

## Soja-Bandnudelsalat-Nester mit Kürbiskernöl-Vinaigrette

### Zutaten für 4 Portionen:

100 g VITAQUELL Soja Tagliatelle Bio

4 EL VITAQUELL Kürbiskernöl Bio

### Vinaigrette:

75 g kleine Linsen (Provencal)  
2 Schalotten  
4 EL Apfelessig  
1 EL VITAQUELL Ahornsirup  
frisch gem. schwarzer Pfeffer  
DANGA Spezial-Meersalz

2 EL frisch gehackte Petersilie  
2 EL feine Schnittlauchröllchen  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
2 EL eingelegte Kapern

### Zubereitung:

Soja Tagliatelle ca. 6–8 Minuten in sehr kräftig gesalzenem Wasser kochen, anschließend zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Linsen in 200 ml Wasser 20–30 Minuten kochen, anschließend ebenfalls zum Abtropfen auf ein Sieb geben. Schalotten fein würfeln, mit Essig, Ahornsirup, Pfeffer und Salz gut verrühren. Kürbiskernöl, Petersilie und Schnittlauch hinzufügen. Die abgekühlten Nudeln mit 2 EL Vinaigrette mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Die abgekühlten Linsen, fein gewürfelte Paprika und Kapern mit der restlichen Vinaigrette mischen und ebenfalls durchziehen lassen. Die Nudeln mit Hilfe einer Gabel zu Nestern aufdrehen, nebeneinander auf eine Servierplatte oder auf Portionsteller setzen und die Gemüse-Vinaigrette-Mischung darauf verteilen.

**Tipp:** Wer Minze nicht mag, nimmt einfach nur Petersilie.



# Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922

## Power Pesto mit Soja Spaghetti

### Zutaten für 4 Portionen:

60 g frische, junge Wildkräuter (z. B. Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Giersch, Gundelrebe, Knoblauchrauke, etwas Sauerampfer, wenn vorhanden, etwas Bärlauch)  
20 g Sonnenblumenkerne

20 g Pinienkerne (ersatzweise geschälte Mandeln)  
ca. 100 ml VITAQUELL Olivenöl Bio  
1 EL Zitronensaft  
1–2 EL geriebener Parmesan  
Danga Spezial-Meersalz  
250 g VITAQUELL Soja Spaghetti Bio

### Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Sonnenblumen- und Pinienkerne (oder geschälte Mandeln) mahlen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Kräuter, Kerne und Öl verrühren. Mit Zitronensaft, Parmesan und Salz abschmecken. Die Soja Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.

**Tipp:** Wird Bärlauch verwendet, die Knoblauchmenge reduzieren.

Ihr Stempel:

# Vitaquell

VEGETARISCH SEIT 1922



Low Carb

Vitaquell  
Soja Nudeln

*Ideal für die eiweißbetonte  
Sportlerernährung und bei  
Low-Carb-Diäten*

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Art.-Nr.: 80642

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Sie finden uns hier:  

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg  
www.vitaquell.de info@vitaquell.de

## Vitaquell Bio Soja Nudeln

*Ideal für die eiweißbetonte Sportler-ernährung und bei Low-Carb-Diäten*

### Warum Soja Nudeln?

Soja ist ein wichtiger Eiweißlieferant für Sportler, Vegetarier und Veganer: reich an hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiß, fettarm und cholesterinfrei. Dank seines milden Geschmacks kann es vielseitig eingesetzt werden.

- Rein pflanzlich
- Frei von Milchbestandteilen (Milcheiweiß und Milchzucker)
- Glutenfrei, eifrei, hefefrei
- Frei von künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen

### Verwendung

Die Zubereitung geht einfach und schnell: Soja Nudeln in Gemüsebrühe oder gesalzenem Wasser aufkochen, anschließend das Wasser abgießen. Während des Kochvorgangs quellen die Soja Nudeln auf und vergrößern sich ca. um das 3-fache. Kombiniert mit fantasievollen Pastasoben und verfeinert mit Gewürzen sind sie ein leckeres Gericht oder eine sättigende Beilage und bringen so noch mehr vegetarische Vielfalt auf den Teller.



Low Carb

### Brenn- und Nährwerte (100 g enthalten):

	Spaghetti	Spätzle	Tagliatelle
Brennwert	1696 kJ/ 402 kcal	1696 kJ/ 402 kcal	1589 kJ/ 376 kcal
Eiweiß	45 g	45 g	48 g
Kohlenhydrate	36 g	36 g	28 g
Fett	7,4 g	7,4 g	7 g

**Zum Vergleich:** Hartweizennudeln (100 g enthalten)  
1466 kJ/350 kcal, Eiweiß 13,0 g, Kohlenhydrate 71,0 g, Fett 1,5 g

## Unsere Rezeptideen:

### Mediterraner Pastasalat

#### Zutaten für 4–6 Portionen:

250 g VITAQUELL Soja Spätzle Bio	4 EL Wasser
200 g Kirschtomaten	6 EL VITAQUELL Balsamico bianco Bio
2 St. Sellerie	2 geh. EL rotes Pesto, ca. 60 g
1 rote Zwiebel	½ TL Salz
1 kl. Glas Kapern, 50 g	1 EL VITAQUELL Ahornsirup
4 EL schwarze Oliven, ca. 60 g	100 g Fetakäse in Würfel
100 g Zucchini	Pfeffer aus der Mühle
4½ TL VITAQUELL Olivenöl Bio	4 Bl. Basilikum

#### Zubereitung:

Die Soja Spätzle bissfest garen und gründlich kalt abspülen. Kirschtomaten halbieren, Sellerie in dünne Scheiben und Zwiebel in Streifen schneiden. Kapern und Oliven abgießen. Zucchini in kleine Würfel schneiden und in vorgeheizter Pfanne mit etwas Olivenöl kurz scharf anbraten. Alles mit den Soja Spätzle mischen. Für die Salatsauce rotes Pesto, Balsamicoessig, Wasser, Salz und Ahornsirup gründlich miteinander verrühren. Das Olivenöl unterschlagen und die Soße über die Soja Spätzle und das Gemüse geben. Alles gründlich miteinander vermischen und die Fetakäsewürfel obenauf geben. Mit Basilikum dekorieren.



### California-Pasta-Salat mit Gemüse

Entwickelt von Nadine Horn und Jörg Mayer/ eat this!

#### Zutaten für eine große Salatschüssel

150 g VITAQUELL Soja Grüne Tagliatelle Bio	4 EL VITAQUELL Traubenkernöl
1 Zucchini (ca. 200 g)	Saft 1 Limette
1 Karotte (ca. 100 g)	1 Prise Salz
100 g Cocktailtomaten	1 Avocado
50 g schwarze Oliven	1 Handvoll Basilikum
½ rote Zwiebel	
3 EL VITAQUELL Crème Bärlauch Bio	

#### Zubereitung:

Vitaquell Bio Soja Grüne Tagliatelle in reichlich Salzwasser 4 Minuten kochen, anschließend unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 3 EL des Kochwassers für das Dressing beiseite stellen. Zucchini und Karotte mit dem Spiralschneider in feine Gemüsenudeln schneiden. Cocktailtomaten halbieren, Oliven entkernen und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing Vitaquell Bio Crème Bärlauch mit Vitaquell Traubenkernöl, dem Limettensaft und dem übrigen Kochwasser der Tagliatelle glatt rühren. Mit Salz abschmecken. Vitaquell Bio Soja Grüne Tagliatelle vorsichtig mit dem Gemüse, den Oliven und dem Dressing vermengen. Avocado in 2 cm große Würfel schneiden, Basilikum fein hacken und beides erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.