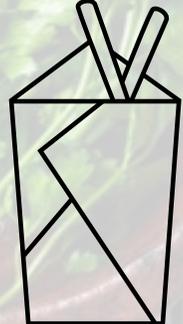




Street Food



Food

Traveling without moving

**Garden
Gourmet**



USA

P 16-20



Mexiko

P 25-28



Marokko

P 21-24



Libanon

P 11-15



Indien

P 3-6



Thailand

P 29-33



Japan

P 7-10



Indien



Erzähl eine Geschichte:
 Butterhuhn ist eines der beliebtesten indischen Gerichte weltweit. Es gibt kaum ein indisches Restaurant, das nicht Butterhuhn anbietet.



BUTTER-CURRY-VEGANE-STÜCKE, GEBRATEN

– MIT ROHEM MINZ-KÜRBISSALT UND NAAN-BROT

 10  20 min  mittel

- 1-2 EL Chilipulver
- 1 EL Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kg GARDEN GOURMET® Vegane Stücke, gebraten
- 40 ml CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
- 300 g MAGGI® Kokosmilchpulver
- 600 ml Wasser
- 6 Knoblauchzehen
- 100 g grob gehackter Ingwer
- 100 g geschälte Mandeln
- 2 dl veganer Joghurt
- 3-4 EL Garam Marsala
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 800 ml gehackte Tomaten
- 100 g Rosinen
- 250 g Zwiebeln, ca. 5 Stück
- 150 ml Pflanzenöl oder pflanzliche Butter

ZUBEREITUNG

1. Chilipulver mit Salz, Zitronensaft, flüssigem CHEF® Gemüsekonzentrat vermischen und anschliessend in die GARDEN GOURMET® Vegane Stücke, gebraten unterheben.
2. MAGGI® Kokosmilchpulver mit Wasser gründlich verrühren, um Klumpen zu vermeiden.
3. Knoblauch, Ingwer, Mandeln und Joghurt zu einer homogenen Masse mixen.
4. Getrocknete Gewürze zu den Veganen Stücken, gebraten geben und vermischen, anschliessend Tomaten und Rosinen hinzugeben und vermengen.
5. Zwiebeln schälen und grob hacken.
6. In einem grossen Topf gehackte Zwiebeln 3-4 Minuten anbraten, Vegane Stücke, gebraten hinzugeben und für weitere 2 Minuten braten.
7. Die restlichen Zutaten in den Topf geben und für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

KÜRBIS-SALAT

- 1 kg orangefarbener Kürbis
- 25 g Minzblätter
- 50 g Mandeln
- 100 ml Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Kürbis schälen und Kerne entfernen.
2. Den geschälten Kürbis mithilfe eines Gemüsehobels in lange, feine Streifen schneiden.
3. Minze und Koriander grob hacken.
4. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen.

GARNITUR

- 30-50 g frischer Koriander
- Mandeln
- 2 EL geröstete Kokosnuss-Chips
- Reis
- indisches Brot/Paratha Brot

ZUBEREITUNG

Die Butter-Veganen-Stücke, gebraten mit frischem Koriander, gehackten Mandeln und Kokosnuss garnieren. Dazu Reis und Paratha-Brot servieren.

TIPP VOM CHEF

- Rohes Gemüse aller Art ist für dieses Gericht geeignet.
- Um das Gericht zu vereinfachen, kann vegane Butterhuhn-Gewürzpaste verwendet werden.



PANIERTES TANDOORI-FILET

– MIT CURRYBLÄTTERN FRITTIERT, SERVIERT MIT KOKOS-CHUTNEY, JOGHURT, GURKE UND MINZE



10



20 min



mittel

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Gurken
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Minzblätter
- 100 ml Pflanzenöl
- 100 g Curryblätter
- Salz
- 10 Stück GARDEN GOURMET® panierte Schnitzel
- Tandoori-Gewürzmischung

KOKOS-CHUTNEY

- 2 Kokosnüsse*
- 2 grüne Chilischoten
- 100 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 300 ml veganer Joghurt
- 2 Limetten
- 1 EL Senfkörner
- 50 g frischer Koriander
- Salz

*Anstelle von frischer Kokosnuss, können auch geröstete Kokosraspeln verwendet werden.

ZUBEREITUNG

1. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln bis zum Servieren in Eiswasser legen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Gurken schälen und in 1.5 cm grosse Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, abgetropften roten Zwiebeln und Minzblättern vermischen.
3. Curryblätter in heissem Öl anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.
4. Im selben Öl die GARDEN GOURMET® panierten Schnitzel für 2 Minuten je Seite anbraten. Anschliessend mit Tandoori-Gewürzmischung bestreuen.

ZUBEREITUNG

1. Kleines Loch in die Kokosnüsse stechen und im Ofen bei 180°C ca. 30 Min. backen. Die Kokosnüsse abkühlen lassen und das Kokosnussfleisch herausnehmen und grob hacken.
2. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Ingwer fein reiben.
3. Das Kokosnussfleisch mit Chili, Ingwer, Knoblauch, Joghurt und Limettensaft zu einer groben Masse verarbeiten.
4. Die Senfkörner in einer trockenen, heissen Pfanne rösten.
5. Das Chutney mit fein gehacktem Koriander mischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Erzähl eine Geschichte:
 Tandoori-Garam Masala ist eine Gewürzmischung, die der Speise Geschmackstiefe und intensive Aromen verleiht. Das Wort Garam bedeutet stark und warm, während der Begriff Masala sich auf die Gewürze bezieht. Anders gesagt ist Garam Masala eine Gewürzmischung, die dem Körper Wärme verleiht. Dabei gleicht kein Garam-Masala-Rezept dem anderen.



Traveling without moving

TIPP VOM CHEF
 - Anstelle von Curryblättern können auch andere Kräuter frittiert werden: Basilikum, Blätter der Kaffernlimette und Shiso-Blätter.
 - Das Kokos-Chutney kann mit eingelegten Chili-Limetten verfeinert werden.

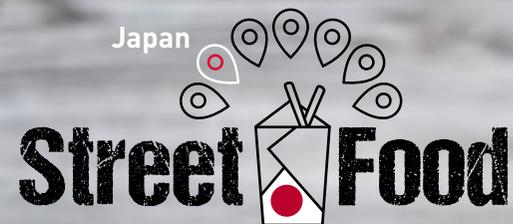
Japan



Erzähl eine Geschichte:

Mit den schnell zubereiteten Yakitori-Spiessen wird jedem Buffet ein Hauch Japan verliehen. Für das beliebte japanische Street- und Fingerfood wird Hähnchen auf einem Spieß über offener Flamme oder sehr heissem Grill gegrillt.

Japan



GEGRILLTE YAKA TORI SPIESSE – MIT SAUCE AUS FERMENTIERTEM PFEFFER UND GURKENSALAT MIT EINGELEGTEM INGWER

10 20 min mittel

30 Stück kleine Grillspiesse
1 kg GARDEN GOURMET® Sensational™ Pulled Fillet
200 ml Wasser
100 ml Sojasauce, salzarm
50 ml Sesamöl
4 Gurken
2 Zwiebeln
200 g eingelegter Ingwer

GLASUR AUS FERMENTIERTEM PFEFFER UND HONIG

2-4 EL CHEF® Fermentierte Pfefferpaste
100 ml Sojasauce, salzarm
100 ml Honig

GARNITUR

100 g Erbsensprossen
Schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

1. Grillspiesse mindestens 1 Stunde lang in Wasser einweichen.
2. GARDEN GOURMET® Pulled Fillet mit Sojasauce marinieren.
3. Gurken schälen, der Länge nach halbieren und in 2 cm grosse, grobe Stücke schneiden.
4. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und 2 Mal in kaltem Wasser waschen. Zwiebeln abtropfen

lassen, mit Gurken und dem eingelegten Ingwer zu einem Salat mischen.

5. CHEF® Fermentierte Pfefferpaste mit Sojasauce und Honig gut verrühren.
6. Die GARDEN GOURMET® Pulled Filetstücke mit Sesamöl bestreichen und auf die Grillspiesse stecken.
7. Die Spiesse auf dem heissen Grill 1-2 Minuten von jeder Seite grillen.
8. Die heissen Spiesse mit fermentierter Pfefferpaste bestreichen und mit Gurkensalat und Erbsensprossen servieren. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

TIPP VOM CHEF

- Der Gurkensalat kann wahlweise auch mit roher Rote Beete, Daikon oder Karotten zubereitet werden.
- Zu den Spiessen wird gedämpfter Sushi-Reis gereicht.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Erzähl eine Geschichte:

Takayaki ist ein typisches japanisches Street-food, das vor allem während der Festival-Saison in Japan beliebt ist. Im Kern handelt es sich um Hackbällchen, welche mit einer speziellen Takayaki-Sauce und Kewpie-Mayonnaise ummantelt sind.

VEGANE HACKBÄLLCHEN TAKOYAKI
 – IN PILZSAUCE MIT EINEM KRESSE-STEINPILZ-SESAMALAT

10

20 min

mittel

- 6 Frühlingszwiebeln
- 500 g Möhren
- 50 g getrocknete Steinpilze
- 50 ml CHEF® Flüssige Pilzkonzentrat
- 100 ml Hoisin-Sauce
- 100 ml Wasser
- 800 g GARDEN GOURMET® Vegane Hackbällchen
- 100 ml Pflanzenöl
- 100 g Brunnenkresse
- 150 ml vegane Mayonnaise
- 10 g Sesam

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln und Karotten putzen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Karotten in lange Julienne schneiden.
3. Die getrockneten Pilze in kleinere Stücke brechen.
4. Das CHEF® Pilz-Flüssigkeitskonzentrat mit Hoisin-Sauce und Wasser zum Kochen bringen. 5 Min. köcheln lassen.
5. Die GARDEN GOURMET® vegane Hackbällchen in einer heißen Pfanne in Öl 4-6 Min. ausbraten.
6. Die GARDEN GOURMET® veganen Hackbällchen in der Sauce schwenken, sodass alle vollständig bedeckt sind.
7. Die Bällchen mit Frühlingszwiebeln, Champignons und Brunnenkresse bestreuen und mit Mayonnaise servieren.

TIPP VOM CHEF

- Statt getrockneter Steinpilze können auch frische Pilze wie zum Beispiel Enoki oder Shimeji verwendet werden.
- Als Kontrast zur Takoyaki-Sauce die Mayonnaise mit Wasabi vermischen.

Erzähl eine Geschichte:
Teriyaki ist eine vielseitige japanische Kochmethode, bei der Fisch, Fleisch und Gemüse mit einer speziellen Teriyaki-Sauce mariniert und anschliessend gegrillt oder frittiert werden. Mit Teriyaki werden auch Nudel oder Wokgerichten Geschmack verliehen. Ausserdem eignet sich die Sauce als Dip.



TERIYAKI BURGER

– MIT TEMPURA-GEMÜSE, KOHL, FRÜHLINGSZWIEBELN UND EINEM NORI-ZITRONEN-DIP



10



20 min



mittel

- 100 ml CHEF® Flüssiges Konzentrat Gemüse
- 200 ml Sojasauce, salzarm
- 100 ml Honig
- 100 ml Wasser
- 50 ml Limettensaft
- 40 g gerösteter Sesam
- 10 Stück GARDEN GOURMET® Sensational™ Burger
- 2 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. CHEF® Flüssiges Konzentrat Gemüse mit Sojasauce, Honig, Wasser und Limettensaft aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.
2. Die GARDEN GOURMET® Sensational™ Burger in einer heissen Pfanne in Öl 3-4 Min. auf jeder Seite bis zu einer Kerntemperatur von 74°C braten.
3. Alle Burgerbrötchen mit der Sauce bestreichen und mit Sesam bestreuen.
4. Teriyaki-Burger mit knusprigem Tempura-Gemüse und Zitronen-Nori-Dip servieren.

ZITRONEN-NORI-DIP

- 2 Blatt Nori-Algen
- 500 g Seidentofu
- 4 EL Zitronensaft
- 100 ml Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Nori-Algen fein hacken
2. Den Tofu zusammen mit Zitronensaft und Öl zu einer Sauce mixen.
3. In eine Schüssel geben und die Nori-Algen untermengen.

TEMPURA

- 20 Frühlingszwiebeln
- 500 g Grünkohl
- 300 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 400 ml Eiswasser
- 200 g Reismehl

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln und Kohl putzen und gründlich waschen. Überschüssiges Wasser abseihen, anschliessend mit einem Handtuch trocknen.
2. Mehl und Backpulver vermischen, Wasser hinzufügen. Klumpen im Tempura-Teig sind in Ordnung.
3. Das Öl in einem Topf auf 180°C erhitzen.
4. Das Gemüse in Reismehl wenden, anschliessend mit dem Tempura-Teig überziehen. Das Gemüse in das heisse Öl geben und frittieren, bis es goldbraun ist.
5. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Den Vorgang für das gesamte Gemüse anwenden.

TIPP VOM CHEF

- Auch Pilze wie Shitake, Enoki oder Austernpilze eignen sich für die Tempura-Zubereitung.
- Die Tempura mit Miso und Gewürzen zubereiten.

Libanon



Libanon



Erzähl eine Geschichte:

Zataar ist eine nordafrikanische Gewürzmischung, mit einer Basis aus Sumach und Thymian. Die Mischung variiert typischerweise von Region zu Region, von Familie zu Familie. Hier werden Thymian, Sumach, gerösteter Sesam, Kreuzkümmel und Salz verwendet. Zataar kann zum Würzen von Fleisch, Fisch oder Gemüse eingesetzt werden oder aber als Topping für Salat oder Eier. Zataar wird eine gesundheitsfördernde Wirkung für Körper und Geist nachgesagt.



GEGRILLTER ZAATAR-BURGER – MIT GEGRILLTER PAPRIKA, KNACKIGEM BITTERSALAT UND TAHINISAUCE

10 20 min mittel

- 500 g gemischter bitterer Salat, wie Endivie, Radicchio, Rucola
- 50 g Petersilie, glatt
- 500 g gegrillte rote Paprika, eingelegt/gefroren
- 10 Stück GARDEN GOURMET® Sensational™ Burger
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 10 Schwarzer Pfeffer
- 10 Burgerbrötchen

ZAATAR

- 100 g Sesam
- 100 g Thymian
- 20 g Sumach
- 10 g gemahlener Kreuzkümmel
- 5-10 g Salz

GRUNDLEGENDE TAHINI-SAUCE

- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Tahini
- 250 ml Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen. Petersilie grob hacken.
2. Paprikaschoten in 3x3cm grosse Stücke schneiden und mit Blatt-Salat und Petersilie vermischen.
3. Sesam in einer trockenen Pfanne rösten, bis er golden ist. Auskühlen lassen.
4. Den Thymian sehr fein hacken und mit Sesam, Sumach, Kreuzkümmel und Salz vermischen.
5. Den Knoblauch fein reiben und mit Tahini, Zitronensaft und Wasser vermischen. Mit Salz abschmecken.
6. Die Burgerbrötchen in einer heissen Pfanne in Öl von jeder Seite 2 Min. rösten. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen.
7. Die Burgerbrötchen aus der Pfanne nehmen und mit viel Zataar bestreuen.
8. Die Zataar-Burger mit Salat und Tahinisauce servieren.

TIPP VOM CHEF

- Um der eigenen Zataar-Mischung eine persönliche Note zu verleihen, können unterschiedliche Gewürze wie geräucherte paprika, Zitronenthymian oder gemahlener Koriander verwendet werden.
- Die Burgerbrötchen können mit Brotscheiben ausgetauscht werden.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Libanon

Street Food

Erzähl eine Geschichte:

Die Tomatensauce ist wahrscheinlich die beliebteste Sauce der Welt, dicht gefolgt von der Sojasauce. Natürlich ist das nur eine Vermutung, aber eines ist sicher: Es gibt eine Vielzahl von Variationen der so beliebten Tomatensauce.



VEGANE KOFTAS

– MIT KICHERERBSEN, PIKANTER TOMATENSAUCE UND ROHKOST



10



20 min



mittel

- 600 g weiße Rüben
- 2-3 TL Salz
- 50 ml Zitronensaft
- 4 Zwiebeln, ca. 150 g
- 4 Knoblauchzehen
- 25 g frischer Thymian
- 100 ml Olivenöl
- 1000 ml BUITONI® Sugo al Pomodoro
- 2 EL Zucker
- 2-4 EL Harissa
- 4 EL CHEF® flüssiges Konzentrat Pilze
- Salz
- 800 g gekochte Kichererbsen
- 200 g grüne Oliven, ohne Steine
- 800 g GARDEN GOURMET® Vegane Hackbällchen

GARNITUR

- Koriander
- Brot

ZUBEREITUNG

1. Rüben putzen und in Spalten schneiden. Spalten mit Salz und Zitronensaft marinieren und 30 Min. ziehen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian fein hacken.
3. Rüben, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl und Thymian in ca. 5-10 Min. bei mittlerer Temperatur andünsten, wobei Röstfarbe vermieden werden soll.
4. BUITONI® Sugo al Pomodoro dazugeben und weitere 10-15 Min. köcheln lassen.
5. Zucker, Harissa und CHEF® flüssiges Konzentrat Pilze zugeben und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Kichererbsen, Oliven und GARDEN GOURMET® Vegane Hackbällchen hinzugeben und 10 Min. köcheln lassen.
7. Koftas mit gesalzene Rüben, Brot und Koriander in kleinen Schüsseln servieren.

TIPP VOM CHEF

- Anstelle von Harissa können alle Arten von Chilipasten verwendet werden.
- Oliven können durch Datteln oder andere Trockenfrüchte ersetzt werden.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Libanon



Erzähl eine Geschichte:
Harissa ist eine Chilisauce, die ursprünglich aus Tunesien stammt. Heute wird sie jedoch in allen Küchen des Nahen Ostens verwendet, wo die obligatorische Schale mit Harissa auf jedem Esstisch zu finden ist. Hier wird sie auf dieselbe Weise verwendet wie Salz und Pfeffer in Europa zum Würzen verwendet werden. Aber Vorsicht, es ist eine starke Angelegenheit! Harissa ist eine aussergewöhnlich scharfe, aromatische Chilisauce auf der Basis von frischen oder geräucherten roten Chilis. Die Chilis werden mit Knoblauch, Kreuzkümmel, frischem Koriander, Zitrone und THOMY Olivenöl vermischt.



VEGANES HARISSA-HACK IN DER PFANNE GEBRATEN – MIT GERÖSTETEN NÜSSEN UND ZWIEBELN, SERVIERT MIT HUMUS UND FLADENBROT



10



20 min



mittel

- 4 Stück rote Zwiebeln
- 8 Stück Knoblauchzehen
- 100 ml THOMY Olivenöl
- 800 g GARDEN GOURMET® Veganes Hack
- 1 EL Zimt
- 1 EL Kreuzkümmel
- 2 EL gemahlener Koriander
- 1 EL Honig
- 4 EL Harissa
- 600 ml Wasser
- 4-5 EL CHEF® flüssiges Konzentrat Gemüse
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 kg Hummus
- 400 g Granatapfelkerne (auch eingefrorene)
- 50 g glatte Blatt Petersilie
- 100 g geröstete Mandeln
- 10 Stück Fladenbrot

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch zerdrücken und in einem grossen Topf mit THOMY Olivenöl und roten Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, ohne dass er Farbe annimmt.
3. GARDEN GOURMET® Veganes Hack, alle Gewürze, Honig und Harissa hinzufügen und gut umrühren.
4. CHEF® flüssiges Konzentrat Gemüse und Wasser zugeben und kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Etwas Hummus auf 10 kleine Teller verteilen und das Vegane Hack darauf anhäufen. Mit Granatapfelkernen, gehackter Petersilie und Mandeln garnieren. Mit Fladenbrot servieren.

TIPP VOM CHEF

- Es können alle Arten von Nüssen verwendet werden.
- Wenn Sie Ihr eigenes Hummus machen, dann versuchen Sie es mit schwarzen Bohnen anstelle von Kichererbsen.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Erzähl eine Geschichte:

Tahini wird aus gerösteten Sesamsamen hergestellt, die zu einer dicken Paste gemahlen werden, wie zum Beispiel Erdnussbutter. Der Geschmack ist leicht bitter und nussig mit einem reichen, intensiven Nachgeschmack von Sesam. Tahini ist im Nahen Osten eine beliebte Zutat sowohl in der salzigen als auch in der süßen Küche. Es ist zum Beispiel eine wichtige Zutat in einem Humusrezept. Sie können eine wichtige Zutat in einem Humusrezept. Sie können Tahini auch direkt aus der Dose als Dip zu Rohkost oder als Aufstrich auf geröstetem Brot verwenden. Versuchen Sie zum Beispiel, Tahini mit Zitronensaft und THOMY® Olivenöl zu einem exzellenten Dressing zu mischen oder versuchen Sie, es mit einer Suppe aus geräucherten Auberginen und Kichererbsen zu kombinieren.

Libanon

Street Food

VEGANES HACK – MIT WEISSEM TAHINI UND FRISCHEN KRÄUTERN



10



20 min



einfach

100 g	Petersilie
80 g	Minze
1 kg	GARDEN GOURMET® Veganes Hack
3 g	gemahlener schwarzer Pfeffer
3 g	alle Gewürze gemahlen
3 g	Zimt gemahlen
3 g	gemahlener Kreuzkümmel
50 ml	CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat

WÄSSRIGES TAHINI

400 g	rohes Tahini
800 g	kaltes Wasser
10 g	Salz (kann nach Geschmack reduziert werden)
1 Stück	Zitrone

GARNITUR

10	Stück Brot
	Petersilie
	Minze
	Zitronen

ZUBEREITUNG

1. Die Petersilie und die Minze grob hacken und mit dem GARDEN GOURMET® Veganes Hack vermischen.
2. Alle Gewürze mit CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat mischen und mit dem Veganen Hack vermischen.
3. Tahini, Wasser und Zitronensaft mischen und mit Salz abschmecken. Alles gut miteinander verrühren.
4. Das Veganes Hack in 10 kleine ofenfeste Schüsseln/ Bleche geben und mit der Tahinisauce bedecken.
5. Im Backofen das Tahini goldbraun backen bei 180°C 8-10 Minuten backen, wenn Sie kleine Schälchen verwenden, oder 12-15 Minuten, wenn Sie eine grosse Form verwenden.
6. Mit Fladenbrot, Petersilie, Minze und Zitronenstücken servieren.

TIPP VOM CHEF

- Veganes Hack kann für eine libanesische Gemüselasagne verwendet werden.
- Mit eingelegten Paprikaschoten und aromatischem Kräutersalat servieren.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

USA



USA



Street Food

Erzähl eine Geschichte:

Eines der besten Gerichte auf vielen Messen und Festivals in Indiana oder bei Street Food Trucks im Süden Amerikas sind die Corn Dogs! Und nichts passt besser zu einem Corn Dog als gelber Senf.



CORN DOG – MIT TOMATENDIP UND SENF



10



20 min



einfach

- 10 Stück GARDEN GOURMET® Sensational™ Bratwurst (aufgetaut)
- 10 Stück Grillspiesse, 20 cm

MAISBREI

- 300 g gelbes Maismehl
- 300 g Mehl
- 1.5 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 60 ml CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
- 200 ml Pflanzenmilch
- 100 ml Kichererbsenwasser
- Mehl, zum Ausrollen
- Pflanzenöl oder Erdnussöl zum Braten
- 200 ml Ketchup
- 200 ml gelber Senf

ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Teigzutaten Maismehl, Mehl, Backpulver, Natron, Zucker und Salz miteinander verquirlen, Zucker und Salz.
2. Die feuchten Teigzutaten verquirlen: CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat, Pflanzenmilch und Kichererbsenwasser.
3. Die feuchten und trockenen Zutaten mit dem Schneebesen vermischen.
4. Giessen Sie den Teig in ein hohes Gefäß, das fast bis zum Rand reicht (das Gefäß sollte höher sein als die Wurst).
5. Legen Sie die Stangen in die GARDEN GOURMET® Sensational™ Sausage und wälzen Sie sie in extra Mehl.
6. Die Würstchen gerade nach unten in den Teig legen und jedes einzelne ein wenig drehen, damit sie vollständig bedeckt sind, während Sie sie wieder hochheben. Lassen Sie den überschüssigen Teig abtropfen.
7. Jedes Corn Dog 5-7 Sekunden lang schräg in das heiße Öl halten, damit es sich schliesst. Dann in das Öl fallen lassen (so bleiben sie nicht am Boden des Topfes kleben).
8. 3-4 Minuten frittieren oder bis sie goldbraun sind.
9. Jeweils 4-5 Corn Dogs auf einmal frittieren, um ein Absinken der Öltemperatur zu vermeiden. Wenden Sie die Mais wenden, damit sie gleichmässig braun werden. Zum Abkühlen auf ein Gitterrost geben.
10. Die Corn Dogs mit Ketchup und Senf servieren.

TIPP VOM CHEF

- Dem Teig können verschiedene Gewürzmischungen zugesetzt werden. Denken Sie daran, die Sticks 30 Minuten vor Gebrauch einzuweichen.
- Schneiden Sie die Garden Gourmet® Sensational® Bratwurst in kleinere Stücke und kreieren Sie einen kleinen Snack.

MADE WITH
Garden Gourmet

Traveling without moving



SLOPPY JOE BURGER MIT VEGANEM HACK

– EINGELEGT GURKEN UND ROHKOST

 10  20 min  mittel

- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Möhren
- 6 Stangen Staudensellerie
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1 EL getrockneter Thymian
- ½ TL Cayennepfeffer
- 800 g GARDEN GOURMET® Veganes Hack
- 1 l BUITONI® Sugo al Pomodoro
- 60 ml CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
- 200-300 g kleine Rote Beete
- 300 g Essiggurken
- 2-3 Stück kleine Kopfsalate
- 10 Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie putzen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in einem grossen Topf mit Öl bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten.
3. Oregano, Thymian, Cayennepfeffer und GARDEN GOURMET® Veganes Hack dazugeben und gut miteinander vermischen.
4. BUITONI® Sugo al Pomodoro und CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat hinzugeben und 20-30 Minuten kochen lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Rote Beete putzen und mit einem Gemüseobel in sehr feine Scheiben schneiden.
6. Die Gurke der Länge nach in Scheiben schneiden und den Kopfsalat putzen und in Stücke zerpflücken.
7. Die Burgerbrötchen erwärmen und alle Zutaten in verschiedenen Schüsseln und Tellern anrichten und die Burger selbst zusammenbauen.

Erzähl eine Geschichte:
Die klassische Version des US-amerikanischen Sloppy-Joe-Sandwichs/Burgers wird in Schulkantinen und an Kuchentheken im ganzen Land serviert. Die Zubereitung dauert nur etwa 20 Minuten, allerdings ist der Burger ziemlich schwer zu essen. Unbedingt mit Messer und Gabel und reichlich Servietten servieren!

TIPP VOM CHEF

- Eine grosse Portion des Hacks zubereiten und für ein Nudelgericht, Gemüse oder Spaghetti verwenden.
- Das vegane Hack mit Chipotle oder anderen mexikanischen Gewürzen abschmecken.



Traveling without moving

Erzähl eine Geschichte:

Süßkartoffeln eignen sich hervorragend als stärkearme Kohlenhydrate. Ausserdem enthalten sie mehr Vitamin C als normale Kartoffeln, das unser Körper jeden Tag braucht und verwertet. Ausserdem sind sie köstlich süß und cremig und so einfach zu verarbeiten.

USA Street Food

KNUSPRIG GEBACKENES FILET – MIT SÜSSKARTOFFELPOMMES UND KICHERERBSEN-TZATZIKI



10



20 min



einfach

- 1.5 kg Süßkartoffeln (alternativ Tiefkühl-Pommes)
- 300 g Reismehl
- Salz
- 10 Stück GARDEN GOURMET® Veganes Schnitzel (aufgetaut)
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 2-3 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer

TZATZIKI

- 2 Stück Gurken
- 2 Stück rote Zwiebeln
- 400 g Kichererbsen
- 50 g Dill
- 20 g Minze
- 4 Stück Knoblauchzehen
- 1 Stück Zitronen
- 600 ml veganer Joghurt
- Salz
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Gurken der Länge nach durchschneiden. Die Kerne mit einem TL entfernen und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.
2. Die roten Zwiebeln, den Dill und die Minze sehr fein hacken. Den Knoblauch auf der feinen Seite der Reibe reiben.
3. Die Schale der Zitronen auf der feinen Seite der Reibe reiben und den Saft auspressen. Die geriebene Zitrone und den Zitronensaft mit dem Joghurt vermischen. Die restlichen Tzatziki-Zutaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln schälen und putzen. Schneiden Sie sie der Länge nach in 1.5 cm dicke Scheiben und anschließend in 5 cm breite Streifen.
5. Die Süßkartoffeln in Reismehl wälzen und auf ein Backblech legen.
6. Frittieren Sie die Kartoffelstreifen schubweise 3 Minuten lang in Öl, bis sie weich werden. Die Pommes frites auf einem Backblech liegen lassen. Dann noch einmal 3 Minuten im gleichen Öl frittieren; beim zweiten Mal werden die Kartoffeln knusprig und karamellisiert. Die Pommes frites auf ein Backblech legen und mit einem Küchentuch abtupfen, um überschüssiges Öl aufzusaugen. Mit Salz bestreuen.
7. Braten Sie GARDEN GOURMET® Veganes Schnitzel in Öl für 2 Minuten auf jeder Seite. Mit zerstoßenem schwarzen Pfeffer und Salz bestreuen.
8. Das panierte Filet mit Tzatziki und knusprigen Süßkartoffelchips servieren.

TIPP VOM CHEF

- Mischen Sie das Tzatziki mit Federkohl für ein rustikales Aussehen.
- Das Kichererbsenwasser (Aquafaba) aufbewahren und als Eiweissersatz verwenden, es kann eingefroren werden.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Erzähl eine Geschichte:

Die Poke-Bowl ist seit kurzem eines der trendigsten Gerichte/Salate unter Feinschmeckern. Sie hat ihren Ursprung in Hawaii und ist von Japan inspiriert. Eine Poke-Bowl kann man nach Belieben zusammenstellen. Die Hauptzutat sollte jedoch Reis, Körner oder Getreide sein. Dazu gibt man viel frisches Gemüse und ein Eiweiss-Topping.



POKE BOWL MIT VEGANEN FILET-STREIFEN

– AVOCADO, EDAMAME-BOHNEN, SCHWARZER REIS, ÄPFEL, KAROTTEN UND FERMENTIERTE PFEFFERSAUCE



10



20 min



einfach

500 g	schwarzer Sushi-Reis
1 l	Wasser
1 TL	Salz
500 g	Möhren
3 Stück	Avocados
3 Stück	grüne Äpfel
50 ml	Zitronensaft
	Salz
	schwarzer Pfeffer
60-80 g	CHEF® Fermentierte schwarze Pfefferpaste
40 ml	CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
150 ml	Wasser
800 g	GARDEN GOURMET® Vegane Filet-Streifen
100 ml	Pflanzenöl
100 g	Baby-Salatblätter
500 g	Edamame-Bohnen

TIPP VOM CHEF

- Sie können alle Arten von Reis, Getreide und Körnern verwenden, verwenden Sie einfach das, was verfügbar ist.
- Servieren Sie als Beilage eine Würzsauce wie Goma, Ponzu, Tahini oder Salsa, um das Gericht zu würzen.

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Reis, Wasser und Salz in einem schweren Kochtopf bei mittlerer Hitze und ohne Deckel zum Kochen bringen.
2. Abdecken und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Den Reis ca. 35 Min. kochen, bis er weich ist und das meiste Wasser aufgesogen wurde.
3. Vom Herd nehmen und ca. 10 Min. zugedeckt stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
4. Die Möhren schälen und in Julienne schneiden.
5. Avocados und Äpfel putzen und in kleine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer beträufeln (die Steine in der Schüssel lassen, damit sie nicht oxidieren).
6. CHEF® Fermentierte schwarze Pfefferpaste, CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat und Wasser in einer grossen Schüssel mischen.
7. Die GARDEN GOURMET® Vegane Filet-Streifen in heissem Öl in einer grossen Pfanne 3-4 Minuten braten.
8. Die gebratenen Chargrilled Pieces in der Würzmischung marinieren.
9. 10 Poke-Schalen mit allen Zutaten getrennt anrichten oder eine «Poke-Schalen-Station zum Selbermachen» einrichten.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Marokko

عند الحسن



Erzähl eine Geschichte:
Diese Art von Essen wird auch als Street Food serviert, wo es auf einem grossen Grill zubereitet und dann mit Hummus und Salat in Fladenbrot angereicht wird.



SPICY VEGANE TAHINI GRILLSPIESSE

– KREUZKÜMMEI, GRANATÄPFEL, ROMANASALAT



10



20 min



mittel

30 Stück Grillstäbchen

TAHINI MARINADE

- 4 Stück Knoblauchzehen
- 2 Stück Zwiebeln
- 100 ml THOMY Olivenöl
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- 50 ml Zitronensaft
- 400 ml Tahini
- Salz
- 800 g Garden Gourmet®-Vegane Stücke, gebraten

SALAT

- 2 Stück Granatäpfel (können durch gefrorene ersetzt werden)
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 75 g glatte Blattpetersilie
- 4 Stück kleiner Baby-Romanasalat

GARNITUR

- Fladenbrot
- Reis
- Hummus

ZUBEREITUNG

1. Weichen Sie die Grillstäbchen mindestens 30 Minuten in Wasser ein, um ein Anbrennen der Stäbchen zu vermeiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit Öl, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zu einem feinen Püree verarbeiten.
3. Zitronensaft und Tahin zugeben und alles zu einem glatten Püree pürieren.
4. Mischen Sie die Garden Gourmet® Veganen Stücke, gebraten in einer grossen Schüssel mit der Tahinmarinade. 5 Min. marinieren lassen.
5. Die Granatäpfel halbieren und mit einem Löffel auf die Aussenseite klopfen.
6. Die Granatäpfel über eine Schüssel halten und die Kerne und den Saft herausfallen lassen. Achten Sie darauf, dass Sie alle die weissen Fäden entfernen, da sie sehr bitter sein können.
7. Mischen Sie das THOMY Olivenöl mit den Granatapfelkernen und dem und -saft. Mit Salz abschmecken.
8. Die Petersilienblätter abzupfen und unter den Salat mischen.
9. Die Veganen Stücke, gebraten auf die 30 Grillstäbchen verteilen.

TIPP VOM CHEF

- Braten Sie die Garden Gourmet® Veganen Stücke, gebraten und mischen Sie das Ganze zu einem grossen Salat.
- Mit einer würzigen Harissa-Sauce servieren.



GEGRILLTER BURGER

– MIT AUBERGINE, ZAALOUK UND EINGELEGTEN CHILISCHOTEN



10



20 min



mittel

- 4 Stück Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- 4 Stück Tomaten
- 100 ml Olivenöl
- 4 Stück Knoblauchzehen
- 1 EL Paprika
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- 10 Stück Garden Gourmet® Sensational™ Burger
- 2 EL Pflanzenöl

GARNITUR

- 2 Stück Zitrone
- Petersilie
- eingelegte grüne Chilischoten

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen halbieren und mit Olivenöl bestreichen. Für ca. 10 Min. grillen, bis sie dunkelbraun sind und weich werden.
2. Die Tomaten würfeln und bei starker Hitze in Olivenöl anbraten.
3. Gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen.
4. Die Petersilie fein hacken und zu den Tomaten geben.
5. Die Auberginen in Würfel schneiden (mit oder ohne Haut) und zu den Tomaten geben.
6. Unter ständigem Rühren ca. 15-20 Min. kochen bis die Auberginen weich sind.
7. Mit Olivenöl beträufeln und eine Prise Chilipulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Garden Gourmet® Sensational™-Burger mit Öl bestreichen und auf einem sehr heißen Grill 3-4 Minuten auf jeder Seite bis zu einer Kerntemperatur von 74°C grillen.
9. Servieren Sie die Burger mit Zaalouk, Zitronen, Petersilie und eingelegten Chilischoten.

TIPP VOM CHEF

- Das Gericht kann auch am Vortag zubereitet und im Ofen aufgewärmt werden. Mit Brotkrümeln bestreuen, um es knusprig zu machen.
- Mit Tabbouleh servieren.

Erzähl eine Geschichte:

Zaalouk ist ein marokkanischer Salat, der in ganz Nordafrika bekannt ist. Die Hauptzutat des Salats ist oft Aubergine. Der Salat ist eine hervorragende Beilage zu z.B. gegrilltem Fleisch, Fisch und Tagine-Gerichten. Wenn eine Aubergine gegrillt wird, verändert sie ihren Geschmack völlig. Nach einem Aufenthalt auf dem Grill erhält sie eine cremige Textur, und der Geschmack wird rauchig. Das rauchige Aroma und der reichhaltige Auberginenaroma in Kombination mit der Zitronensäure hebt den endgültigen Geschmack auf ein höheres Niveau.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

Erzähl eine Geschichte:
Diese Suppe wird vor allem während des Ramadan serviert, da sie eine sehr sättigende Suppe ist. Sie wird in vielen Restaurants in Marokko serviert, da sie eine sehr beliebte Suppe mit Zitronensäure und frischem Koriander ist.



HARIRI-SUPPE MIT VEGANEN HACKBÄLLCHEN

– SAFRAN UND AROMATISCHE GEWÜRZE

 10  20 min  mittel

4 Stück Zwiebeln
8 Stück Stangen Knollensellerie
2 Stück Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
1 EL Kurkuma
1 EL Zimt
1 EL gemahlener Ingwer
½ TL gemahlene Muskatnuss
20 Stück Safranfäden
1 l BUITONI®-Sugo al Pomodoro
60 ml CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
400 g gelbe Linsen
600 g Kichererbsen, gekocht
800 g Garden Gourmet® Vegane Hackbällchen
30-50 g Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Knollensellerie und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Zwiebeln und Sellerie bei starker Hitze in Olivenöl anbraten. Gewürze und Safran hinzufügen.
3. BUITONI®-Sugo al Pomodoro, CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat und Linsen hinzufügen.
4. Weiter rühren und kochen, für ca. 20 Min. bis die Linsen gar sind.
5. Kichererbsen und Garden Gourmet® Vegan Balls hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Fladenbrot und süßer Dattel servieren und mit grob gehacktem Koriander bestreuen.

GARNITUR

50 g Koriander
5 Stück marokkanisches Fladenbrot
150 g süsse Datteln

TIPP VOM CHEF

- Reste können mit Nudeln im Ofen mit Käse überbacken werden.
- Das Fladenbrot mit Olivenöl bestreichen und mit der Dhuka-Gewürzmischung bestreichen.

Mexiko



Erzähl eine Geschichte:

Der Taco ist das meistgeessene mexikanische Streetfood der Welt. Er wird oft auf traditionelle Weise serviert, lässt sich aber auch leicht abwandeln, wenn Sie Lust auf ein wenig freies Styling haben.



KNUSPRIGE TACOS MIT GEBRATENEN FILETSTÜCKCHEN – MARINIERT IN MOLE, GRÜNKOHL UND SALSA VERDE

10

20 min

mittel

3 Stück braune Zwiebeln
3 Stück Knoblauchzehen
50 g frischer Oregano
1 kg GARDEN GOURMET® Pulled Fillet
2 EL Pflanzenöl
100 ml Mole, mexikanische Sauce
1 l BUITONI®-Sugo al Pomodoro

SALSA VERDE

4 Stück Knoblauchzehen
2 Stück rosse weisse Salatzebeln
100 g Koriander
400 g eingelegte Tomatillos
100 g eingelegte Jalapeños
2-3 TL Salz
50 ml Pflanzenöl
100 ml Limettensaft

GARNITUR

2-3 Stück grosse rote Chilischoten
400 g Grünkohl
300 ml vegane Crème fraîche
20 Stück Taco-Schalen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Oregano grob hacken.
3. Die Salsa verde zubereiten: Knoblauch und Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Koriander grob hacken.
4. Mit allen übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer stückigen Salsa mixen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.
5. Knoblauch, Zwiebeln und Oregano mit den GARDEN GOURMET® Pulled Fillet vermengen und in heissem Öl 2-3 Minuten braten.
6. Mole, BUITONI®-Sugo al Pomodoro zugeben und aufkochen lassen. Danach 4-5 Minuten köcheln lassen, damit die Konsistenz abnimmt. Nach Geschmack würzen.
7. Die Tacos auf einem Backblech verteilen, mit den Filetstücken und der Sauce füllen.
8. Die Tacos mit fein gehacktem Grünkohl, Oregano, Chilischoten, Crème fraîche und Salsa verde servieren.

TIPP VOM CHEF

- Für die Salsa verde lassen Sie das Salz und den Limettensaft weg und ersetzen Sie sie durch 2-3 EL gesalzene Zitronen.
- Sie können die Taco-Muscheln auch mit geriebenem Käse im Ofen bei 185-200°C ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Erzähl eine Geschichte:
 Chipotle sind geräucherte Jalapenos-Chilis in Tomatenmark. Sie werden in verschiedenen Aufläufen und Chiligerichten verwendet, und sie werden auch in Chipotle-Mayonnaise verwendet.



GEGRILLTE QUESADILLAS MIT WÜRZIGEM, RAUCHIGEM VEGANEM HACK

– SCHWARZE BOHNEN, KÜRBIS, AVOCADO, KÄSE UND KORIANDER-SALSA

🍴 10 🕒 20 min 🍄🍄🍄 mittel

- 3 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 600 g Kürbis
- 220 g Chipotles/geräucherte Jalapenos-Chilis in Tomatenmark
- 100 ml Pflanzenöl
- 800 g GARDEN GOURMET® Veganes Hack
- 400 ml Wasser
- 480 g schwarze Bohnen
- Salz

KORIANDER-SALSA

- 3 Stück grosse weisse Zwiebeln
- 3 Stück Avocados
- 4 Stück Tomaten
- 100 g Koriander
- 100 ml Limettensaft
- 50 ml Essig
- Salz

GARNITUR

- 10 Stück Weizentortillas
- 200 g veganer Käse

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Den Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Den Kürbis raspeln und mit 2 TL Salz vermischen.
3. Die Chipotles fein hacken, die Flüssigkeit aufbewahren.
4. Zwiebeln und Knoblauch 3 Min. in Öl anbraten. GARDEN GOURMET® Veganes Hack dazugeben und verrühren.
5. Die Chipotles, Wasser und schwarze Bohnen hinzugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.
6. Zwiebeln und Avocados putzen und in feine Würfel schneiden.
7. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in feine Würfel hacken.
8. Den Koriander fein hacken.
9. Alles zusammen kurz vor dem Servieren mischen.
10. Mit Salz würzen und mit Essig abschmecken.
11. Die Füllung auf einer Seite der Tortillas verteilen, den geriebenen Kürbis und den Käse darauf geben und zu einem Halbmond zusammenklappen.
12. Jetzt können die Tortillas gegrillt, in der Pfanne gebraten oder im Ofen gebacken werden. Die Tortillas auf beiden Seiten 2 Minuten lang grillen, bis sie knusprig und innen heiss sind. Mit einer Koriandersalsa servieren.

TIPP VOM CHEF

- Diese Tortillas können problemlos am Vortag zubereitet und dann im Ofen gebacken werden, anstatt sie zu grillen.
- Benutzen Sie vorgefertigte Tortillas

Erzähl eine Geschichte:

La tomatillo est un légume essentiel de la cuisine mexicaine. Die Tomatillo ist ein wichtiges Gemüse in der mexikanischen Küche. Sie wird zum Beispiel in Salsa Verde verwendet. Der Geschmack einer Tomatillo unterscheidet sich völlig von einer normalen Tomate, denn der Geschmack einer Tomatillo ist leicht säuerlich und das Fruchtfleisch mit den vielen kleinen Kernen ist extrem knusprig. Der Geschmack gefällt den meisten Menschen und manche bezeichnen sie sogar als «exquisite Delikatesse».

TORTAS/SANDWICH/BURGER MIT VEGANEM SCHNITZEL – KNUSPRIG, GEBRATENER OREGANO, TOMATILLOS-SALSA, KRAUTSALAT UND SALAT



10



20 min



mittel

- 100 ml THOMY® Olivenöl
- 50 + 75 g frischer Oregano
- 10 Stück GARDEN GOURMET® Vegane Schnitzel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Stück Cos Salat
- 10 weiche Brioche-Brötchen

KRAUTSALAT

- 2 Stück Spitzkohl
- 2 Stück Salatgurken
- 2 TL Salz
- 2 Stück Limetten
- 2 EL Zitronensaft
- 200 ml Mayonnaise

TOMATILLOS-SALSA

- 4 Stück Knoblauchzehen
- 2 Stück weisse Salatzwiebeln
- 100 g Koriander
- 600 g Tomatillos
- 2 Stück Jalapeños
- Salz
- gerösteter Sesam (optional)

ZUBEREITUNG

1. Das THOMY Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen.
2. Den Oregano grob hacken und in dem Öl knusprig braten. Aus dem Öl nehmen, auf ein Küchentuch legen und mit etwas Salz bestreuen.
3. Den Spitzkohl fein hacken und die Gurken in Scheiben schneiden.
4. Den Spitzkohl und die Gurken in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen.
5. Die Schale der Limette mit der feinen Seite der Reibe abreiben und den Saft der Limette auspressen.
6. Alles mit Zitronensaft und Mayonnaise verrühren und kurz vor dem Servieren unter den Krautsalat mischen.
7. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Koriander grob hacken.
8. Die Tomatillos abtropfen lassen, die Flüssigkeit aufbewahren.
9. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer groben Salsa pürieren. Mit Salz und der Flüssigkeit aus den Tomatillos abschmecken.
10. GARDEN GOURMET® Schnitzel in dem restlichen Oregano-Öl knusprig braten.
11. Den Feldsalat in Stücke brechen.
12. Die Brioche-Brötchen erwärmen.
13. Alles in Schüsseln und auf Tellern servieren, so dass man sich seinen eigenen Burger zusammenstellen kann.

TIPP VOM CHEF

- Das Gericht kann mit einem grossen rohen Gemüsesalat anstelle von Brot serviert werden.
- Servieren Sie es mit dünn geschnittenen frischen Jalapeños für einen pikanten Kick.

Thailand



Erzähl eine Geschichte:

Larb Moo Isaan ist ein klassisches Gericht aus Laos und Nordthailand. In Nordthailand wird dieses beliebte Gericht mit allen Arten von Fleisch zubereitet, z. B. mit Schweinefleisch und Huhn. Es wird als sehr heisses und frisches Gericht mit viel Reis auf der Seite serviert. Wenn man die Grenze nach Laos überquert, wird Larb Moo auch mit Büffel Fleisch zubereitet, aber natürlich kann man auch Huhn oder Rindfleisch verwenden.



**LARB NORDTHAILÄNDISCHER SALAT MIT
IM WOK GEBRATENEM VEGANEM HACK**
– WÜRZIGES NAM JIM DRESSING, KRÄUTER, KOHL UND GURKE

 10

 20 min

 mittel

- 100 g Klebreis
- 5 Stück Stängel Zitronengras
- 6 Stück getrocknete Chilischoten ohne Kerne
- 200 g kleine rote Zwiebeln
- 2 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 40 ml Pflanzenöl
- 800 g GARDEN GOURMET® Veganes Hack
- 20 Stück Kaffirlimettenblätter, gefroren oder frisch
- 4 Stück grosse getrocknete rote Chilis
- 2 EL gerösteter Reis

NAM-JIM-DRESSING

- 4 Stück rote Chilischoten, kleine Thai-Chilis
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 200 ml Limettensaft
- 100 ml Wasser
- 45 ml Honig oder Zucker
- 40 g CHEF® Schwarze Knoblauchpaste
- 40 ml salzarme Sojasauce

GARNITUR

- 1 Stück Weisskohl 6-700 g
- 400 g Salatgurken, in Sticks geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Den rohen Reis in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Temperatur ca. 5 Min. braten, bis er leicht golden ist.
2. Den gerösteten Reis in einem Mörser zerstoßen oder zu einem groben Pulver verarbeiten.
3. Alle Zutaten für das Nam-Jim-Dressing in einen Mixer geben und grob pürieren. Limettensaft und Zucker abschmecken, um die Schärfe der Chilis anzupassen.
4. Zitronengrasstängel und rote Zwiebeln putzen und so fein wie möglich schneiden.
5. Die Koriander- und Minzblätter waschen und grob hacken.
6. Das Öl in einem Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen und das GARDEN GOURMET® Veganes Hack anbraten.
7. Bei starker Hitze 2-3 Min. mit Kaffirlimettenblättern und getrockneten roten Chilis anbraten.
8. Das Hack vom Herd nehmen und in einer Schüssel mit Zitronengras, getrockneten Chilis, Zwiebeln und Nam-Jim-Dressing vermischen. Nach Geschmack würzen.
9. Mit Minze und Koriander mischen und in 10 kleinen Schüsseln oder Tellern anrichten. Mit dem rohen Reis bestreuen.
10. Den Salat mit grob gehacktem Kohl und Gurkensticks servieren.

TIPP VOM CHEF

- Alle rohen Gemüsesorten können hier verwendet werden, um die Schärfe der Chilis abzumildern.
- Nam-jim-Dressing kann auch als Dip/Dressing für thailändische Gerichte verwendet werden.

NOODLE SOUP WITH FILLET PIECES

– SPROUTS, SPINACH, NOODLES, STOCK AND SPRING ONIONS



Erzähl eine Geschichte:

Eine Nudelsuppe ist ein beliebtes Gericht zu jeder Jahreszeit und jeden Tages. Sie hat diese wunderbare Geschmackskombination aus Zimt und Ingwer. Zimt ist ein wichtiges Gewürz in der thailändischen und chinesischen Küche und wird besonders in Suppen und Schmorgerichten verwendet. Zimt passt perfekt zu Sternanis und Ingwer. Denken Sie daran Stäbchen zu verwenden, wenn Sie eine Nudelsuppe essen.

- 1 Stück Daikon-Rettich
- 150 g normale Zwiebeln
- 100-120 ml CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
- 3 l Wasser
- 4 Stück Sternanis
- 3 Stück Zimtstangen
- 10 Stück Korianderwurzeln
- 100 ml salzarme Soja Sauce
- 3 EL Zucker
- 400-500 g Glasnudeln
- 800 g Garden Gourmet® Filet-Stücke
- 200 g Sprossen
- 250 g Baby-Bok-Choy oder Spinat

GARNITUR

- 4 Stück Frühlingszwiebeln
- 150 ml Reisessig
- Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Peel the daikon and onions and cut them in pieces that fits on a spoon.
2. Add all the soup ingredients to a large pot. Bring it to the boil and let it simmer for 10-20 mins.
3. Cook the noodles according to the package instructions and keep them warm.
4. Add the Garden Gourmet® Fillet Pieces to the soup for the last 5 mins.
5. Arrange 10 small hot soup bowls with noodles, sprouts, bok choy/spinach.
6. Pour over the soup and add the Fillet Pieces, daikon and onions.
7. Serve with chopped spring onions, rice vinegar and chilli powder.

TIPP VOM CHEF

- Anstelle von Nudeln kann man das Gericht auch mit Reis, Nudeln oder Gemüsespaghetti serviert werden.
- Würzen Sie die Suppe mit Chilipaste und frischen Thai-Kräutern.

Erzähl eine Geschichte:

Der Som Tam Salat ist einer der beliebtesten thailändischen Salate und ein tägliches Gericht in vielen thailändischen Haushalten. Dieser Salat kann an jeder Ecke in Thailand gefunden werden. Der Salat wird in einem grossen Tonmörser zerstoßen, der speziell für diesen Zweck hergestellt wird, und der wunderbare Duft von grüner Papaya kombiniert mit den Geräuschen des Mörsers während der Zubereitung ist einfach magisch. Der Salat ist tatsächlich nach diesem «tam tam» Klang benannt. Schauen Sie sich den vietnamesischen Film «The Scent of Green Papaya» an und lassen Sie sich von diesem magischen Salat inspirieren!



SOM TAM SALAT

– MIT GRÜNER MANGO, ÄPFELN, KNOLLESELLERIE, NÜSSEN UND GEGRILLTER SCHWARZER KNOBLAUCHWURST



10



20 min



einfach

400 g	grüne Mango
400 g	Sellerieknolle
2 Stück	grüne Äpfel
4 Stück	Knoblauchzehen
100 g	Nüsse, Erdnüsse/Cashewnüsse, geröstet
6 Stück	Bird Eye Chilis
4 EL	CHEF® Flüssigkonzentrat Asia-Geschmack
200 ml	Wasser
200 ml	Limettensaft
65 g	Puderzucker
300 g	kleine Kirschtomaten
10 Stück	GARDEN GOURMET® Sensational™ Bratwurst
2 EL	CHEF® Schwarze Knoblauchpaste

GARNITUR

1 Bund	frische Korianderblätter
30 g	Nüsse, Erdnüsse/Cashewnüsse, geröstet

ZUBEREITUNG

1. Schälen Sie die Mango, den Sellerie und die Äpfel.
2. Schneiden Sie die Mango, den Sellerie und die Äpfel mit einem Mandolinschneider oder einer Reibe in dünne Julienne-Streifen.
3. Zerdrücken Sie Knoblauch, Nüsse und Chilis in einem Mörser zu einer groben Paste oder geben Sie sie in einen Mixer und pulsieren Sie sie kurz.
4. Mischen Sie die Paste mit dem CHEF® Flüssigkonzentrat Asia-Geschmack, Wasser, Limettensaft und Zucker, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
5. Halbieren Sie die Kirschtomaten und drücken Sie sie leicht an.
6. Mischen Sie alles zu einem Som Tam Salat (Gemüse, Dressing, Nüsse, Tomaten). Richten Sie ihn in einer grossen Schüssel oder in 10 kleinen Schüsseln an.
7. Grillen Sie die GARDEN GOURMET® Sensational™ Bratwurst 3-4 Minuten auf jeder Seite. Bestreichen Sie sie dann mit der CHEF® Schwarze Knoblauchpaste und schneiden Sie sie in Stücke.
8. Servieren Sie den Som Tam Salat dazu und garnieren Sie ihn mit zusätzlichen Nüssen und Koriander.

TIPP VOM CHEF

- Wurzelgemüse wie Karotten, Rüben und Pastinaken können roh in diesem Salat verwendet werden.
- Som Tam kann auch in einem Sandwich mit Filetsstücken verwendet werden.

MADE WITH **Garden Gourmet**

Traveling without moving

PAD GAPRAO GEBRATENE VEGANE BÄLLCHEN – MIT HEILIGEM BASILIKUM, FERMENTIERTER PFEFFERSAUCE UND JASMINREIS

 10  20 min  einfach

Erzähl eine Geschichte:
Thai Holly Basilikum «krapow» hat dunkelgrüne/violette, leicht gewellte Blätter mit kleinen Wimpern. Die Blätter haben einen kräftigen und würzigen Pfeffergeschmack. Das Kraut wird in scharfen Gerichten wie Currys und Wok-Gerichten in Kombination mit vielen Chilis verwendet.

- 6 Stück Knoblauchzehen
- 4 Stück Birdeye-Chilis
- 4 Stück grosse rote Chilischoten
- 6 EL CHEF® Fermentierte Pfefferpaste
- 6 EL CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat
- 150 ml Wasser
- 30 g Zucker
- 400 g lange Bohnen
- 4 Stück kleine Zwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 800 g GARDEN GOURMET® Vegane Hackbällchen
- 100 g Basilikumblätter
- Jasminreis

- ZUBEREITUNG**
1. Den Knoblauch und die Chilischoten grob hacken.
 2. Anschliessend in einem Mörser zu einer groben Paste zerstoßen oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.
 3. CHEF® Fermentierte Pfefferpaste und CHEF® flüssiges Gemüsekonzentrat, Wasser und Zucker mischen und umrühren, damit sich der Zucker auflöst.
 4. Schneiden Sie die langen Bohnen in 4 cm grosse Stücke. Die Zwiebeln halbieren und fein hacken.
 5. In einem Wok oder einer grossen Sauteuse die Knoblauch-Chili-Paste in etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Knoblauch anfängt, golden zu werden.
 5. Die GARDEN GOURMET® Vegane Hackbällchen, die Bohnen und die Zwiebeln hinzugeben und alles gut verrühren.
 6. Die fermentierte Pfeffersauce hinzugeben und weiter kochen und rühren. 5 Minuten kochen lassen, bis die Veganbällchen durchgebraten sind.
 7. Vom Herd nehmen und das heilige Basilikum einrühren.
 8. Auf kleinen Tellern oder Schalen anrichten und mit gekochtem Jasminreis und zusätzlichen Chilis servieren.

TIPP VOM CHEF

- Wenn Sie es weniger scharf wollen, dann lassen Sie die Chilis weg und nehmen Sie sie stattdessen als Garnitur; Es wäre immer noch ein schöner pikanter Geschmack im Gericht.
- Die veganen Bällchen können durch pflanzliche Filetsstückchen ersetzt werden.



Traveling without moving

