

# WIE FAIR IS(S)T MÜNSTER?

## Lieblingsrezepte und mehr...



## Münster is(s)t fair!

Ein herzliches Dankeschön an alle Aktiven, die sich an unserer Aktion „Wie fair is(s)t Münster?“ beteiligt haben. Wir haben Eindrücke, Zitate, Fotos - aber vor allem Ihre und unsere Lieblingsrezepte, hergestellt mit Lebensmitteln aus dem fairen Handel, dem Bioladen, vom Wochenmarkt und dem Bauern direkt um die Ecke, zusammengestellt. Somit ist ein Rezeptheft entstanden, deren Rezepte nicht nachhaltiger sein können: regional – saisonal – ökologisch – fair! Als Fairtrade Town Steuerungsgruppe ist es uns ein Anliegen den Blick auf das Gesamte zu werfen. So wollen wir einen fairen Welthandel unterstützen, die ökologische Landwirtschaft stärken, leckeres Brot beim Bäcker von nebenan kaufen und uns im Winter nicht mit Erdbeeren „schmücken“. Lassen auch Sie sich inspirieren! Denn: Die Welt ist voller Lösungen!



Ihre Fairtrade Town Steuerungsgruppe

Die mit \* versehenen Lebensmittel in den Rezepten sind fair gehandelt erhältlich.

# Power-Frühstück

Team Erdenglück

Ein guter Start in den Tag - stärkt das Immunsystem

## Zutaten für eine Person

- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Olivenöl\*
- 1/2 TL Hanföl
- 1 Prise Rohrohrzucker\*

## Zubereitung

1. Ein Esslöffel mit Tomatenmark füllen und eine Prise Rohrohrzucker drüber krümeln. Ab in den Mund damit. Schmeckt süßlich frisch!
2. Einen Esslöffel mit Olivenöl und einen Esslöffel mit Hanföl füllen. Schmeckt nussig!
3. Beide Öle mindestens eine Minute im Mund lassen und dann nach und nach runter schlucken.

Der erste Hunger am Morgen ist damit gestillt!

„Gaumen, Zunge, Zähne fühlen sich an, wie nach einem Schluck aus dem Jungbrunnen.“



# Hafer-Crunch

Mathilde-Anneke-Gesamtschule

Für alle, die es morgens süß mögen...

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Haferflocken, grob
- 1 EL Butter
- 3 EL Honig, flüssig\*
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zimt\*

## Zubereitung

1. Haferflocken zusammen mit Butter, Honig, Zimt und Salz in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter und der Honig geschmolzen und leicht karamellisiert sind.
2. Anschließend die Masse auf ein Backblech verteilen und bei 180 Grad ca. 20 min backen.
3. Super lecker!



„Wir hatten sehr viel Spaß beim Zubereiten unseres 3-Gänge-Menüs. Uns ist aufgefallen: Die fairen Lebensmittel schmecken intensiver. Vielleicht liegt es auch an dem guten Gefühl, das diese Produkte uns vermitteln?“



*„Uns inspiriert und fasziniert  
immer wieder die  
Produktvielfalt im Fairen  
Handel.“*

Ganz simpel und doch super lecker!

## Zutaten für 4 Personen

1 Becher Creme fraiche  
1 TL Curry\*  
nach Geschmack Chiliflocken\* oder eine Spitze Harrissapaste\*  
1 Prise Salz  
6 Datteln\*  
kleine Knoblauchzehe  
etwas Pfeffer\*

## Zubereitung

1. Datteln entsteinen und grob hacken.
2. Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
3. Alle Zutaten zum Pürieren in ein höheres Gefäß füllen.
4. Gut pürieren und ggf. noch einmal mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.



Mehr als ein Fleischersatz...

## Zutaten für 4 Personen

200 g Quinoa*	500 ml Gemüsebrühe*
1 kl. Stange Lauch	1 mittelgroße Möhre
1 Ei	4 EL Mehl
Kräutersalz*	schwarzer Pfeffer*
1 TL Curry*	Oliveöl* zum Braten
Je 50 g gemahlene und gehackte Sonnenblumenkerne	

## Zubereitung

1. Quinoa unter fließendem Wasser waschen (am besten in einem Seidenstrumpf oder Haarsieb).
2. Möhre schälen und fein raspeln, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Quinoa zusammen mit Gemüsebrühe aufkochen, ca. 15 Minuten garen, nach ca. 10 Minuten den Lauch hinzufügen. Dann ein wenig quellen und leicht abkühlen lassen.
4. Das Ei, Mehl, Sonnenblumenkerne und Möhren hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Zu guter Letzt aus der Masse ca. 20 kleine Bratlinge formen und nacheinander in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten. Yummi!



Klein, aber oho...



## Zutaten für 4 Personen

50 g würzige Schafskäse- o.  
Ziegenkäsecreme  
4 Scheiben getrockneter Schinken  
100 g Datteln\*

## Zubereitung

1. Datteln zunächst längs aufschneiden, den Kern entnehmen und die Dattelhälften auf einen Teller legen.
2. Nun die Ziegen-/Schafskäsecreme leicht zerbröseln und damit die Dattelhälften füllen.
3. Den Schinken in 3 cm breite Streifen schneiden und je nach Bedarf die gefüllten Dattelhälften damit umwickeln.
4. Die Datteln lassen sich als Alternative auch gut mit grünen und schwarzen Oliven\* füllen.

Eine nette, kleine Finger-Food Vorspeise!

*„Besonders lecker  
schmeckt die  
Kombination mit  
Lavendelhonig und  
Lavendelblüten bestreut.“*

Fruchtig, herzhaft, süß...

## Zutaten für 4 Personen

200 g Ziegenkäse, rund  
2 Äpfel, klein  
Honig\*



## Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, halbieren und vorsichtig das Gehäuse entfernen.
2. Die halbierten Stücke in je zwei Scheiben schneiden.
3. Den Ziegenkäse ebenfalls in max. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Apfelscheiben mit je einer Ziegenkäsescheibe belegen und mit je einem TL Honig bestreichen.
5. Anschließend die Apfelscheiben auf ein Backblech verteilen und bei 180 Grad ca. 10-15 min backen, bis der Ziegenkäse leicht braun und knusprig wird.

Die Ziegenkäse-Apfeltaler passen wunderbar auf einen frischen, grünen Salat!



Es geht nichts über einen guten Käse mit einem Schluck Rotwein...



## Zutaten für 4 Personen

1/2 kg Schweizer Raclettekäse  
400 g Kartoffeln, festkochend  
Gemüse zum Befüllen der Pfännchen nach Gusto und Saison  
Schweizer Raclettegewürz\*  
frisch gebackenes Baguette  
Rotwein\*, trocken



## Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit Schale kochen.
2. Den Käse in feine Scheiben schneiden.
3. Gemüse waschen oder putzen und je nach Belieben zerkleinern.
4. Raclette einschalten, Rotwein eingießen, Pfännchen mit Käse füllen, mit Gewürz bestreuen, Gemüse hinzu und los geht's!

Direkt, simpel und authentisch - ohne großen Schnickschnack!

# Rote Linsen Kokos Suppe

Fairtrade Town  
Steuerungsgruppe

Ein Klassiker in der „fairen“ Küche...

## Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
Chiliflocken\*  
2 EL Olivenöl\*  
1 TL Kreuzkümmel\*  
2 TL Curry\*



200 ml pürierte Tomaten  
1 Dose Kokosmilch\*  
400 ml Gemüsebrühe\*  
1 Möhre  
1 kl. Stück Sellerie

Saft einer 1/2 Zitrone  
fr. Petersilie o. Koriander  
Pfeffer\*, Zucker\*  
Salz  
300 g rote Linsen\*

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. In einem größeren Topf zunächst in Olivenöl Knoblauch, Zwiebeln, Möhre und Sellerie andünsten. Nun die gewaschenen Linsen hinzugeben und kurz mitdünsten.
3. Kreuzkümmel, Curry und Chiliflocken hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Kurz aufkochen lassen, Tomatenpüree und Kokosmilch in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Suppe nun solange köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
6. Anschließend mit Zitronensaft und den Kräutern abschmecken!

Dazu: ein Schlag Creme Fraiche!

# Eine kleine Auswertung

Von 12 teilnehmenden Teams haben 7 Teams ihre Fragebögen mit Eindrücken, Anregungen und Lieblingsrezepten eingereicht. Das ist eine Rücklaufquote von mehr als 50 %.

Fair gehandelte Produkte werden gleichmäßig verteilt in Supermarkt, Bioladen, Weltladen und Discounter eingekauft. Dabei achten die meisten von Ihnen auf den Preis und die wenigsten nehmen einen Umweg in Kauf.

Bereits im Haushalt vorhanden ist diese bunte Mischung: Kaffee, Schokolade, Tee gefolgt von Textilien, Cola, Kakao, Bananen und Gewürzen.

Die Siegel „IMO fair for life“ und „ecocert“ spielen bei Ihren Einkäufen keine Rolle. Dafür umso mehr: GEPA, Fairtrade und Naturland FAIR. Dabei nimmt die GEPA einen vorderen Platz ein, da ihre Produkte nicht nur im Weltladen, sondern mittlerweile auch in Supermärkten und Bioläden zu finden sind.

Die meisten von Ihnen können sich auch vorstellen in Zukunft an Fairtrade Town Münster zu beteiligen.

Sie kaufen trotz Aktion auch dort, wo sie bislang Ihre Lebensmittel gekauft haben.

Als Fazit stellen wir fest, dass Sie durch die Aktion auf viele neue Produkte aufmerksam wurden. Ihre Einkaufswege haben dabei nicht sonderlich von Ihrem üblichen Einkaufsverhalten abweichen müssen. Sie sind weiterhin interessiert an einer „ethischen“ Form des Konsums und den weiteren Aktivitäten der Fairtrade Town Münster. Das freut uns!

## Nudelauflauf

à la Lebenshilfe is(s)t fair

Der geht immer...

### Zutaten für 6 Personen

500 g Nudeln\*  
50 g getrocknete Tomaten\*  
Käse, z.B. Parmesan und Mozzarella  
Pesto\*  
1 TL Salz

*„Wir waren im Weltladen an der Hammer Str. einkaufen. Die Mitarbeiterinnen dort waren sehr nett. Die Auswahl für unser Dinner war allerdings sehr überschaubar. Dennoch hatten wir viel Spaß und Nudeln sind ja auch sehr lecker!“*

### Zubereitung

1. Wasser im Topf zum Kochen bringen, Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln bissfest kochen.
2. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten klein schneiden und den Käse raspeln.
3. Die fertigen Nudeln zusammen mit den getrockneten Tomaten und den Käseraspeln in eine Auflaufform geben und 10 min im Backofen überbacken.
4. Anschließend die Nudeln zusammen mit Pesto servieren.

Dazu passen eine Handvoll Ruccola und einige Basilikumblätter zum Garnieren!

Einmal durch den Sommergarten und zurück...

## Zutaten für 4 Personen

12 mittelgroße Kartoffeln	1 Zucchini
Olivenöl*	1 Paprika
Parmesan	2 Zwiebeln
4 Tomaten	Kräuter der Provence*
1 Aubergine	Paprikagewürz*
Curry*	Rohrohrzucker*
Chiliflocken*	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer*

## Zubereitung

1. Kartoffeln putzen und an der Oberseite drei/vier Mal längs einschneiden.
2. Aubergine, Paprika, Tomaten und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und in feine Stücke schneiden.
4. Das Gemüse auf ein Backblech geben, mit den Gewürzen und Kräutern bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und gut miteinander vermengen. Salzen und pfeffern.
5. Kartoffeln und die ganzen Tomaten ebenfalls aufs Backblech legen und alles ca. 25 - 30 min bei 180 Grad backen. Zwischendurch die Kartoffeln mit Parmesan bestreuen.



# Schoko Brownies

mit schwarzen Bohnen

Fairtrade Town  
Steuerungsgruppe

Und das schmeckt wirklich?  
Na klar....

## Zutaten für 4 Personen

500 g gekochte schwarze Bohnen\*  
(ca. 250 g Trockengewicht)  
3 Eier  
200 g Rohrohrzucker\*  
200 ml Milch  
Puderzucker  
1 TL Vanillezucker\*  
1 EL Backpulver oder Natron  
150 g Butter  
5 EL Kakao\*  
2 Prisen Salz



## Zubereitung

1. Bohnen für 24 h in mind. der doppelten Wassermenge einweichen.
2. Die eingeweichten Bohnen werden zunächst ca. 1 h weich gekocht.
3. Zucker, Vanillezucker, Salz, Eier und weiche Butter schaumig schlagen.
4. In einer separaten Schüssel werden nun die weichen Bohnen zunächst unter Zugabe von etwas Milch püriert.
5. Anschließend werden Mehl, Backpulver, Kakao und die weitere Milch untergehoben.
6. Die Zucker-Eier-Butter Masse wird nun mit der Bohnen-Mehl Masse verrührt.
7. Backblech leicht fetten und den Teig gut auf dem Backblech verteilen.
8. Den Kuchenteig bei 180 Grad max. 20 min backen. Der Kuchen schmeckt am besten, wenn der Teig noch leicht flüssig ist.
9. Mit Puderzucker bestreuen und in kleinen Stücken servieren.

**Tipp:** Super gut schmeckt dazu etwas Fruchtiges wie karamellisierte Apfel-Scheiben mit einem Klacks Eis oder im Sommer frische Erdbeeren!



Zu guter Letzt eine kleine Verführung...

## Zutaten für 6 Personen

2 reife Mangos\* oder 300 ml Mango-Sauce\*  
250 g Speisequark, Fettstufe nach Geschmack  
250 g Mascarpone  
150 ml Kokosmilch\*  
125 ml Sahne  
Mark einer Vanilleschote\* oder Vanillezucker\*  
2-3 EL Rohrohrzucker\*



## Zubereitung

1. Sahne steif schlagen.
2. Zunächst Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen, in kleine Stücke schneiden und pürieren.
3. Quark, Mascarpone, Kokosmilch, Zucker und Vanillemark gut miteinander verrühren. Das geht am besten mit dem Mixer.
4. Nun wird die steife Sahne unter die Quark-Masse gehoben.
5. Zum Servieren werden in kleinen Gläsern abwechselnd die Quark-Masse und die pürierten Mangos (alternativ fertige Mango-Sauce) geschichtet.

## Wer war mit dabei?

### Die Teams

Die Künstler

Lieschen Müller will es wissen

Bananenbande

Die Fairkoster aus dem Kreuzviertel

Fairhandlungskönige

Lebenshilfe is(s)t fair

Mathilde-Anneke-Gesamtschule

elemente fairtrade

Erdenglück

DerelTho

Münster Dolphins



Fotos: Team Erdenglück, Mathilde-Anneke-Gesamtschule, GEPA, Fairkoster, kaboompics, Fairtrade Town Steuerungsgruppe

Ein Projekt der Fairtrade Town Steuerungsgruppe Münster  
Ansprechpartnerin Susanne Rietkötter  
Stadt Münster  
Amt für Bürger- und Ratsservice  
48127 Münster  
[rietkoetter@stadt.muenster.de](mailto:rietkoetter@stadt.muenster.de)  
Tel.: 0251-4923326  
Gestaltung Rezeptheft: Kristin Duwenbeck