



KIMCHI-SOMMERROLLE

CURRYLINSEN & PAPADAM



ZUTATEN

4
Personen

SOMMERROLLEN: 1 Pkg. Reispapier • 2 Dosen Kimchi • ½ rote Spitzpaprika • 150 g Asia-Pilze • 1 Pkg. Erbsenspargelsprossen • ½ Pkg. Babyspargel • 2 Stk. Junglauch • 2 Karotten • 1 Pkg. Babymais • 2 EL Sesamöl • 6 EL Reisessig • 2 EL Sojasauce • ½ TL frisch geriebener Ingwer • Koriander • Basilikum • Salz • Mirin • Zucker • Sweet Chili Sauce • Limettensaft und -zesten

CURRYLINSEN: 200 g gelbe Linsen • 1 EL gelbe Currypaste • 1 Schalotte • 1 Stk. Zitronengras • 2 Knoblauchzehen • ½ Mango • ¼ Ananas • ¼ l Gemüsefond • ¼ l Kokosmilch • 2 Kaffirlimettenblätter • 5 Stk. Korianderstängel • 1 Limette • 1 TL Ingwer

MAYO: 150 g vegane Mayonnaise • einige Tropfen Räucheröl oder -liquid • 1 Messerspitze geräuchertes Paprikapulver

PAPADAM: 1 Pkg. Papadam • 300 ml Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse säubern und in Streifen, Pilze und Junglauch in Scheiben schneiden. Aus Reisessig, Zucker und Sojasauce im Verhältnis 3:2:1 eine Sanbai-Sauce anrühren und mit Ingwer, Mirin, Chilisauce und Limettensaft zu einer Marinade verrühren. Das Gemüse im Wok mit etwas Sesamöl scharf anschwitzen und noch warm mit Kimchi, Sprossen und der Marinade vermengen. Auskühlen lassen. Reispapier durch lauwarmes Wasser ziehen, auf ein feuchtes Tuch legen, mit Gemüse, Koriander und Basilikumblättern belegen und einrollen.

2. Für die Currylinsen Schalotten und Knoblauch fein hacken und glasig anschwitzen, die Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Gemüsefond und Kokosmilch angießen,

fein geriebenen Ingwer und Zitronengras sowie pürierte Mango und Ananas zugeben. Aufkochen lassen, Kaffirlimettenblätter und Korianderstängel ausziehen lassen, mit Limettensaft abschmecken und passieren.

3. Die gewaschenen Linsen in dem Sud aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Mayonnaise mit Paprikapulver und Räucheraroma abschmecken. Papadams in 200 °C heißem Öl einige Sekunden frittieren und abtropfen lassen.



SO MACHT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH!

3424918 Felix Mayonnaise, vegan, 72 % Fett, 250 ml

100 % Mayonnaise-Geschmack, 100 % eifrei: Die herrlich cremige Felix Mayonnaise aus bestem österreichischem Rapsöl verfeinert Salate oder Saucen und peppt Sandwiches, Burger, Streetfood-Snacks oder vegetarische Brötchen auf!

1531672 Schani Papadam Cracker Natur, 200 g, 15 Stk.

Die traditionellen indischen Fladenbrote aus Linsenmehl sind knusprig, salzig und proteinreich – und machen als Snack sowie Beilage zu Salaten oder Currys eine tolle Figur. Einfach in heißem Fett ausgebacken sind sie in nur wenigen Sekunden verzehrfertig.



RÜBEN - FALAFEL

SALZTEIGRÜBEN & GRANNY SMITH

ZUTATEN

4
Personen

FALAFEL: 16 Falafel-Bällchen von Hilcona • 250 g grobes Meersalz • 250 g glattes Mehl • 280 ml Wasser • 1 gelbe Beete • 1 Chioggia-Rübe

APFEL-GEL: 500 g Boiron Fruchtpüree Grüner Apfel • 4 g Agar Agar

RÜBENMARINADE & MACARONS: 350 ml Rote-Rübensaft • 100 ml Apfelsaft • 25 g Zucker • 1 g Xanthan • 15 g Albumin • Senfsaat • Kümmel • 2-3 Pimentkörner • 1 Kardamomsaat • ½ Sternanis • ¼ Zimtstange • Lorbeer • Wacholder • Salz

WEISSER EINLEGEFOND: 250 ml Weißweinessig • 250 ml Wasser • 175 g Zucker • 3 Lorbeerblätter • 25 g geriebener Ingwer • 1 Rote Beete • Piment • Weißer Pfeffer • Senfkörner • Sternanis

GARNITUR: 1 Pkg. Green Heart Bio-Hummus • 1 TL Rote-Beete-Sprossen

ZUBEREITUNG

1. Die Falafel-Bällchen bei 180 ° Heißluft ca. 8-10 Minuten in den Ofen schieben. Die Rübe und Beete waschen, Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig verkneten, das Gemüse darin einwickeln und bei 180 °C garen. Das Fruchtpüree mit Agar Agar 2 Minuten köcheln lassen, kaltstellen und zu einem Gel mixen.

2. Für die Macarons Zucker karamellisieren, die Gewürze im Mörser grob zerstoßen, zum Karamell geben und sofort mit den Säften aufgießen. Auf 250 ml einreduzieren lassen, Xanthan einmixen und erkalten lassen. Danach mit Albumin zu Schnee schlagen, in einen Spritzsack füllen, mit glatter Tülle aufdressieren und bei 60 °C ca. 12 Stunden

trocknen lassen. Die fertigen Macarons mit dem Apfelgel füllen.

3. Die Rote Beete mit der Schneidemaschine in 1 mm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. Für den Fond alle Zutaten einmal aufkochen, die rohen Rote-Beete-Scheiben in ein Einmachglas geben, salzen, mit kochendem Fond bedecken und bei 90 °C 30 Minuten dämpfen.

4. Die Salzteigrüben in Würfel schneiden und mit den Falafel-Bällchen auf den Humusspiegel setzen.

5. Gemeinsam mit den eingemachten Rote-Beete-Scheiben und den Macarons ausgarnieren.



SO MACHT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH!

3409463 Hilcona Rote Beete Falafel, 1,5 kg

In dieser farbenfrohen Variante des levantinischen Street-food-Klassikers aus Kichererbsen stecken reichlich Ballaststoffe, jede Menge Eiweiß und voller Beeten-Geschmack! Perfekt geeignet zum Frittieren, Braten oder Dampfgaren.

1193796 Green Heart Bio-Hummus

Der vegane Bio-Hummus von Green Heart aus Kichererbsen und Sesampaste ist angenehm frisch im Geschmack und zeichnet sich durch seine besondere Cremigkeit aus. Ideal als Brotaufstrich oder feiner Dip zu Brotsalaten oder Gemüsesticks!



TALEGGIORAVIOLI

FEIGE, RADICCHIO & TRÜFFEL

ZUTATEN

4
Personen

RAVIOLITEIG: 100 g De Cecco Hartweizengrieß • 225 g Mehl, glatt • 2 Eier • 4 Eigelb • 1 EL Olivenöl

FÜLLE: 200 g Taleggio • ¼ l Obers • 1-2 TL Etruria Trüffelpesto • Salz • Piment d'Espelette • Muskatnuss

PORTWEINFEIGEN: 350 ml Roter Portwein • 350 ml Rotwein • 4 Stk. frische Feigen • ½ Sternanis • ½ Zimtstange • 1 Nelke

RADICCHIO-MARMELADE: 2 Schalotten • 1 Radicchio • 350 ml Rotwein • 750 ml Roter Portwein

TRÜFFELSAUCE: 120 g Schalotten • 60 g Champignons • 40 ml Weißwein • 40 ml Noilly Prat • 800 ml Gemüsefond • 500 ml Obers • 30 g Butter • 1 EL Crème fraîche • 1-2 TL Etruria Trüffelpesto • 30 g frischer Herbsttrüffel • Trüffelöl • Champagneressig

VINAIGRETTE: 150 ml weißer Balsamico • 50 g Staubzucker • 20 g Salz • 0,5 g Xanthan • 100 ml Olivenöl • 50 ml Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

- 1.** Für die Ravioli alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, vakuumieren und mindestens 30 Minuten kaltstellen.
- 2.** Für die Fülle Obers aufkochen und ein Drittel einreduzieren, Taleggio darin schmelzen, würzen, mit Trüffelpesto abschmecken und kaltstellen.
- 3.** Für die Feigen die Weine und Gewürze zu einem Sirup einkochen und die rohen Feigen damit glacieren. Radicchio in Streifen schneiden, kurz in lauwarmes Wasser legen und schleudern. Die Schalotten klein würfeln, in Olivenöl glasig anschwitzen, Radicchio kurz mit anschwitzen, salzen und mit dem Alkohol reduzierend weichkochen.
- 4.** Für die Trüffelsauce Schalotten und Champignons in Scheiben schneiden und in Butter farblos anschwitzen. Mit Alkohol ablöschen, einreduzieren lassen, Gemüsefond angießen und 30 Minuten köcheln lassen. Obers dazugeben, weitere
- 5.** 10 Minuten köcheln lassen, mit Crème fraîche und Trüffelaromen mixen und mit Salz, Piment d'Espelette und Champagneressig abschmecken.
- 6.** Alle Vinaigrette-Zutaten zu einer Marinade mixen, ein paar Blätter frischen Radicchio als Garnitur damit marinieren.



SO MACHT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH!

1165794 Trüffelöl, 55 ml

Dieses Delikatess-Öl aus Olivenöl extra vergine und weißem Trüffel verleiht Vorspeisen, Pasta, Risotto oder Eiergerichten eine aromatisch-würzige Note. Auch als Trüfflersatz oder geschmackliches i-Tüpfelchen zu frischem Trüffel eine Wucht!

3220811 Etruria Trüffelpesto 5 % Sommertrüffel, 160 g

Das Etruria Pesto al Tartufo wird aus feinsten Sommertrüffeln hergestellt und mit Walnüssen, Champignons und Parmesan verfeinert. Es passt hervorragend zu dunklem oder hellem Brot, und eignet sich ideal zum Verfeinern von Pasta oder Saucen.



VEGETARISCHE EMPANADAS

MIT NO MINCE

ZUTATEN

10
Personen

TEIG: 150 g Maismehl • 350 g glattes Mehl • 100 g Phase Professional (wie Butter zu verwenden) • 30 ml Olivenöl extra vergine • 40 ml Milch • 150 ml Wasser • 1 Ei • Salz • 5 g Kristallzucker

FÜLLUNG: 30 ml Phase Professional Butter Flavour • 200 g Zwiebeln • 100 g Knorr Colledzione Italiana Tomatenmark • 20 g Knorr Professional Gewürzpaste Knoblauch • 10 g Knorr Professional • Gewürzpaste Chili • 700 ml Wasser • 25 g Knorr Klare Suppe – rein pflanzlich • 1 g Koriandersamen • 15 g brauner Zucker • 1 Lorbeerblatt • 800 g The Vegetarian Butcher No Mince

ZUBEREITUNG

Füllung: Zwiebeln in der Phase Professional Butter Flavour anschwitzen. Tomatenmark, Knoblauch-Paste und Chili-Paste leicht mitrösten. Wasser oder Gemüsefond zum Auffüllen verwenden. Mit den restlichen Zutaten würzen. Zum Schluss NoMince unterheben, einmal aufkochen und auskühlen lassen. Die gefüllten Empanadas bei 185 °C für 15 Minuten backen.

Teig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und für 1 Stunde gekühlt ruhen lassen. In der gewünschten Größe ausstechen und mit der kalten NoMince-Füllung füllen.



SO MACHT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH!

**3272044 The Vegetarian Butcher
No Mince vegan gegart, tiefgekühlt**

Veganes Gehacktes auf Soja-Basis kann vielfältig für sehr viele Gerichte wie etwa Pasta Bolognese, Lasagne und Chili con Carne eingesetzt werden.



THE GREEN

„GOAT BURGER“



ZUTATEN

10
Burger

PREISELBEER-CHUTNEY: 100 g rote Zwiebeln, fein gewürfelt • 100 g Birnen, fein gewürfelt • 20 g Pflanzenöl • 15 g Senfsaat, gelb • 20 g Rohrzucker • 40 ml Apfelessig • 400 g Wild-Preiselbeeren, aus dem Glas

BURGER: 10 Stk. Hilcona The Green Mountain Burger • 600 g Ziegenkäserolle, gereift • 10 Stk. Vollkorn-Buns • 100 g milder Senf • 100 g Rucola • 600 g Preiselbeer-Chutney • 50 g glatte Petersilie • Butterschmalz • Salz • Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1.** Für das Preiselbeer-Chutney die roten Zwiebeln zusammen mit den Birnen in dem Pflanzenöl glasig dünsten. Die Senfsaat sowie den Rohrzucker zugeben und mit dem Apfelessig ablöschen. Kurz aufkochen, die Wild-Preiselbeeren zugeben und für etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze sämig reduzieren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die The Green Mountain Burger von beiden Seiten braten und mit einer Scheibe Ziegenkäse belegen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Fleischtomaten auf der Grillplatte von beiden Seiten kurz

grillieren. Die Vollkorn-Buns auf den Schnittflächen in etwas Butterschmalz goldgelb anrösten und mit etwas mildem Senf, Rucola, Hilcona The Green Mountain Burger, reichlich Preiselbeer-Chutney sowie glatter Petersilie belegen.



powered by **FÜR BESSERER.**



SO MACHT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH!

**3329182 Hilcona Green Mountain
veganes Burger Patty tiefgekühlt, 12 x 120 g**

Die aus Erbsen- und Sojaprotein hergestellten Pattys halten mit dem Original aus Fleisch in puncto Optik, Biss und Geschmack locker mit. Sie lassen sich in allen Garstufen zubereiten und überzeugen auch Flexitarier, die sich bewusst fleischärmer ernähren möchten.