokkoli dazugeben und alles leicht bräunen. Passierte Tomaten, Joghurt/Kokosmilch, 1 EL Koriander und 1 TL Salz unterrühren. Darüber Garam Masala streuen, sowie den restlichen gehackten Koriander. Pfanne abdecken und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Ab und an umrühren. Am Schluss Curry mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passt Basmati-Reis*, Naan Brot, Joghurt und Mango Chutney.

PUTENCURRY

Zutaten

500 g Putengeschnetzeltes
100 ml Sonnenblumenöl
1 gehackte Zwiebel
1-2 frisch gepresste
Knoblauchzehen
2 TL frischer, sehr klein
gehackter Ingwer
2 EL Curry Madras*

1 EL Wasser
400 ml passierte Tomaten
250 ml Kokosmilch*
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Salz
1 TL Garam Masala*
Saft einer Zitrone

Putenfiletstücke salzen und in heißem Öl anbraten, bis sie leicht bräunlich sind – dann aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im restlichen Öl erhitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Curry Madras und 1 EL Wasser dazugeben und ca. 1 bis 2 Minuten unter Rühren weiterkochen. Passierte Tomaten, Kokosmilch, Salz und Petersilie hinzufügen. Putenstücke in die gemischte Sauce legen und mit dieser bedecken. Petersilienblättchen und Garam Masala darüber streuen. 20 Minuten zugedeckt weiter köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft dazu geben. Dazu passt Basmati Reis*, mit Chilli* verfeinert.





KANADISCHE KÜRBIS NANAIMO

Unterste Schicht

1 1/4 Tasse Butterkeks
Krümel (*Tip: Spekulatius*)
1 Tasse Walnüsse, fein ge-
hackt (*oder Kokos/Keks Krümel*)
1 Tasse Kokosflocken*
1/2 Tasse Butter
1/4 Tasse Zucker*
1/2 TL Zimt*
1 Ei, geschlagen

Mittlere Schicht

1/2 Tasse Butter (*weich*)

1/2 Tasse Kürbispüree (*Butter-
nut Kürbis in Ofen schieben 50
Minuten bei 200 Grad. Kürbis
raus löffeln und pürieren*)

1/2 TL Zimt*
1/4 TL Ingwer*
1/8 TL Nelken
3 Tassen Puderzucker*

Oberste Schicht

283,5 g weiße Schokolade
zum Schmelzen o. Kuvertüre*
6 EL Sahne

Krümel, gehackte Walnüsse und Kokosnuss vermischen. Butter schmelzen. Zucker und Zimt zugeben, gut vermischen. Ei dazu schlagen und 2-3 Minuten, bis die Creme dicker wird, unterrühren. Vom Herd nehmen und die Krümel, Walnüsse und Kokosnuss nach Belieben unterrühren. Dann den Boden in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform drücken. Beiseite legen. Butter rühren. Kürbispüree hinzufügen, schlagen, bis sie gut eingearbeitet ist. Zimt, Ingwer und Nelken zugeben, gut schlagen. Langsam und vorsichtig Puderzucker hinzufügen. Mischung sollte SEHR dick sein – bei Bedarf ein wenig zusätzlichen Puderzucker hinzufügen. Anschließend alles auf den Boden geben und eine Stunde kalt stellen. Sahne und weiße Schokolade bei geringer Hitze schmelzen. Leicht abkühlen lassen, dann über die mittlere Schicht gießen und gleichmäßig verteilen. Abkühlen lassen, bevor man die Quadrate schneidet.