



Kartoffeltaler mit Tofusalaten

Zutaten für 18 Stück:

300 g mehlig kochende Kartoffeln
 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl
 je 1 Gl. VITAQUELL Gutsherren-,
 2 Eier
 Hawaii-, Schweden-Salat
 3 EL Pflanzlicher Sahne-Ersatz
 einige Salatblätter
 Salz, Pfeffer,
 geriebene Muskatnuss
 Schnittlauch, Brunnenkresse
 und Dill

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen, halbieren und in ca. 20 Min. weich garen. Noch heiß durch ein Sieb streichen und mit den restlichen Zutaten vermengen und würzen. Mindestens 1 Stunde abgedeckt kühl stellen. Von dem Teig esslöffelweise Portionen in heißes Öl geben, etwas glattstreichen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldbraun braten. Abkühlen lassen und auf den Talern die Salate gleichmäßig verteilen. Mit Salat und Kräutern dekorieren.

Pfannengericht nach Gutsherrenart

Zutaten für 4 Portionen:

4 Kartoffeln
 200 g VITAQUELL Gutsherren-Salat
 2 EL VITAQUELL Heiße Küche Bratöl
 1-2 TL Paprikapulver
 1 EL Zitronensaft
 200 g Champignons
 2 EL Wasser
 je 1 rote und grüne Paprika
 Salz und Pfeffer
 1 TL Thymian

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Heiße Küche Bratöl ca. 5–10 Min. anbraten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und in Streifen schneiden, beides zu den Kartoffelwürfeln geben und etwa 2–3 weitere Min. anbraten. Thymian, Paprikapulver, Zitronensaft und Wasser zugeben und das Ganze zugedeckt ca. 10 Min. garen. Gutsherren-Salat dazu geben, kurz durchwärmen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vitaquell
 VEGETARISCH SEIT 1922

Fleischloser Genuss mit Gesundheits-Plus

In acht einzigartigen Kompositionen



Gutsherren:

Herzhaft-pikant mit Paprika und Tomaten

Kürbis (Saisonsalat):

Fruchtig, mit Kürbis und Süßkartoffeln

Mexiko:

Leicht scharf im Aroma, mit Kidneybohnen und Mais

Hawaii:

Mild-fruchtig mit Ananas und Erbsen

vegetarischer „Fleisch“-Salat:

Feine Säure und Würze, mit Gurken und Zwiebeln

Schweden:

Nordisch-pikant mit Rote Bete und Apfel

Lauch-Apfel:

Fein-mild mit Lauch, Äpfeln und Ananas

Indisch:



Pikant abgerundet mit Curry

Ihr Stempel:

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

Art.-Nr.: 80052

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

Sie finden
 uns hier:  

Vitaquell
 VEGETARISCH SEIT 1922



Leckereres mit Tofu

Vitaquell Feinschmecker-Salate

Abwechslungsreiche Alternative für Vegetarier und alle, die fleischlos genießen möchten.

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

Vitaquell Feinschmecker-Salate

Acht leckere Geschmacksrichtungen

Die einzigartigen Mischungen aus Tofu und verschiedenen Gemüse- und Obststückchen in delikatem Dressing schmecken pur, als Brotaufstrich, zum Füllen von Gemüse, Pitataschen, Wraps und Nachos. Als Beilage zum Grillen, am kalten Buffet, für Snacks oder zu knackigem Blattsalat sorgen die kulinarischen Sorten für fleischlosen Genuss pur.

Tipp: Die Sorten Hawaii, Indisch und Gutsherren eignen sich auch zum Erwärmen. Sie schmecken besonders zu Reis, Pasta und Kartoffeln.

In den portionsfreundlichen 200 g Gläsern sollten die Feinschmecker-Salate nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden (ca. 4 Tage haltbar).

Ohne Zusatz von
Konservierungsstoffen



Unsere Rezeptideen:



Curry Reissalat mit gegrillter Ananas

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Vollkornreis	1 TL Currypulver
1-2 Gläser VITAQUELL Hawaii-Salat oder Salat Indisch	3 EL VITAQUELL Sonnenblumen- aufstrich Curry
300 g Ananas	2 EL Kokosraspeln Chiliflocken
1 kl. Dose Mandarinen	Salz
1 Karotte	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Frühlingszwiebeln (rote und grüne)	

Zubereitung: Den Vollkornreis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Die Ananas schälen und in Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Ananasstücke circa 4-5 Min. anbraten, bis sie leichte Grillstreifen bekommen. Alternativ kann man auch einen Grill benutzen. Allerdings sollte man die Ananas dann erst nach dem Grillen in Stücke schneiden, sodass sie nicht durch den Rost fallen kann. Die Karotte raspeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Reis in einer Schüssel mit den beiden Salaten, der geraspelten Karotte, den Mandarinen und der gegrillten Ananas vermischen. Die Frühlingszwiebeln, den Curry-Brottaufstrich, das Currypulver und die Kokosraspeln unterheben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Mit frischem Brot servieren.

Entwickelt von Sina Wenz/ veganheaven.

Soja-Spaghetti mit gegrilltem Gemüse

Für den Salat (als Grill-Beilage für 2 Personen):

100 g VITAQUELL Soja-Spaghetti	etwas frischer Koriander
1/3 Brokkoli	1 Gl. VITAQUELL Hawaii- Mandelscheiben Salat oder Salat
1 kleine Zucchini	Indisch
1 (lila) Möhre	Salz, schwarzer Pfeffer, Curry- und Chilipulver
1 Frühlingszwiebel	

Zum Grillen:

Kräuterseitlinge
Zucchini
VITAQUELL Kokosöl mild

Optional als Beilage:

Cocktailtomaten, Brot oder
gegrilltes Gemüse nach Wahl

Zubereitung: Die Soja Spaghetti 5 Min. kochen. Im Anschluss abgießen und gut abschrecken. Den Brokkoli (in kleinen Röschen) in einem Metallsieb in den Topf hängen und Dampfgaren. Mandelscheiben in einer heißen Pfanne rösten. Zucchini in Würfel schneiden, Möhre raspeln und Frühlingszwiebel in Scheibchen schneiden. Koriander hacken. Das geschnippelte Gemüse mit den Soja-Spaghetti, dem Brokkoli, den Mandelsplittern sowie dem Hawaii-Salat vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Chilipulver abschmecken und nach Belieben mit Mandelsplittern, Koriander oder Frühlingszwiebeln garnieren. Kräuterseitlinge und Zucchini in Scheiben schneiden. Beides salzen, pfeffern und mit etwas Kokosöl bestreichen – das Öl ggf. kurz in einem kleinen Topf schmelzen, wenn es nicht weich genug ist – im Anschluss grillen. Das gegrillte Gemüse mit dem Nudelsalat servieren. Dazu passen entweder Cocktailtomaten, ein Körner-Nuss-Brot oder weiteres gegrilltes Gemüse nach Wahl.

Entwickelt von Sarah Kaufmann / veganuerilla.

