

www.fair-feels-good.de

 **Fair kocht gut!**



***Ausgewählte, kulinarische Rezepte
von Fernsehkoch Matthias Ruta***

Vorwort

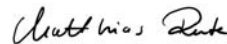
Liebe Freunde der guten Küche,

kochen ist meine Leidenschaft und immer wieder suche ich eine neue Herausforderung. Im Oktober diesen Jahres habe ich zusammen mit Berlinerinnen und Berlinern Kulinarisches aus fair gehandelten und frischen Bio-Produkten gezaubert. Der „Faire Kochkurs“ hat uns gezeigt, wie vielfältig und geschmackvoll die Produktpalette des Fairen Handels sein kann.

Mit diesem Rezeptheft möchte ich die bundesweite Kampagne „fair feels good.“ der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. unterstützen, um meinen Beitrag für mehr Gerechtigkeit in der Welt zu leisten. Ich möchte Ihnen zeigen, dass ein wenig mehr Bewusstsein auch mehr Fairness beim Konsum schaffen kann. In diesem Heft finden Sie eine kleine Auswahl aus der Vielfalt der fair gehandelten Lebensmittel und die zusammenge-

stellten Rezepte sind Köstlichkeiten, die man aus ihnen kreieren kann. Ich hoffe, ich kann Sie dazu verführen, das eine oder andere Rezept auszuprobieren und so die Welt des Fairen Handels zu entdecken, zu probieren und zu genießen.

Ich wünsche allen Freunden der guten Küche viel Spaß und einen Guten Appetit.



Matthias Ruta



Zu Ihrer Information sind die Zutaten mit einem Sternchen* versehen, die es aus Fairem Handel gibt. Sie finden sie in rund 24.000 Supermärkten, 800 Weltläden, in gut sortierten Naturkostläden und über den Versandhandel (z.B. www.gepa.de und www.dwp-rv.de).

Die restlichen Zutaten sind in Naturkostläden, wie zum Beispiel Biolüske Supermarkt|Kochstudio: www.biolueske.de erhältlich.

Unter www.fair-feels-good.de können Sie sich allgemein über den Fairen Handel informieren und die Einkaufsmöglichkeiten in Ihrer Nähe herausfinden.

Abkürzungen

TL = Teelöffel

MS = Messerspitze

l = Liter

EL = Esslöffel

g = Gramm

ml = Milliliter





Matthias Rutz
www.kochevent.de
info@kochevent.de



Knusprige Quinua-Küchlein mit Guacamole auf Korianderöl

Zutaten für 4 Personen

2 weiche Avocados
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
Saft einer Limone
Salz
1 Tomate

100 g Quinoa*
50 g Möhren
50 g Kohlrabi
kleines Bund gehackter Koriander
Salz, Pfeffer*
2 Eiweiß
2 TL Stärke

1 Bund Koriander
250 ml Olivenöl

Zubereitung

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und anschließend quellen lassen bis es weich ist (ca. 15 Minuten). Quinoa abgießen, mit fein geschnittenen Möhren und Kohlrabi, dem Koriander und den Gewürzen vermengen, auskühlen lassen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen, die Stärke vorsichtig unterheben und mit der Quinuamasse vermengen. Anschließend kleine Küchlein formen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen. Inzwischen die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Chilischote klein schneiden, die Tomate würfeln und die gehackte Knoblauchzehe zugeben. Mit Limonensaft und Salz abschmecken.

Für das Korianderöl die Korianderblätter mit dem Olivenöl in einem Mixer verarbeiten.

Serviervorschlag

Das Korianderöl auf einen Teller geben, die Quinua-Küchlein darauf anrichten und mit je einer Nocke Guacamole versehen.



Matthias Rutz
www.kochevent.de
info@kochevent.de



Fleischröllchen mit Datteln auf Tomaten-Chili Chutney

Zutaten für 4 Personen

300 g Hackfleisch (halb und halb)
1 Knoblauchzehe
35 g gehackte Datteln*
1 Ei
1 kleine Zwiebel
50 g Toastbrot
4 EL warme Milch
10 Salbeiblätter
10 Scheiben Serrano Schinken
Salz, Pfeffer*, Zimt*, Koriander*

25 g Chilisauce*
50 g Tomaten-Chili Chutney*
etwas frische Minze

Zubereitung

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und wie das Toastbrot in kleine Würfeln schneiden. Alles in der lauwarmen Milch einweichen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Zwiebeln, Knoblauch, Datteln, Ei, Toastbrot und den Gewürzen vermengen. Aus dem Fleischteig 10 Bälle zu Röllchen formen. Diese mit je einem Salbeiblatt bekleben und einer Scheibe Serrano Schinken umwickeln. Anschließend in einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Fleischröllchen anbraten und im Backofen bei 175 °C fertig garen.

Das Tomaten-Chili Chutney mit der Chilisauce vermengen und mit frisch gehackter Minze abschmecken.

Serviervorschlag

Die Fleischröllchen auf dem Chutney anrichten. Dazu passt ein frischer Salat mit einem Dressing aus Mangoessig* und Korianderöl.

Chutney



Matthias Rutz
www.kochevent.de
info@kochevent.de



**Orientalische Hühnchen-Tasche im Kräutermantel
auf Schmortomaten**

Zutaten für 4 Personen

4 Hühnchenfilets á 80 g
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
1 TL gemahlener Ingwer*
1 TL Zimt*
1 TL Paprikapulver*
Öl, Salz, Pfeffer*
2 Eier
etwas Butter
Mehl
Paniermehl
1 Bund Blattpetersilie

6-8 Tomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer*, Zucker*
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Thymian

Zubereitung

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Danach achteln, entkernen und mit Thymian, Olivenöl und in Scheiben geschnittenen Knoblauch bedeckt auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei 120 °C ca. 60 Minuten im Ofen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schneiden und den Knoblauch hacken, beides in Öl glasig anschwitzen. Den gehackten Koriander und die Gewürze dazugeben. Das Ganze erkalten lassen. Die Hühnchenfilets platieren, mit einem Löffel der abgekühlten Masse füllen und zusammenklappen. Die Blattpetersilie waschen, hacken und unter das Paniermehl geben. Die Hühnchen-Taschen mehlieren, durch ein verquirltes Ei ziehen und mit dem Paniermehl überziehen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl und Butter goldbraun backen.

Serviovorschlag

Die Hühnchen-Taschen auf den Schmortomaten anrichten und heiß servieren. Als Beilage z.B. Basmatireis reichen.



Matthias Rutz
www.kochevent.de
info@kochevent.de



Schweinemedallions in scharfen Kaffee-Kruste auf Spitzkohl

Zutaten für 4 Personen

550 g Schweinefilet
Öl, Salz, Pfeffer*
250 g Toastbrot
100 g Kaffeebohnen*
100 ml Milch
1 EL Butter
2 EL Creme fraîche
1 Chilischote*
3 Eigelb
1 kleines Bund Blattpetersilie

1 Spitzkohl
1 Schalotte
etwas Butter
etwas Geflügelfond
Muskat*, Salz, Pfeffer*

Zubereitung

Das Schweinefilet im Ganzen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von beiden Seiten gut anbraten. Anschließend im Backofen bei 80 °C mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Zwischenzeitlich die Kaffeebohnen grob mahlen und in der Milch einmal aufkochen lassen. Die Chilischote halbieren, von den Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Milch geben. Das Toastbrot von der Rinde befreien, in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Den Spitzkohl putzen, schneiden, waschen und abtropfen. Die Schalotte fein würfeln, in Butter anschwitzen, den Spitzkohl zugeben, etwas anziehen lassen und mit Geflügelfond ablöschen. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet mit der Paste bestreichen, bei 240 °C wenige Minuten überbacken und zum Schluss in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Serviervorschlag

Den Spitzkohl in die Mitte des Tellers geben und die Schweinemedallions darauf anrichten. Als Beilage passt dazu z.B. Jasminreis.



Matthias Rutz
www.kochevent.de
info@kochevent.de



**Gewürzparfait mit kandierten Rosenblättern
auf Dörrobst-Punsch**

Zutaten für 4 Personen

40 g Honig*
3 Eigelb
20 g Zucker*
3 EL Kirschwasser
1 Vanilleschote*
2 Gewürznelken*
Zimt*
120 g weiße Schokolade*
25 ml süße Sahne

1 unbehandelte Rose*
1 Eiweiß
Kristallzucker

200 g Dörrobst* gemischt
1 Zimtstange*
1/4 l Rotwein*
10 g Vanillepuddingpulver
10 g Honig*
100 ml Orangensaft*

Zubereitung

Den Honig und die Gewürznelken mit dem Mark der Vanilleschote in einem Topf erhitzen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen, dabei langsam den heißen Honig (ohne Nelken) zugeben, bis die Masse abgekühlt ist. Die Schokolade zerkleinern, im Wasserbad schmelzen und mit dem Kirschwasser unter die Masse ziehen. Zum Schluss die Sahne schlagen, mit Zimt abschmecken und unter die Masse heben. Das Ganze in einer länglichen Form mindestens 2 Stunden Tiefkühlen. Die Rosenblätter vom Blumenkelch lösen und das Weiße am Blatt großzügig entfernen. Mit kurz geschlagenem Eiweiß bestreichen, im Zucker wenden und trocknen lassen. Den Rotwein mit Honig und der Zimtstange aufkochen. Das Dörrobst klein schneiden und 10 Minuten im Rotwein köcheln lassen. Das Vanillepuddingpulver in dem Orangensaft auflösen und den Rotwein damit vorsichtig abbinden, abkühlen lassen.

Serviervorschlag

Den eingedickten Punsch in die Mitte des Tellers geben, eine Scheibe des Parfaits darauf legen und mit den Rosenblättern bestreuen.



**Gebackene Banane in Cashew-Tempura-Teig
mit Bitterschokolade**

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Mehl
- 200 g Stärke
- 400 ml kaltes Wasser
- 2 EL Zucker*
- 1 Eiweiß
- 200 g Cashewkerne*, grob zerstoßen
- 4 feste Bananen*
- frische Minze zum Garnieren
- Honig* zum Garnieren
- Öl zum Frittieren

- 100 g Bitterschokolade*
- 30 g Butter
- 50 ml Wasser

Zubereitung

Mehl, Stärke und Zucker verrühren, das Eiweiß und Wasser unterschlagen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Zuletzt die grob zerstoßenen Cashewkerne dazugeben.

Inzwischen das Wasser aufkochen und die Bitterschokolade darin auflösen. Anschließend die Butter unterrühren – fertig.

Das Öl auf 180 °C erhitzen, die Bananen schälen, längs halbieren, die Hälften nochmals quer halbieren, so dass 16 Stücke von etwa gleicher Länge entstehen. (Die Bananen erst unmittelbar vor dem Frittieren aufschneiden, da sie sich schnell verfärben.) Eine Portion Bananenstücke in den Cashew-Tempura-Teig tauchen, abtropfen lassen und in das heiße Fett gleiten lassen. Goldgelb frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Serviervorschlag

Etwas Schokoladensauce auf einen Teller verteilen, die frittierten Bananen darauf geben und mit frischer Minze und einigen Tropfen Honig verzieren.

Impressionen „Fairer Kochkurs“ bei Biolüske, Oktober 2005



Fairer Handel – eine klare Sache

Fair gehandelte Produkte stehen für Lebensqualität beim Verbraucher und beim Erzeuger. Der Verbraucher erhält Qualität und Geschmack. Der Erzeuger erhält einen Mindestpreis und einen FairTrade-Zuschlag, beide zusammen liegen über dem Weltmarktniveau. So werden die Produktionskosten gedeckt und zusätzlich ein finanzieller Spielraum für eine soziale und wirtschaftliche Entwicklung geschaffen. Langfristige Lieferbeziehungen und Handelspartnerschaften sorgen für eine bessere Planungssicherheit der Produzenten. Dadurch können die Mehrerlöse zum Beispiel den Bau von Kindergärten, Schulen und Krankenhäusern verwendet werden. Die Arbeits- und Lebensbedingungen der kleinbäuerlichen Familien und Plantagenarbeiter verbessern sich durch den Fairen Handel. Illegale Kinderarbeit ist verboten und es wird auf den Schutz der natürlichen Ressourcen und der Umwelt geachtet.

Die Produktvielfalt reicht von Kaffee, Tee und Kakao über Honig, Fruchtaufstriche und Süßigkeiten bis hin zu Reis, Pasta, Nüssen und Trockenfrüchten sowie Säften und alkoholischen Getränken – sogar fair gehandelte Blumen und Fußbälle sind erhältlich.

Zu erkennen sind die Produkte, die zu 64 % auch in Bio-Qualität erhältlich sind, am einheitlichen FairTrade-Siegel. Mehr Informationen unter: www.transfair.org



Im vergangenen Jahr wurden 6.500 Tonnen Lebensmittel aus Fairem Handel verkauft, das entspricht einer Steigerung von 33 Prozent. Mittlerweile profitieren über eine Million Familien in den Erzeugerländern vom Erlös fair gehandelter Produkte. Dazu hat neben der Erweiterung des Sortimentes unter anderem auch die bundesweite Informationskampagne „fair feels good.“ beigetragen – gemeinsam mit Schirmherrin Franziska van Almsick, über 70 weiteren, ehrenamtlich tätigen Prominenten und zahlreichen Unternehmenskooperationen, wie Biolüske, gepa Fair Handelshaus, Peter Riegel Weinimport, Purpur Kinder.Spiel.Versand und die VCH-Hotels.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.fair-feels-good.de

Impressum

Herausgeber:

Georg Abel
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Eisenstr. 106, 12435 Berlin

Redaktion:

Julia Hameister
organic Marken-Kommunikation GmbH, Frankfurt

Rezept- und Fotozusammenstellung:

Julia Hameister, Matthias Ruta

Layout:

Natascha Floride, Julia Hameister
organic Marken-Kommunikation GmbH, Frankfurt

Auflage/Druck:

1.500 Stück/Wetterauer Druckerei, Friedberg

Fotonachweis

Matthias Ruta (Titelseite), Stephanie Pilick -
„fair feels good.“

© „fair feels good.“ - Oktober 2005

Die Informationskampagne „fair feels good.“ wurde 2003 von der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. in Zusammenarbeit mit TransFair e.V. und dem Weltladen-Dachverband ins Leben gerufen. Sie wird vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung unterstützt mit dem Ziel, die Menschen über den Fairen Handel und seine Produkte aufzuklären, ein Bewusstsein für mehr Fairness beim Konsum zu schaffen und die Armut in der Welt zu bekämpfen.

fair feels good.

EINE INFORMATIONSKAMPAGNE
ZUM FAIREN HANDEL

