

DEIN VEGWEISER

Das Rezeptbuch, in dem dir das Gemüse den Weg zeigt.

Garden
Gourmet®

WHERE TASTE
FEELS GOOD!

← **Zwiebel**



Karotte ▼



Kartoffel ▶



▼ **Spinat**



Rote Bete ▼



Inhaltsverzeichnis



Zwiebel

Spicy Burger	03
Thun-Visch Pizza	04
Klassischer Burger	05



Karotte

Schnitzel Wraps	07
„No Waste“ Bowl	08
„Spring Awake“ Schichtsalat	09



Rote Bete

Rainbow-Bowl	11
Thun-Visch Salat	12
Poke Bowl	13



Spinat

Herzhafte Frikadelle	15
Kokos-Curry	16
Salat mit Früchten	17
Mediterranes Sandwich	18



Kartoffel

Veganes Schnitzel	20
Ofenkartoffeln	21
Ofengemüse	22

SPICY BURGER

HIT GUACAMOLE UND KÄSE



Garden
Gourmet

WHERE TASTE FEELS GOOD



Dauer
20 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

- 1 Packung Garden Gourmet Sensational Burger
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 konservierte geröstete Paprika
- 2 EL Guacamole
(essfertig oder hausgemacht)
- 35 g Feldsalat
- 2 Scheiben veganer Schmelzkäse
- 2 EL Tomatensalsa
- je 1 grüne und rote Jalapeno-Schote
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam und Mohn

Zubereitung

1. Zwiebel in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel kurz angrillen und beiseitestellen.
2. Schneide die Burger Buns der Länge nach auf und grille beide Seiten.
3. Grille die Garden Gourmet Sensational Burger Patties gemäß den Anweisungen auf der Verpackung und bedecke diese mit einer Scheibe Käse, solange sie noch warm sind.
4. Die Unterseiten der Burger Buns mit Guacamole bestreichen. Danach mit Feldsalat und Paprikastreifen bedecken und die Cheeseburger darauflegen.
5. Tomatensalsa und Zwiebeln auf dem Sensational Burger verteilen. Wenn du es scharf magst, dann füge einige Jalapeno-Scheiben hinzu. Lege das zweite Burger Bun auf und genieße den leckeren Burger.

THUN-VISCH PIZZA

HIT PEPERONI UND BASILIKUM



Dauer
30 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

- 1 Glas Garden Gourmet Thun-Visch
- 1 Glas mild eingelegte Peperoni (300g)
- 80 g rote Zwiebeln
- 2 Stängel Basilikum
- 400 g Pizzateig a.d. Kühlregal
- 100 g passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Pizza-Kräutermischung
- 200 g veganer geriebener Käse
- etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Garden Gourmet Thun-Visch fein auseinanderzupfen. Peperoni abtropfen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pizzateig nach Packungsanweisung auf einem Backblech entrollen.
3. In einer Schüssel passierte Tomaten und Olivenöl verrühren. Mit der Pizza-Kräutermischung, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce auf dem Teig verteilen. Garden Gourmet Thun-Visch, Zwiebeln, Peperoni und veganen geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 bis 20 Min. bis zur gewünschten Bräunung backen.
5. Mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

KLASSISCHER BURGER

ABER VEGAN



Dauer
15 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

- 1 Packung Garden Gourmet Sensational Burger
- 1 große Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Gewürzgurke
- 2 Burgerbrötchen
- 1 kleiner Kopfsalat
- etwas vegane Mayonnaise
- etwas Tomatenketchup

Zubereitung

1. Tomaten, Gurke und Zwiebel in Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln kurz anbraten und zur Seite stellen.
2. Die Burger Brötchen der Länge nach aufschneiden und kurz in die heiße Pfanne oder den Backofen legen.
3. Die Garden Gourmet Sensational Burger gemäß den Anweisungen auf der Verpackung anbraten. Bestreiche den unteren Teil der Brötchenhälften leicht mit veganer Mayonnaise. Mit Salat bedecken und den gebratenen Sensational Burger darauflegen.
4. Den Garden Gourmet Sensational Burger weiter mit Tomate, roten Zwiebeln und Gurke belegen. Obere Brötchenhälfte auflegen und genießen.



Das glaubst du niiiiemals! Karotten gibt es in allen möglichen Farben, Formen und Größen. Die bisher größte Karotte wurde in Kanada gesichtet. Sie wog ganze 10,14 kg.



SCHNITZEL WRAPS

MIT KRAUTSALAT UND SCHARFER MAYO



Dauer
25 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

2 Packungen Garden Gourmet
Vegane Schnitzel Hähnchen-Art
4 große Tortillas
¼ Rotkohl (ca. 250g)
¼ Weißkohl (ca. 250g)
1 große Karotte
50 g grüner gemischter Salat
1 roter Apfel
Saft von 1 Zitrone + extra für die Sauce
Sonnenblumenöl
3 EL vegane Mayonnaise
2 EL veganer Joghurt
1 EL Ingwersirup
½ TL getrocknete Chiliflocken
kleines Bund glatte Petersilie
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Kohl, Karotte und Apfel in sehr dünne Streifen oder mit einem Gemüsehobel in Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse separat mit Salz und Pfeffer würzen. Großzügig mit Zitronensaft beträufeln und etwa 15 Minuten beiseitelegen und „marinieren“ lassen. Bereite die Sauce zu, indem du Mayonnaise, Joghurt, Ingwersirup und Chiliflocken mischst und nach Belieben etwas Zitronensaft hinzufügst.
3. Die Garden Gourmet veganen Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten und die Tortillas im Ofen warm werden lassen.
4. Etwas Sauce auf eine Tortilla streichen und Salat, Kohl, Karotte und Apfel darauf verteilen. Das gebratene Garden Gourmet vegane Schnitzel in Streifen schneiden, auf dem Gemüse verteilen und noch etwas Sauce darüber geben. Zum Schluss die Tortilla aufrollen und genießen.

„NO WASTE“ BOWL

MIT BUNTEM GEMÜSE UND FALAFEL



Dauer
30 Min



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Portionen
2

Das brauchst du

- 1 Packung Garden Gourmet Vegane Falafel
- 1 Dose Kichererbsen
- ca. 200 ml Speiseöl
- 1 EL Tahini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 1 EL Za'atar (Nahost-Gewürzmischung)
- 125 g Quinoa
- 1 große Karotte
- 1 Avocado
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Kopf Römersalat
- 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit aufheben. Anschließend drei große Esslöffel der Kichererbsenflüssigkeit mit dem Handmixer aufschlagen und das Sonnenblumenöl tropfenweise hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht. Dann das Tahini unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und zum Marinieren mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Za'atar bestreuen. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
3. Karotte in dünne Streifen. Avocado in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren.
4. Die Garden Gourmet vegane Falafel nach Packungsanweisung von allen Seiten goldbraun braten. Etwas Salat auf die Schalen verteilen und Quinoa, Gemüse und Falafel rundherum darin verteilen. Mit den Granatapfelkernen garnieren und mit der Tahini-Mayonnaise servieren. Die übrig gebliebene Tahini-Mayonnaise zur späteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

„SPRING AWAKE“

SCHICHTSALAT MIT FALAFEL



Garden
Gourmet®
WHERE TASTE FEELS GOOD!



Dauer
25 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

- 2 Packungen Garden Gourmet Vegane Falafel
- 1 kleine Salatgurke
- 2 Karotten (ca. 250g)
- 1 kleiner Römersalat
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer & Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- ½ Beet Kresse

Zubereitung

1. Salatgurke putzen, waschen und längs halbieren. Gurke in Scheiben schneiden. Karotten schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Römersalat putzen, waschen und Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garden Gourmet vegane Falafel darin nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Herausnehmen.
3. Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Beides mit Essig, 1 EL kaltem Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Olivenöl unterrühren.
4. Kresse vom Beet schneiden. Vorbereitete Zutaten und Garden Gourmet vegane Falafel in Gläser (z. B. Weck-Gläser für unterwegs) schichten. Dressing darüber gießen. Mit Kresse bestreuen und servieren.



Rote Bete ▼



Schon gewusst? In Australien ist ein echter Burger nur dann ein Burger, wenn er mit zwei Scheiben Rote Bete belegt ist. Selbst McDonalds und Burger King mussten sich anpassen – ganz schön extravagant!



RAINBOW-BOWL

HIT SPINAT, KRESSE UND FALAFEL



Garden
Gourmet

WHERE TASTE FEELS GOOD



Dauer
30 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

- 2 Packungen Garden Gourmet Vegane Falafel
- 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 1 große Mango
- 75 g Babyspinat
- 1 gekochte Rote Bete
- 1 große Süßkartoffel (ca. 400g)
- 1 rote Paprikaschote
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 200 g Quinoa
- Salz, Cayennepeffer & Curry
- 30 g Kürbiskerne
- 6 EL Öl
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Mango schälen und Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Spinat putzen. Süßkartoffel schälen, waschen und würfeln. Paprika entkernen und waschen. Paprika in feine Streifen schneiden.
 2. Gemüsebrühe aufkochen. Quinoa und etwas Salz zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. garen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Kerne grob hacken.
 3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfeln darin unter gelegentlichem Wenden 5 bis 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Cayennepeffer würzen. Herausnehmen. Paprika im heißen Bratöl 4 bis 5 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepeffer würzen. Herausnehmen.
 4. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Falafel darin nach Packungsanweisung zubereiten. Mit etwas Curry würzen. Herausnehmen.
- Für die Vinaigrette Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili, Knoblauch, Limetten- und Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunter schlagen. Brokkolikresse vom Beet schneiden. Alles zusammen bunt anrichten.

THUN-VISCH SALAT

HIT GURKEN UND ROTE BETE



Dauer
15 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

2 Gläser Garden Gourmet Thun-Visch
4 kleine Salatgurken
3 kleine gekochte Rote Bete
2 kleine Köpfe Römersalat
4 Radieschen
1 Zitrone
ein paar Zweige Dill
etwas Olivenöl
etwas Dill (für das Dressing)
Etwas Minze (für das Dressing)
2 EL veganer Joghurt (für das Dressing)
2 EL Mayonnaise
1 Knoblauchzehe (für das Dressing)
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Gurken in Scheiben und die Rote Beten in Stücke schneiden, sowie mit dem Thun-Visch vermischen. Ein paar Zweige Dill fein hacken, restliche Dillzweige zum Anrichten zur Seite legen. Anschließend mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill würzen.
2. Die Römersalatblätter auf einer Platte verteilen und das Gemüse hinzugeben.
3. Für das Dressing Mayonnaise und Joghurt mischen. Danach fein gehackten Dill, Minze und Knoblauch hinzufügen.
4. Das Dressing leicht mit Wasser verdünnen, falls es zu dickflüssig ist. Im Anschluss über den Salat gießen und mit Radieschenscheiben sowie mit etwas Dill garnieren.

POKE BOWL

HIT FALAFEL UND VIELEN TOLLEN ZUTATEN



Dauer
15 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Falafel
140 g Rote Bete
4 EL frische Sojabohnen
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Knoblauchpulver
1 TL Zitronenschalen
etwas Zitronensaft
4 EL veganer Joghurt
1 Limette
1 Prise Salz & Pfeffer
1 Handvoll Feldsalat
1 Avocado
200 g Edamame
1 TL schwarze Sesamkörner
ein paar Radieschen
2 EL Pistazien & 2 EL Mandeln
10 g veganer Käse
ein paar Stängel Koriander

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Rüben-Hummus (Rote Bete, Sojabohnen, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Knoblauchpulver, einige Spritzer Zitronensaft) in einen Mixer geben und mischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Für die Joghurtsauce den veganen Joghurt mit dem Saft der ausgepressten Limette mischen.
3. Die Falafel 6 bis 8 Minuten in einer Pfanne braten.
4. Feldsalat, Hummus, Radieschen, Pistazien, Mandeln, Edamame und Avocado auf die Teller verteilen. Darauf die Garden Gourmet vegane Falafel platzieren. Koriander, schwarzen Sesam und den geriebenen veganen Käse darüber geben.
5. Die Joghurtsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Bowl geben oder separat in einem kleinen Schälchen servieren.



Voll Spinat! Hast du das gewusst? Rund 92% der weltweiten Spinaternte stammt aus China. Und nicht nur das: Mittlerweile sind weltweit gut 50 verschiedene Spinatsorten bekannt.



HERZHAFTE FRIKADELLE

HIT SPINAT UND STAMPFKARTOFFELN



Dauer
40 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Frikadelle

600 g mehligkochende Kartoffeln

400 g frischer Spinat

1 rote Zwiebel

1 kleine Schalotte

1 TL feiner Senf

100 ml pflanzliche Milch

50 ml Extra Virgin Olivenöl

1 TL pflanzliche Bratensauce (Pulver)

Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Teile schneiden. Danach salzen mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Kartoffeln für ungefähr 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Währenddessen die Schalotten schneiden und in etwas Öl im Topf anbraten. Den Spinat grob schneiden, dazu tun und das Ganze etwas schrumpfen lassen.
3. Kartoffeln abtropfen lassen und mit einem Stampfer zerstampfen.
4. Pflanzliche Milch und Olivenöl zum Spinat den Stampfkartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stampfkartoffeln mit Deckel auf dem Topf warmhalten.
5. Die rote Zwiebel schneiden und kurz in etwas Öl anbraten, bis sie ganz leicht Farbe bekommt. Die vegane Bratensauce nach den Packungsanweisungen zubereiten. Danach die Zwiebeln und einen Löffel Senf hinzufügen.
6. Die Garden Gourmet vegane Frikadelle nach Packungsanweisung anbraten und mit den Stampfkartoffeln und Bratensauce servieren.

KOKOS-CURRY

HIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN



Garden
Gourmet®
WHERE TASTE FEELS GOOD!



Dauer
20 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

2 Packungen Garden Gourmet
Vegane Filet-Stückchen

1 kleiner Blumenkohl

1 Schalotte

200 g frischer Spinat

3 große EL Madras Curry Pulver

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomatenwürfel (400ml)

1 Dose Kokosmilch (400ml)

Koriander & rote Paprika zum Garnieren
etwas Chilipulver

Optional

Quinoa zum servieren

Oliveöl zum Braten

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und hacken. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Schalotte in etwas Öl in einem großen, niedrigen Topf anbraten. Die Blumenkohlroschen anbraten und das Madras-Curry hinzufügen.
2. Das Tomatenmark hinzugeben. Die Tomatenwürfel und Kokosmilch hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl gerade fertiggekocht ist. Fange an, Quinoa (oder Reis) nach Packungsanweisung zuzubereiten.
3. In der Zwischenzeit die Garden Gourmet veganen Filet-Stückchen gemäß den Anweisungen auf der Packung zubereiten. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat hinzugeben.
4. Die Garden Gourmet veganen Filet-Stückchen in das Curry geben oder separat servieren. Mit Koriander und wenn gewünscht mit roter Paprika garnieren.

SALAT MIT FRÜCHTEN UND KNUSPRIGEN FILET-STÜCKCHEN



Garden
Gourmet

WHERE TASTE FEELS GOOD!



Dauer
10 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

- 2 Packungen Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen
- 100 g Cashewkerne
- 1 verzehrfertige Mango
- 1 verzehrfertige Avocado
- 150 g Spinatblätter
- 300 g Ananas
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 100 g Granatapfelkerne
- 30 ml Zitronensaft
- 3 EL pflanzliches Öl
- 2 EL Agavensirup
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Hanfsamen

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten und getrennt aufbewahren. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen und die Garden Gourmet veganen Filet-Stückchen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung braten.
2. In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten. Die Spinatblätter in eine Schüssel geben. Obst und Avocado in Würfel schneiden und mit dem Salat vermischen.
3. Ein Dressing aus Zitronensaft und Agavensirup zubereiten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat gießen und diesen auf den Tellern anrichten.
4. Die Cashewkerne, Kichererbsen und Garden Gourmet vegane Filet-Stückchen darüber verteilen, dann mit Granatapfel und weiteren Fruchtstücken garnieren.

MEDITERRANES SANDWICH

HIT THUN-VISCH UND SÜSSKARTOFFELCRUNCH



Dauer
10 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

- 8 EL Garden Gourmet Thun-Visch
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Handvoll Babyblattspinat
- 1 rote Zwiebel
- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 EL Kartoffelstärke
- 50-100 ml Öl zum Braten
- 8 EL Olivenöl
- 3 EL Tahin
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Prisen Salz
- 4 EL pflanzliche Milch

Zubereitung

1. Weißbrot in der Pfanne rösten. Knoblauchzehe von der Schale befreien und eine Seite der Weißbrotscheiben damit einreiben.
2. Süßkartoffel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen gründlich abwaschen und danach gründlich abtrocknen. In eine Schüssel geben und in Stärke wälzen.
3. Öl in kleiner Pfanne oder einem Topf erhitzen. Die Kartoffelstreifen in kleinen Portionen jeweils 3 Minuten frittieren, bis sie kross sind. Danach aus dem Öl heben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Babyblattspinat waschen und trocknen. Zwiebel von der Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Thun-Visch in eine kleine Schüssel geben. Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Thun-Visch vermengen. Für das Dressing alle Zutaten gründlich vermengen.
5. Tomaten-Thun-Visch auf den Broten verteilen, mit Zwiebelringen belegen und das Dressing darüber geben. Zuletzt das Sandwich mit Spinatblättern und knusprigen Süßkartoffeln aufschichten.



Knollen-Star! In Deutschland ist sie ein echter Promi unter den Veggies. Bist du bereit für die Party? Am 19. August feiern wir den Tag der Kartoffel!



VEGANES SCHNITZEL

MIT OFENKARTOFFELN UND AVOCADO-DRESSING



Garden
Gourmet®
WHERE TASTE FEELS GOOD!



Dauer
20 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
4

Das brauchst du

1 Packung Garden Gourmet
Veganes Schnitzel Hähnchen-Art

500 g geschälte Babykartoffeln

150 g Feldsalat

400 g (dreifarbige) Kirschtomaten

1 Avocado

1 Zitrone

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

2 EL vegane Mayonnaise

1 TL Senf

Optional

1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

1. Die geschälten Babykartoffeln al dente kochen und abtropfen lassen. Kartoffeln halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Füge den geschnittenen Knoblauch zum Schluss, kurz bevor die Kartoffeln fertig sind, hinzu.
2. Bereite die Garden Gourmet Veganen Schnitzel nach Packungsanweisung zu.
3. Den Feldsalat waschen und trocknen, die Tomaten vierteln, die Frühlingszwiebel in Ringe und die Hälfte der Avocado in Würfel schneiden.
4. Für das Dressing: Mit einem Stabmixer die andere Hälfte der Avocado, den Saft von 1/2 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Senf und eventuell Agavensirup nach Geschmack pürieren.
5. Salat, Tomaten und Avocadowürfel auf vier Teller verteilen, mit Frühlingszwiebeln garnieren und mit dem Dressing beträufeln. Die andere Hälfte der Zitrone in Spalten schneiden und mit dem Schnitzel und gebratenen Knoblauchkartoffeln servieren.

OFENKARTOFFELN

HIT MARINE-STYLE CRISPY FILET UND KRAUTSALAT



Dauer
25 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

- 1 Packung Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet
- 400 g gemischte Kartoffeln ungeschält
- 4 EL Olivenöl zum anbraten
- 1 Apfel
- ¼ Weißkohl
- 1 kleine Karotte
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel veganer Joghurt
- 1 EL vegane Mayonnaise
- 1 kleines Bündel Dill
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und auf einem Backblech oder einer großen Auflaufform ausbreiten.
2. Die Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und in der Mitte des Ofens ca. 20 Min. rösten, bis sie weich und braun sind. Während des Bratens gelegentlich wenden.
3. Den Apfel, den Kohl und die Karotte in dünne Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen. Den Salat kurz mit einer Hand durchkneten, damit der Geschmack einziehen kann, dann den veganen Joghurt und die vegane Mayonnaise unterheben. Den Dill hacken und unter den Salat heben.
4. Die Fischfilets nach Packungsanweisung braten oder im Ofen zubereiten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Die Fischfilets mit dem Krautsalat und den Röstkartoffeln servieren.

OFENGEMÜSE

HIT MEDITERRANEN GEWÜRZEN UND FRIKADELLE



Dauer
45 Min



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Portionen
2

Das brauchst du

- 2 Packungen Garden Gourmet Vegane Frikadellen
- 500g Kartoffeln
- 70g rote Zwiebeln
- 150g rote Paprikaschoten
- 150g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 1 TL Oregano
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 2 TL Paprikapulver
- Etwas Salz & Pfeffer
- 2 Stängel Rosmarin (frisch)
- 2 Stängel Schnittlauch
- 1 TL Senf
- 400g Skyr Joghurt, vegan
- 1 TL Zitronensaft, frisch

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Kartoffeln und Zwiebeln putzen, waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und Inneres entfernen und in große Würfel schneiden. Zucchini waschen, schälen und grob würfeln.
2. Olivenöl und 4 EL Wasser in eine Schüssel geben. Kräuter, etwas Salz und Pfeffer in die Wasser-ÖL Mischung zugeben, gut vermischen.
3. Das Gemüse mit drei Viertel der Würzmischung vermengen und auf dem Blech verteilen. Die Frikadellen mit der restlichen Würzmischung mithilfe eines Pinsels einschmieren und auf das Gemüse legen. Die Rosmarinstängel auf die Frikadellen platzieren. 30 bis 35 Min. backen, bis die Kartoffeln und die Frikadellen gar sind.
4. In der Zwischenzeit Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Zitronensaft mit Senf und Skyr vermengen. Mit Salz abschmecken und alles zusammen servieren.