

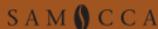


AA
Aalen

Fair schenken

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

Kontakt | Fairtrade-stadt@aalen.de



Orangensaft



REZEPTVORSCHLAG

Gemüse-Couscous | 4 Personen veget.

Zutaten

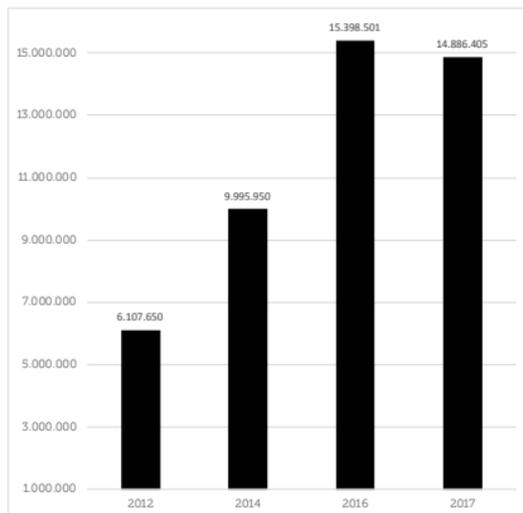
2 rote Paprikaschoten	1 TL Zimt
2 gelbe Paprikaschoten	1/2 Bund Petersilie
1 - 2 Zucchini	1/2 Bund Koriander
1 große Aubergine	1 TL Piment, Koriander,
2 Zwiebeln	Kardamom, Salz, Ros-
1/2 Fenchelknolle	marin
2 Möhren	
2 Gläser Couscous	
Olivenöl	
1 EL Butter	

Zubereitung

Das Gemüse in Würfel schneiden und im heißen Öl anbraten und würzen. Den Couscous in eine große Schüssel geben, mit den Gewürzen vermischen. 2 Gläser kochendes Wasser darüber geben und ca. 15 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und die Butter darunter mischen.

Den Couscous vulkanartig auf einer Platte anrichten, das Gemüse „in den Krater“ geben. Das Ganze mit den frisch gehackten frischen Kräutern garnieren. Kann warm oder kalt gegessen werden und passt zu Fleischgerichten.

Absatzentwicklung von Fairtrade-Fruchtsaft in Deutschland (in Litern)



Details

Markteinführung:

2001

Herkunft: Brasilien,
Ghana, Thailand

Bioanteil: 1%

Quelle: TransFair e.V.

Get the data Created
with Datawrapper