



AA
Aalen

Fair handeln

Fair Frühstück |
20.07.2019 | Rathaus | Marktplatz 30 | 73430 Aalen |
von 9.00 bis 12.00 Uhr |

Kontakt | Fairtrade-stadt@aalen.de



Kakao



196.890 FAIRTRADE-
KAKAOBÄUERINNEN UND -BAUERN
BAUEN WELTWEIT KAKAO AN



FAIRTRADE-
KAKAOBÄUERINNEN UND -BAUERN
PRODUZIEREN **252.136**
TONNEN KAKAO PRO JAHR



IM JAHR 2014/15 ERHIELTEN
KAKAOPRODUZENTEN
14,8 MILLIONEN €
FAIRTRADE-PRÄMIE



REZEPTVORSCHLAG

Lammschulter mit Süßkartoffeln,
Kakao und Cous Cous | 4 Personen

Zutaten

1 Lammschulter	1 Bund Petersilie
2 Süßkartoffeln	0,5 TL Curcuma
1 EL Kakao	0,2 l Erdnussöl
1 Zwiebel	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	
2 EL Tomatenmark	
500 ml Geflügelfond	
100 g Couscous	
1 Paprika	

Zubereitung

Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer gut würzen, scharf anbraten und bei 160°C ca. eine Stunde im vorgeheizten Backofen garen lassen. Währenddessen die Süßkartoffeln gut waschen und schälen, in kleine Würfel schneiden (Achteln) und in einem großen Topf mit dem Erdnussöl anschwitzen. Geben Sie dann die 200 ml Geflügelfond, das Tomatenmark, 1 EL Kakao und etwas Salz dazu und lassen Sie alles bei geringer Hitze gar ziehen. Lassen Sie nun die restlichen 300 ml Geflügelfond mit dem Curcuma und etwas Salz in einem weiteren Topf aufkochen – nun übergießen Sie den Couscous damit nach und nach und immer gut dabei durchrühren. Schneiden Sie nun die Paprika in kleine Stücke und zerhacken Sie die Petersilie und die Zwiebeln. Schwitzen Sie nun alles gut an und rühren Sie es danach unter den Couscous. Abschließend den Lammrücken in Tranchen schneiden und in dem Süßkartoffelragout servieren – den Couscous dazureichen.