Rezepte für die grüne Küche

Plant based to stay, to go and to deliver.

BestCon food

Best of Convenience

Plant based Rezepte für die grüne Küche

Immer mehr Menschen möchten sich bewusster ernähren und dabei pflanzenbetonter essen und ihren Fleischkonsum reduzieren.
In der plant based Küche geht es vor allem darum, die vielfältigen Möglichkeiten von pflanzlichen Lebensmitteln in den Mittelpunkt der Ernährung zu rücken, ohne etwas „zu verbieten".

Im Sortiment der BestCon Food GmbH finden Sie viele tiefgekühlte vegetarische und vegane Produkte. Mit dieser großen Auswahl an Premium Convenienceprodukten können Sie Ihren Gästen, die sich pflanzenbetonter ernähren möchten, ganz unterschiedliche und moderne Gerichte servieren.
Bei den Produkten von FINDUS, DALOON und QUORN™ haben wir jeweils gekennzeichnet, ob sie vegetarisch oder vegan sind. So können Sie bei den veganen Produkten individuell und flexibel entscheiden, ob Sie daraus ein veganes oder vegetarisches Gericht zaubern möchten, je nach Auswahl der weiteren Zutaten.

Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren.
Hier ist für jeden etwas dabei – plant based to stay, to go and to deliver!

Weitere Informationen unter
www.bestcon-food.de

Leckere Rezeptideen

Broccoli-Medaillon mit bunter Pasta und Tomatensauce 05
Falafel-Burger mit Süßkartoffelpommes und Rote-Bete-Hummus 06
Falafel-Bowl mit Avocado & Mango 09

Sweet Potato Falafel mit Avocado-Hummus und Dukkah-Gewürz 11
Knusprige Mini-Frühlingsrollen mit würzigem Perlgraupen-Salat 12
Samosas mit grünem Salat, Kichererbsen und Oliven 13

Chili Con QUORN™ mit Smoky Sweet Potato Wedges 15
QUORN™ Bratwurst mit grobem Ketchup und karamellisierten Zwiebeln 16
QUORN™ Burger mit Käse, Avocado, Salsa und frischem Koriander 17

Broccoli-Medaillon mit bunter Pasta und Tomatensauce

Zutaten für 10 Portionen

- 20 Stück FINDUS Broccoli-Medaillon à 60 g (vegetarisch)

Tomatensauce:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 150 g schwarze Oliven
- 1 TL frisches Basilikum
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 400 g Kirschtomaten
- 1-2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Olivenöl

- 1 Gurke, geschnitten
- 600 g Pasta Tricolor z. B. Muschelnudeln
- Parmesan, frisch gerieben zum Drüberstreuen

Zubereitung

1. Die Zwiebel in Öl anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Oliven, Basilikum und die gewürfelten Tomaten hinzufügen und dünsten bis die Tomaten weich sind. Kirschtomaten und etwas Zucker dazugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In der Zwischenzeit FINDUS Broccoli-Medaillons nach Packungsbeschreibung aufbereiten und die Nudeln al dente kochen.
3. Die Broccoli-Medaillons mit Nudeln, Tomatensauce und Gurkenscheiben anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Für eine ausgefallenere Optik schneiden Sie die Gurken längs in dünne Scheiben und rollen diese zu kleinen Gurkenröschen auf.

Falafel-Burger mit Süßkartoffelpommes und Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 10 Portionen

Falafel-Burger:

- 10 Stück FINDUS Falafel-Burger à 90 g (vegan)
- 10 Stück Burgerbrötchen
- Salatblätter
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Fleischtomaten
- 10 EL Ajvar Relish Sauce

Rote-Bete-Hummus:

- 100 g Rote Bete
- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Tahini
- Salz, Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Crème fraîche alternativ vegane Creme

- 1 kg Süßkartoffelpommes

Zubereitung

1. Für das Rote-Bete-Hummus die Rote Bete garen und abkühlen lassen. Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei das Kichererbsenwasser auffangen. Rote Bete mit den abgegossenen Kichererbsen und der Zwiebel pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser und etwas kaltes Wasser hinzugeben. Mit Tahini, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unterrühren oder separat dazu reichen. Zum Schluss Olivenöl über das Hummus geben.
2. Für die Burger die FINDUS Falafel-Burger nach Packungsbeschreibung aufbereiten.
3. In der Zwischenzeit die Süßkartoffelpommes zubereiten sowie rote Zwiebeln und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und gut abtropfen.
4. Die unteren Burgerbrötchen-Hälften mit Salat, Zwiebeln, Tomaten und Falafel-Burger belegen. Mit Ajvar Relish bestreichen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Den Burger mit Süßkartoffelpommes und Rote-Bete-Hummus servieren.

Falafel-Bowl mit Avocado & Mango

Zutaten für 10 Portionen

- 500 g FINDUS Mini-Falafel-Bällchen (vegan)
- 200 g Reisnudeln
- 500 g grüne Bohnen
- 20 Stangen grüner Spargel
- 4 Mangos
- 5 Avocados
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- gemischter grüner Salat

Ananas-Apfel-Salsa:

- 100 g Apfel
- 100 g Ananas
- 1 TL frischer Koriander
- ½ Chili, fein gehackt
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Olivenöl
- Salz

Garnitur:

- gerösteter schwarzer Sesam, Limettenstreifen und frische Kräuter oder je nach Belieben essbare Blüten

Zubereitung

1. Für die Salsa Apfel und Ananas schälen und grob würfeln. Mit Koriander, Chili, Zwiebel und Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken. Die Salsa eine Stunde ziehen lassen.
2. FINDUS Mini-Falafel-Bällchen nach Packungsbeschreibung aufbereiten. Reisnudeln, Bohnen und Spargel jeweils gar kochen. Mangos und Avocados schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Gurke in längliche Streifen hobeln, Tomaten würfeln.
3. Die gewaschenen Salatblätter und die Reisnudeln in eine Bowl legen. Alle weiteren Zutaten darauf anrichten, die Bowl garnieren und mit Ananas-Apfel-Salsa servieren.

Tipp

Für eine leicht würzige oder säuerliche Geschmacksnuance kann auch etwas Sojasauce oder Vinaigrette zu der Bowl gereicht werden. Die Bowl schmeckt himmlisch vor Ort, lässt sich aber auch gut vorbereiten und funktioniert hervorragend zum Mitnehmen.

DALOON®

Sweet Potato Falafel mit Avocado-Hummus und Dukkah-Gewürz

Zutaten für 10 Portionen

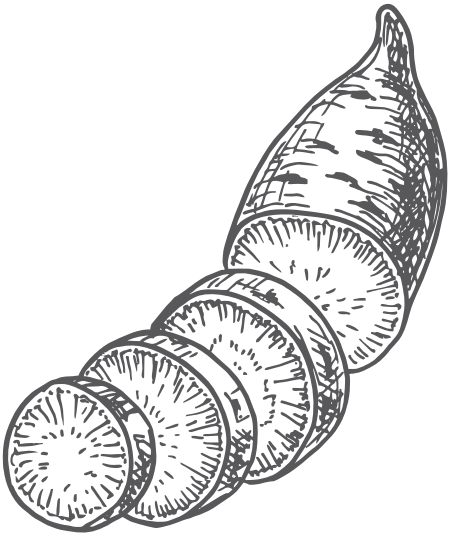
- 30 Stück DALOON Sweet Potato Falafel à 22 g (vegan)

Avocado-Hummus:

- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 reife Avocados
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Dukkah-Gewürz:

- 150 g Nüsse & Körner nach Geschmack
  z.B. Haselnuss, Pistazie, Sonnenblumenkerne, Sesam
- 1/2 EL zerkleinerte Koriandersamen
- 1/2 EL Chili-Flocken
- 1/2 EL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. DALOON Sweet Potato Falafel nach Packungsanweisung aufbereiten.
2. Für das Avocado-Hummus die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen und dabei die Flüssigkeit auffangen, um am Schluss die Konsistenz vom Hummus nach Wunsch anpassen zu können. 4/5 der Kichererbsen, grob gehackte Avocados, Knoblauch und Olivenöl mit etwas Flüssigkeit in eine Schüssel geben und alles bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Je nach Belieben kann das Avocado-Hummus noch mit Tahini verfeinert werden.
3. Für das Dukkah-Gewürz Nüsse und Körner in einer trockenen Pfanne rösten. Die restlichen Gewürze zufügen. Das kurze Erwärmen intensiviert das Aroma der Gewürze. Anschließend alles im Mixer grob hacken oder im Mörser zerstoßen.
4. Für ein knuspriges Topping die restlichen Kichererbsen in heißem Öl braten. Die gebratenen Kichererbsen abtropfen und mit Salz abschmecken.
5. Die Sweet Potato Falafel mit Avocado-Hummus anrichten und mit dem Dukkah-Gewürz und den knusprig gebratenen Kichererbsen garnieren.

Tipp

Dazu passt ein grüner Salat.
Mit grob gehackter Petersilie, Oliven und etwas Zitronenschale servieren.

Knusprige Mini-Frühlingsrollen mit würzigem Perlgraupen-Salat

Zutaten für 10 Portionen

- 50 Stück DALOON Shoo Van Mini à 20 g (vegan)
- 250 g Perlgraupen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1-2 rote Zwiebeln
- 250 g grüne Erbsen, blanchiert
- 1-2 rote Chilis, in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz
- frische Kräuter

Zubereitung

1. Für den Perlgraupen-Salat die Perlgraupen in reichlich Wasser ca. 45 Minuten mit etwas Salz garen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und die roten Zwiebeln fein hacken. Die abgekühlten Perlgraupen mit Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Erbsen und Chili vermischen. Mit Öl, Apfelessig und Salz abschmecken.
2. DALOON Shoo Van Mini Frühlingsrollen nach Packungsbeschreibung zubereiten.
3. Den Perlgraupen-Salat mit den knusprigen Mini-Frühlingsrollen anrichten und mit frischen Kräutern Ihrer Wahl garnieren.

Tipp

Zum Variieren können Sie anstelle der Perlgraupen auch Weizenkörner verwenden.

Samosas mit grünem Salat, Kichererbsen und Oliven

Zutaten für 10 Portionen

- 40 Stück DALOON Samosas Spicy Indian Mini à 30 g (vegan)
- 500 g gemischter grüner Salat
- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Oliven
- 100 ml Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- Salz, Peffer
- 500 g Crème fraîche alternativ vegane Creme

Zubereitung

1. DALOON Samosas Spicy Indian Mini nach Packungsanweisung aufbereiten.
2. Den grünen Salat mit Kichererbsen und Oliven mischen. Für das Dressing Olivenöl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing marinieren.
3. Den Salat mit DALOON Samosas anrichten und mit einer kleinen Portion Crème fraîche als Dip servieren.

Tipp

Für etwas mehr Würzung den Salat mit schwarzem Sesam, Chili oder Kreuzkümmel abschmecken.

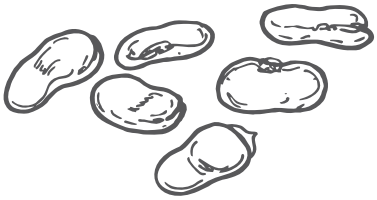
Quorn

Chili Con Quorn™ mit Smoky Sweet Potato Wedges

Zutaten für 10 Portionen

Vegetarisches Chili:

- 750 g QUORN™ Gehacktes (vegetarisch)
- 100 g Zucchini, in Stücke geschnitten
- 100 g gemischte Paprika, in Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 50 g Paprikapulver, geräuchert
- 1 EL Cayennepfeffer
- 4 TL gemahlener Koriander
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 250 g Kidneybohnen, abgetropft und abgespült
- 800 g Tomaten aus der Dose, gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gewürfelt
- 1/2 Bund Koriander, geschnitten
- Salz



- 1 kg Smoky Sweet Potato Wedges
- 500 g eingelegte rote Zwiebeln
- 350 g vegane Limetten-Mayonnaise
- 1 Bund Kerbel, fein geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

1. Für das vegetarische Chili die Zucchini- und Paprikastücke in 1 EL Olivenöl rösten und zur Seite stellen. Das restliche Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch kurz anbraten. Paprikapulver, Cayennepfeffer, gemahlenen Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Kidneybohnen, Tomaten und QUORN™ Gehacktes hinzugeben und köcheln lassen. Zucchini- und Paprikastücke zum Chili Con QUORN™ geben und mit fein gehacktem Chili, frischem Koriander und Salz abschmecken.
2. Die Sweet Potato Wedges und das Chili Con QUORN™ auf einem Teller oder eine To-Go-Schale anrichten und mit Limetten-Mayonnaise, eingelegten roten Zwiebeln und frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tipp

Die Zutaten für die Smoky Sweet Potato Wedges, die eingelegten roten Zwiebeln und die vegane Limetten-Mayonnaise finden Sie auf der Internetseite unter www.bestcon-food.de/rezepte

Quorn™ Bratwurst mit grobem Ketchup und karamellisierten Zwiebeln

Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Bratwurst à 90 g (vegetarisch)
- Öl zum Braten
- 10 Hot Dog Brötchen
- Salatblätter

Karamellisierte Zwiebeln:

- 3 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- Öl zum Braten
- 1 EL Honig
- 1 EL Balsamicoessig
- Cayennepfeffer

Grober Ketchup:

- 800 g Tomaten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 3 EL Zucker
- 4 EL Essig z.B. Kräuteressig
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- Sambal Oelek oder Tabasco

Garnitur :

- Sonnenblumensprossen

Zubereitung

1. Für die karamellisierten Zwiebeln die Zwiebelringe in etwas Öl goldbraun anbraten. Honig und Balsamicoessig dazugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken.
2. Für den groben Ketchup die Tomaten in Stücke schneiden, mit Zwiebeln, Zucker und Essig in einem Topf vermengen und aufkochen. Ketchup bei mittlerer Temperatur weiter köcheln bis die Flüssigkeit um ein Viertel reduziert ist. Abkühlen lassen und grob pürieren. Dijon-Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken.
3. In der Zwischenzeit QUORN™ Bratwurst nach Packungsanweisung in etwas Öl anbraten.
4. Die aufgeschnittenen Hot Dog Brötchen mit QUORN™ Bratwurst und den Salatblättern füllen. Karamellisierte Zwiebeln und den groben Ketchup über die Bratwurst geben, mit Sonnenblumensprossen garnieren und servieren.

Quorn™ Burger mit Käse, Avocado, Salsa und frischem Koriander

Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Burger à 80 g (vegetarisch)
- 10 Scheiben Käse
- Öl zum Braten

- 10 Burgerbrötchen
- Salat nach Wahl
- 2-3 Jalapeño, in Ringe geschnitten
- 5 Avocados, geschält, entsteint, in Scheiben geschnitten
- frischer Koriander

Salsa:

- 1,6 kg Tomaten
- 4 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Jalapeño
- Saft von 2 Limetten
- 40 g frischer Koriander, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Salsa Tomaten in Stücke schneiden und mit den gehackten Zwiebeln, dem Knoblauch und dem fein gewürfelten Jalapeño grob pürieren. Limettensaft, Koriander und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. QUORN™ Burger nach Packungsbeschreibung mit etwas Öl braten. Gegen Ende der Garzeit die Käsescheiben auf die QUORN™ Burger verteilen und den Käse schmelzen lassen.
3. Die unteren Burgerbrötchen-Hälften mit Salat, Burger, Jalapeño-Ringen, Avocado und Salsa belegen. Frischen Koriander drüberstreuen und mit der oberen Brötchen-Hälfte bedecken.

Tipp

Servieren Sie die Burger mit Pommes oder Wedges und extra Salsa.

Nach Redaktionsschluss eingetretene Änderungen sind nicht mehr berücksichtigt. Produktbilder als auch Rezeptabbildungen sind Serviervorschläge. Alle Angaben wurden sorgfältig geprüft. Für etwaige Druck- und Satzfehler übernehmen wir keine Gewähr.
BC - 06.2021

Exklusivvertrieb

BestCon Food GmbH
Franz-Lenz-Straße 1–3
D-49084 Osnabrück
Telefon +49 (0)541 181767-0
Telefax +49 (0)541 181767-21
info@bestcon-food.de
www.bestcon-food.de