



# NEVER-ENDING VEGANUARY: INSPIRATIONEN FÜR DAS GANZE JAHR

DEINE PLANT-BASED LÖSUNG,  
365 TAGE IM JAHR



ENTDECKE DIE REZEPTWELT VON THE GREEN MOUNTAIN

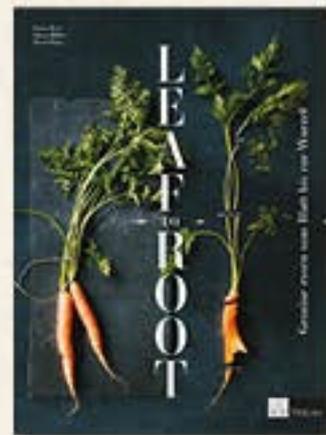


## UNSER GEMEINSAMER ANSPRUCH: DICH MIT PLANT-BASED REZEPTEN ZU INSPIRIEREN!

Vielfältig und innovativ: So liesse sich die vegane Küche von **Pascal Haag** in zwei Worten beschreiben. Der ausgebildete Koch hat sich die **Ausweitung des veganen Angebots in der Gastronomie** zum Ziel gesetzt und verfolgt dies anhand **mehrerer Projekte**.

Als Co-Autor des preisgekrönten Kochbuchs „Leaf to Root“ teilt er sein Fachwissen mit einem breiten Publikum. Zusätzlich begleitet er Köch\*innen und Gastronomiebetriebe, die (mehr) vegane Gerichte anbieten möchten.

Pascal hat selbst schon in vielen verschiedenen Küchen gearbeitet, unter anderem im ältesten vegetarischen Restaurant der Welt, dem Restaurant Hiltl, wo er sich als **Rezeptentwickler und Kochkursleiter** etablierte.



© AT Verlag

## EINE KULINARISCHE REISE: SO INTERNATIONAL SCHMECKT UNSERE ZUSAMMENARBEIT



Fotograf: Jürg Waldmeier

Durchs Reisen und den Austausch mit Menschen aus verschiedenen Kulturen entwickelte Pascal eine grosse Leidenschaft für Gewürze, die er nun in seine Küche mit einfließen lässt.

Diese **internationalen Inspirationen** und sein **kreativer Umgang mit Gewürzen aller Art** spiegeln sich auch in Pascals Zusammenarbeit mit THE GREEN MOUNTAIN wider.

So entstanden würzige Rezepte wie seine Abwandlung des klassischen Schnitzelbrots mit Chilikraut und Miso-Mayonnaise. Den Burger verfeinert er mit einem süß-pikanten Aprikosen-Chutney, während er das Filet Poulet-Art mit Chermoula mariniert und mit Auberginen-Kichererbsen-Ragout und Couscous serviert.



SWISS  
DESIGNED



VEGANUARY IST NUR DER ANFANG:  
UNSERE PRODUKTE BEGEISTERN DAS GANZE JAHR!



Dieses Rezept findest  
du **nur** online!

ALLE REZEPTE FINDEST DU AUF DEN FOLGENDEN SEITEN.  
Noch mehr spannende Rezepte warten online in unserer Rezeptdatenbank auf dich.



# CHILI DOG

(für 10 Portionen)

## Zutaten

1,200 kg THE GREEN MOUNTAIN  
Plant-based Würst für Currywurst, 24 x 120 g, TK

0,060 l Rapsöl

0,750 kg Chili sin Carne Grundrezept

0,150 kg Zwiebelstreifen

0,002 kg Speisesalz

0,045 kg Weismehl Typ 400

0,040 l Fritteusen-Öl (effektiver Verbrauch)

0,600 kg Hot Dog Brot 60 g

0,050 kg Creme Fraiche Alternative (vegan)

0,010 kg Petersilie, gehackt

## Vorbereitung

- Chili sin Carne Grundrezept nach Rezept herstellen.
- Frittierte Zwiebeln:
  - Fritteuse auf 170 °C erhitzen
  - Zwiebelstreifen mit dem Salz, dann mit dem Mehl vermengen
  - Zwiebeln knusprig frittieren.

## Zubereitung

- Die Würste bei mittlerer Hitze im Rapsöl braten.
- Hot Dog Brötchen toasten.
- Eine Wurst in ein Brötchen geben, mit dem Chili-Ragout nappieren und mit veganer Creme Fraiche Alternative, frittierten Zwiebeln und Petersilie gefällig garnieren.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



Natürlich kannst du noch Chili-Sauce extra dazugeben für die Fire-Lovers.

## CHILI SIN CARNE GRUNDREZEPT

### Zutaten

0,008 l Rapsöl

0,075 kg Zwiebeln, gehackt, 3 mm

0,003 kg Knoblauch, gehackt

0,000 kg Koriander, gemahlen

0,004 kg Paprika, edelsüß

0,001 kg Kreuzkümmel, gemahlen

0,000 kg Cayenne-Pfeffer

0,000 kg Chilies, geschrotet

0,001 kg Zimt, gemahlen

0,165 kg THE GREEN MOUNTAIN  
Plant-based Gehacktes 9 x 500 g, TK

0,060 kg Gemüsepaprika/Peperoni, rot, 5 x 5 mm

0,004 kg Tomatenmark, 2-fach konzentriert

0,120 kg Tomaten, geschält, gewürfelt (Pelati)

0,375 l Wasser ab Leitung

0,002 kg Speisesalz

0,105 kg HILCONA Rote Bohnen, 3,1 kg

0,090 kg Maiskörner, TK

0,017 kg Bratensauce-Pulver (vegan)

### Vorbereitung

- Bohnen unter fließendem Wasser abspülen.

### Zubereitung

- In einem Kippkessel oder passenden Kochtopf oder ähnlich das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
- Knoblauch und die Gewürze mitschwitzen.
- Anschließend erst Plant-based Gehacktes und dann Paprikawürfel mitschwitzen.
- Tomatisieren und das Tomatenmark mitschwitzen.
- Auffüllen mit den Pelati und dem Wasser und 30 Minuten köcheln lassen.
- Salz, Bohnen und Mais zugeben.
- Sauce mit dem Bratensaucen-Pulver abbinden und nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für Take Away eventuell das Chili sin Carne noch etwas mehr einkochen oder binden.

# POKE BOWL MIT CHICKEN CHUNKS

(für 10 Portionen)



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



## Zutaten

- 0,750 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Chicken Chunks, 2 x 1,5 kg, TK
- 0,050 kg Sojasauce „japanisch“
- 0,025 kg Sambal Oelek
- 0,030 kg Zitronensaft
- 0,060 l Rapsöl
- 0,600 kg HILCONA Quinoa weiss-rot, gegart, 5 x 1,5 kg, TK
- 0,200 kg Zwiebelstreifen
- 0,000 kg Curcuma/Kurkuma, gemahlen
- 0,075 kg Apfelessig
- 0,050 l Ahornsirup
- 0,200 kg Salat-Spinat, gewaschen
- 0,700 kg Erbsen, TK
- 0,600 kg Gurkenscheiben, ungeschält, 3 mm
- 0,005 kg Nori-Blätter
- 0,500 kg Ananaswürfel, frisch
- 0,130 kg Sojasauce „japanisch“
- 0,170 kg Zitronensaft
- 0,400 kg Tahini Sesam-Paste
- 0,006 kg Sesamkörner, schwarz

## Vorbereitung

- Sojasauce, Sambal Oelek, Zitronensaft und Rapsöl verrühren und die Chunks damit marinieren.
- Quinoa auftauen.
- Zwiebelstreifen mit Kurkuma, Ahornsirup und Apfelessig weich dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
- Die Nori-Blätter leicht zerbröseln und unter die Gurkenscheiben mischen.
- Dressing: Sojasauce, Zitronensaft und Tahini gut verrühren.
- Die gefrorenen Erbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und nach 3 Minuten abgießen.

Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, ein paar Tropfen Wasser hinzufügen.

## Zubereitung

- In einer beschichteten Pfanne die marinierten Chunks bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten im Rapsöl braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
- Den schwarzen Sesam in einer beschichteten Pfanne, ohne Fettstoff, für ca. 3 Minuten leicht rösten.
- Alle Komponenten gefällig in einer Bowl anrichten, das Dressing dazu geben und mit dem Sesam garnieren.



In einer Bowl ist so gut wie alles an Zutaten erlaubt!

# SWEET SESAME-GINGER CHICKEN CHUNKS, DAZU BASMATIREIS

(für 10 Portionen)

## Zutaten

- 1,600 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Chicken Chunks, 2 x 1,5 kg, TK
- 0,600 kg Asiatischer Frittierteig mit Soja-Drink (vegan)
- 0,320 kg Weismehl Typ 400
- 0,080 kg Maisstärke
- 0,006 kg Rosen-Paprikapulver, scharf
- 0,250 l Fritteusen-Öl (effektiver Verbrauch)
- 0,040 kg Sesamöl, geröstet
- 0,025 kg Ingwer, gehackt
- 0,020 kg Knoblauch, gehackt
- 0,500 l Wasser ab Leitung
- 0,225 kg Sojasauce „japanisch“
- 0,100 kg Birnendicksaft
- 0,300 kg Cipollotte/Bundzwiebeln
- 0,350 kg Chinakohl, Feinschnitt, 5 mm
- 0,030 kg Sesamkörner
- 1,500 kg Basmatireis gedämpft

← Statt Chinakohl kann man auch Wirsing/Wirz verwenden.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



## Vorbereitung

- Asiatischen Frittierteig nach Rezept herstellen.
- Basmatireis nach Rezept herstellen.
- Mehl, Maisstärke und Rosen-Paprikapulver vermischen.
- Cipolotte/Bundzwiebeln klein schneiden. Grün und Weiss separat bereitstellen.

## Zubereitung

- In der Zwischenzeit die Chunks durch den Frittierteig ziehen, dann in der Mehlmischung wenden und in 170 °C heissem Fritteusenöl knusprig backen.
- Die Chunks auf einem Haushaltspapier trocken tupfen.
- In einer Wokpfanne oder ähnlichem das Sesamöl erhitzen.
- Ingwer, Knoblauch und das Weiss der Frühlingszwiebeln leicht anbraten.
- Auffüllen mit Wasser, Sojasauce und Birnendicksaft.
- Die Chunks und den Chinakohl in die Sauce geben und leicht einköcheln, bis die Sauce leicht sämig ist.
- Das Grüne der Frühlingszwiebeln zum Schluss noch untermischen.
- Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten und zur Sauce geben.
- Alles gefällig anrichten.



## ASIATISCHER FRITTIERTEIG MIT SOJA-DRINK (VEGAN)

### Zutaten (für 0,600 kg)

- 0,240 kg Weismehl Typ 400
- 0,360 l Soja-Drink, ungesüsst
- 0,009 kg Backpulver
- 0,006 kg Speisesalz

### Zubereitung

- Den Soja-Drink in eine Rührschüssel geben.
- Backpulver und Salz dazugeben und gut durchrühren.
- Das Mehl auf einmal dazugeben und den Teig glatt rühren.

## BASMATIREIS GEDÄMPFT

### Zutaten (für 1,500 kg)

- 0,875 l Wasser ab Leitung
- 0,650 kg Basmatireis

### Vorbereitung

- Reis in einem Sieb mit fließendem & kaltem Wasser spülen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.

### Zubereitung

- Combi Steamer auf 100% Dampf und 95 °C vorheizen
- Wasser und Reis in GN-Schalen abfüllen und 17 Minuten dämpfen.
- Reis mit einer Fleischgabel auflockern.

# BEEF CHUNKS AN MOLE MIT REIS UND GUACAMOLE

(für 10 Portionen)



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



## Zutaten

- 0,650 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Beef Chunks, 2 x 1,5 kg, TK
- 0,035 l Rapsöl
- 0,165 kg Schwarze Brasil Bohnen, getrocknet
- 0,035 l Rapsöl
- 0,150 kg Zwiebeln, gehackt, 3 mm
- 0,025 kg Knoblauch, gehackt
- 0,025 kg Tomatenmark, 2-fach konzentriert
- 0,800 l Wasser ab Leitung
- 0,004 kg Instant-Kaffee-Pulver
- 1,300 kg Tomaten, geschält, gewürfelt (Pelati)
- 0,012 kg Kakao-Pulver
- 0,004 kg Koriander, gemahlen
- 0,003 kg Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,005 kg Paprika, geräuchert
- 0,007 kg Cayenne-Pfeffer
- 0,002 kg Zimt, gemahlen
- 0,060 kg Mandeln, geschält, gemahlen
- 0,030 kg Limettensaft
- 0,060 kg Couverture, dunkel
- 0,005 kg Speisesalz
- 0,015 kg Koriander, frisch
- 1,500 kg Langkornreis „natur“
- 0,500 kg Guacamole Basis-Rezept
- 0,060 kg Tortilla Chips

## Vorbereitung

- Die Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag in kochendem Wasser weich garen, abgiessen und beiseitestellen.
- Reis nach Rezept herstellen.
- Guacamole Basis-Rezept nach Rezept herstellen.
- Couverture grob hacken.

## Zubereitung

- Das Öl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei schwacher Hitze anschwitzen.
- Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten mitschwitzen.
- Alle Zutaten von Wasser bis einschliesslich Mandeln hinzufügen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Währenddessen das restliche Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Plant-based Beef Chunks bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.
- Die angebratenen Chunks, die gekochten Bohnen, Limettensaft, Salz und die gehackte Couverture zur Mole geben und nochmals 2 Minuten einköcheln lassen.
- Mole, Reis und Guacamole Basis-Rezept gefällig anrichten und mit Koriander und Tortilla-Chips garnieren.

Schmeckt auch im Wrap ausgezeichnet!



## GUACAMOLE BASIS-REZEPT

### Zutaten (für 0,500 kg)

- 0,700 kg Avocado, essreif (Stück ca. 280 g)
- 0,020 kg Limettensaft
- 0,005 kg Speisesalz

### Zubereitung

- Avocados halbieren und entkernen.
- Dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und mit einer Gabel vermengen.
- Limettensaft unterrühren und mit Salz abschmecken.

## LANGKORNREIS „NATUR“

### Zutaten (für 1,500 kg)

- 0,660 kg Langkornreis
- 0,011 kg Speisesalz
- 0,033 l Rapsöl

### Zubereitung

- In einem Kippkochkessel genügend Wasser zum Kochen bringen.
- Reis im kochendem Wasser bissfest kochen und abschütten.
- Reis mit dem Rapsöl und Salz vermengen.

# SCHNITZELBROT MIT SOJA-MISO-MAYONNAISE UND FERMENTIERTEM CHILIKRAUT

(für 10 Portionen)

## Zutaten

- 0,800 kg THE GREEN MOUNTAIN  
Plant-based Hot N Cold Schnitzel, paniert, 80 g, 2 x 1,6 kg, TK
- 0,150 kg Soja-Miso-Mayonnaise
- 0,300 kg Sauerkraut, roh
- 0,003 kg Cayenne-Pfeffer
- 0,005 kg Paprika, edelsüß
- 0,005 kg Ingwer, gehackt
- 0,010 kg Knoblauch, gehackt
- 0,050 kg Bierrettich, Streichholzschnitt
- 0,080 kg Rucola/Rauke, gewaschen
- 0,008 kg Sprossen Zwiebel
- 0,600 kg Baguette zum Aufbacken, 60 g

## Vorbereitung

- Schnitzel auftauen.
- Soja-Miso-Mayonnaise nach Rezept herstellen.
- Das Sauerkraut mit dem Cayenne-Pfeffer, Paprika, Ingwer und Knoblauch vermischen.

## Zubereitung

- Das Brot nach Herstellerangaben aufbacken.
- Schnitzelbrot:
  - Baguette längs halbieren.
  - Unterseite mit Soja-Miso-Mayonnaise bestreichen.
  - Schnitzel darauf geben.
  - Mit Sauerkraut, Rettich, Rucola und Sprossen gefällig garnieren.
  - Deckel leicht versetzt darauf setzen, damit man den Inhalt besser sieht.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score  
dieses Gerichts und passe das Rezept  
an deine gewünschte Personenzahl an!



Schmeckt auch  
mit den Klassiker-Dips  
wie Cocktail und Curry.

ENJOY  
HOT OR  
COLD

## SOJA-MISO-MAYONNAISE

### Zutaten (für 0,600 kg)

- 0,225 l Soja-Drink, ungesüßt
- 0,020 kg Apfelessig
- 0,040 kg Miso-Paste
- 0,325 l Olivenöl
- 0,003 kg Speisesalz

### Zubereitung

- Die Zutaten in ein hohes Gefäß geben.
- Alles mit dem Stabmixer unter Auf- und Abbewegungen mixen, bis die Mayonnaise eine cremige Konsistenz erhält.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



# BALLS MIT SENFSAUCE, DAZU VEGANER KARTOFFELPÜREE UND ROTE BEETE/RANDEN-APFEL-SALAT

(für 10 Portionen)

## Zutaten

- 1,000 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Balls, 20 g, 2 x 1,5 kg, TK
- 0,060 l Rapsöl
- 1,800 kg Kartoffel-Püree (vegan mit Mandelmilch)
- 0,075 l Rapsöl
- 0,010 kg Senfsamen/Körner
- 0,040 kg Weissmehl Typ 400
- 0,900 l Wasser ab Leitung
- 0,025 kg Apfelessig
- 0,008 l Ahornsirup
- 0,225 l Hafer Kochcreme
- 0,080 kg Senf, mild
- 0,003 kg Speisesalz
- 0,550 kg Rote Beete/Randen, roh, gewaschen
- 0,085 kg Apfelwürfel, 5 mm, TK
- 0,085 kg Essiggurken-Scheiben
- 0,055 kg Zwiebeln, gehackt, 3 mm
- 0,200 kg Quark-Ersatz auf Sojabasis (vegan)
- 0,040 kg Mayonnaise (vegan)
- 0,040 l Rote Beete/Randen-Saft
- 0,005 kg Speisesalz
- 0,015 kg Dill, frisch

## Vorbereitung

- Kartoffel-Püree nach Rezept herstellen.
- Rote Beete/Randen-Apfel-Salat:
  - Rote Beete/Randen im kochenden Wasser weichgaren und anschliessend auskühlen lassen.
  - Gekochte Rote Beete/Randen und Essiggurken (Sud aufbewahren) in 1 cm grosse Würfel schneiden.
  - Sojaquark, vegane Mayonnaise, Essiggurkensud (ca. 80% vom Essiggurken-Gewicht) und Rote Beete/Randen-Saft miteinander vermengen.
  - Die Sauce mit Salz abschmecken
  - Rote Beete/Randen, Apfel, Essiggurken und Zwiebeln in die Sauce geben und vermengen. Den Salat mindestens 2 Stunden kühlstellen.

## Zubereitung

- Das Rapsöl in einem schweren Kochtopf erhitzen. Die Senfkörner hinzugeben und bei schwacher Hitze 2 Minuten anschwitzen.
- Das gesiebte Mehl nach und nach dazugeben und einrühren, dabei sollte es aufschäumen.
- Das Mehl unter ständigem Rühren 3 Minuten anschwitzen, es sollte dabei eine helle Farbe behalten.
- Kaltes Wasser nach und nach unter ständigem Rühren hinzufügen und jeweils glattrühren.
- Die Sauce ebenfalls unter kontinuierlichem Rühren zum Kochen bringen.
- Senf, Apfelessig und Ahornsirup beigegeben und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Plant-based Balls im Rapsöl kurz anbraten, Fett abtropfen lassen. Anschliessend Balls zur Sauce hinzufügen und 4 Minuten mitköcheln lassen.
- Die vegane Hafer Kochcreme unterrühren. Zum Schluss die Sauce mit Salz abschmecken.
- Die Plant-based Balls mit Senfsauce und Kartoffelpüree anrichten. Den Rote Beete/Randen-Apfel-Salat separat anrichten.
- Gefällig mit Dill garnieren.

Zur Abwechslung einfach den Salat mit glasierten Gartenerbsen ersetzen.

## KARTOFFEL-PÜREE

### Zutaten (für 1,800 kg)

- 1,800 kg Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
- 0,375 l Mandel-Drink, ohne Zucker
- 0,090 kg Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 0,015 kg Speisesalz
- 0,000 kg Pfeffer, weiss, frisch ab Mühle
- 1 Prise Muskatnuss, gemahlen

## Vorbereitung

- Margarine aus der Kühlung nehmen und in grobe Würfel schneiden.

## Zubereitung

- Kartoffeln im Dampf garen, je nach Grösse ca. 20–25 Minuten.
- Mandel-Drink erhitzen und die Gewürze dazu geben.
- Weiche Kartoffeln durch ein Passevite oder ähnliches Gerät drücken.
- Heissen Milchdrink und Margarinewürfel untermischen.



# FILET POULET-ART MIT CHERMOULA AUF AUBERGINEN-KICHERERBSEN- RAGOUT MIT COUSCOUS

(für 10 Portionen)

## Zutaten

1,300 kg THE GREEN MOUNTAIN  
Plant-based Filet (Poulet-Art) 130 g, 2 x 1,3 kg, TK  
0,030 kg Petersilie, gehackt  
0,020 kg Koriander, gehackt  
0,010 kg Knoblauch, gehackt  
0,050 kg Zwiebeln, gehackt, 3 mm  
0,060 kg Zitronensaft  
0,003 kg Kreuzkümmel, gemahlen  
0,003 kg Koriander, gemahlen  
0,003 kg Paprika, edelsüß  
0,003 kg Ingwer, gemahlen  
0,002 kg Curcuma/Kurkuma, gemahlen  
0,002 kg Zimt, gemahlen  
0,005 kg Harissa-Gewürzpaste  
0,003 kg Speisesalz  
0,060 l Olivenöl  
1,600 kg Couscous „natur“  
0,050 l Olivenöl  
0,900 kg Auberginen Rissolée, 15 x 15 x 15 mm  
0,120 kg Zwiebelstreifen  
0,040 kg Tomatenmark, 2-fach konzentriert  
0,750 kg Tomaten geschält, gewürfelt (Pelati)  
0,400 l Wasser ab Leitung  
0,400 kg Kichererbsen, gekocht  
0,008 kg Speisesalz  
0,100 kg Soja-Joghurt (vegan)  
0,015 kg Koriander, frisch

## COUSCOUS „NATUR“

### Zutaten (für 1,600 kg)

0,928 l Wasser ab Leitung  
0,020 kg Gemüse-Bouillon-Pulver  
0,700 kg Couscous  
0,060 l Olivenöl

### Zubereitung

- Wasser in einem Kippkessel oder ähnlichem Gerät aufkochen.
- Mit dem Bouillon-Pulver das Wasser würzen.
- Den Couscous in die kochende Bouillon einrühren.
- Kochapparat ausschalten, den Deckel schliessen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Mit einer grossen Kochgabel den Couscous auflockern und das Olivenöl untermischen.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



## Vorbereitung

- Die Auberginen zum Entwässern mit Salz einreiben und etwa 30 Minuten stehen lassen. Danach mit einem Haushaltspapier trocken tupfen.
- Chermoula-Marinade:
  - Petersilie, Koriander, Knoblauch, Zwiebelwürfel, Zitronensaft, Kreuzkümmel, gemahlen Koriander, Paprikapulver, Ingwerpulver, Kurkuma, Zimt, Harissa, Salz und Olivenöl mit einem Stabmixer zu einer Marinade verarbeiten.
- Aufgetautes Filet Poulet Art vorsichtig mit dem Chermoula für mindestens 2 Stunden marinieren.
- Couscous nach Rezept herstellen.

## Zubereitung

- Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Auberginen hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.
- Zwiebelstreifen hinzufügen und 10 Minuten mitbraten.
- Das Tomatenmark 3 Minuten mitschwitzen.
- Mit Pelati und Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen.
- Die abgetropften Kichererbsen zum Ragout geben und mit Salz abschmecken.
- Das marinierten Filet Poulet Art auf Bratblechen bei Heissluft im vorgeheizten Ofen bei 170 °C für ca. 12 Minuten backen.
- Couscous und das Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten.
- Das gebratenen Filet Poulet Art tranchieren und auf dem Ragout gefällig anrichten.
- Mit dem Soja-Joghurt beträufeln und mit den Korianderblättern garnieren.



# BURGER MEDITERRAN MIT HUMMUS, SALAT UND PAPRIKA/PEPERONI, DAZU DUKKAH-WEDGES

(für 10 Portionen)

## Zutaten

- 1,200 kg THE GREEN MOUNTAIN Plant-based Burger 120 g, 2 x 1,44 kg, TK
- 0,060 l Rapsöl
- 0,250 kg Aprikosen-Chutney
- 2,000 kg Dukkah-Backofen-Wedges, hausgemacht
- 0,200 kg HILCONA Hummus, 1 kg
- 0,150 kg Romana-Salat/Lattich, in Streifen, 30 mm
- 0,040 l Olivenöl
- 0,400 kg Gemüsepaprika/Peperoni, rot, Streifen
- 0,010 kg Knoblauch, gehackt
- 0,003 kg Meersalz, grob, frisch ab Mühle
- 0,001 kg Pfeffer, schwarz, frisch ab Mühle
- 0,060 kg Zwiebeln, rot, Ringe
- 0,800 kg Sesam Bun, geschnitten, 80 g, TK

## Vorbereitung

- Aprikosen-Chutney nach Rezept herstellen.
- Dukkah-Backofen-Wedges nach Rezept herstellen.

## Zubereitung

- In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und bei mittlerer Hitze die Gemüsepaprika „knackig“ braten.
- Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und noch mal kurz durchschwenken.
- Den Burger im Rapsöl braten und die Buns auf dem Grill „toasten“.
- Bun-Unterteil mit Hummus bestreichen und Salatblätter darauf setzen.
- Patty auf den Salat setzen und mit Gemüsepaprika, Chutney und Zwiebelringen belegen.
- Deckel darauf und mit einem THE GREEN MOUNTAIN-Fähnchen verzieren.
- Die Wedges knusperfrisch aus dem Ofen dazu servieren.



Hol dir hier den aktuellen Klima-Score dieses Gerichts und passe das Rezept an deine gewünschte Personenzahl an!



## APRIKOSEN-CHUTNEY

### Zutaten (für 0,250 kg)

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 0,010 l Rapsöl                   | 0,001 kg Koriander, gemahlen       |
| 0,050 kg Zwiebeln, gehackt, 3 mm | 0,001 kg Zimt, gemahlen            |
| 0,004 kg Senfsamen/Körner        | 0,001 kg Curcuma/Kurkuma, gemahlen |
| 0,030 kg Zucker                  | 0,002 kg Speisesalz                |
| 0,025 kg Apfelessig              | 0,025 kg Rosinen                   |
| 0,210 kg Aprikosen, halbiert, TK |                                    |
| 0,001 kg Kreuzkümmel, gemahlen   |                                    |

### Vorbereitung

- Die Aprikosen in 0,5 cm grosse Würfel schneiden.

### Zubereitung

- Das Öl in einem Kochtopf erhitzen.
- Die Zwiebeln und die Senfsamen bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen.
- Den Zucker hinzufügen und schmelzen lassen.
- Mit dem Apfelessig ablöschen und zum Kochen bringen.
- Gewürze und Aprikosenwürfel hinzugeben und 3-4 Minuten einköcheln lassen.
- Die Rosinen ebenso hinzugeben.
- Mit Salz abschmecken.

← Chutney: Für mehr Schärfe mit Sambal Oelek verfeinern!

## DUKKAH-BACKOFEN-WEDGES HAUSGEMACHT

### Zutaten (für 2,000 kg)

- 2,600 kg Kartoffeln, festkochend, mit dünner Schale
- 0,040 l Rapsöl
- 0,015 kg Speisesalz
- 0,015 kg Dukkah-Gewürz (Ägyptisches Königsgewürz)

### Vorbereitung

- Kartoffeln mit Schale in Schnitze schneiden.
- Kartoffelschnitze im Dampf 8 Minuten garen und dann schockkühlen.

### Zubereitung

- Salz mit dem Öl verrühren.
- Kartoffelschnitze vorsichtig mit dem Gewürzöl vermischen.
- Kartoffeln auf Bratbleche oder Blechen mit Backpapier verteilen, maximal 2 kg pro GN 1/1.
- Im vorgeheizten Combi Steamer auf Heissluft bei 180 °C die Kartoffeln ca. 12 Min. knusprig backen.
- Sofort mit dem Dukkah-Gewürz bestreuen und mit Salz abschmecken.

Frag den Gast nach der gewünschten Garstufe:

- Medium Rare, saignant, blutig
- Medium, à point, rosa
- Well done, bien cuit, durch





# HERZHAFTER GENUSS AUF GANZER LINIE

Hier entdecken:



| THE GREEN MOUNTAIN   |  | Verpackung:                   | Allergene:     | EAN-Beutel: |
|--|--|-------------------------------|----------------|-------------|
| <b>Plant-based Burger</b><br>Vegane Burger auf Basis von Erbsenprotein und Kokosfett, tiefgefroren<br>Stückgewicht: ca. 120 g  |  | Karton: 2,88 kg (2 x 1,44 kg) | Gluten         |             |
| <b>Plant-based Balls</b><br>Vegane Bällchen auf Basis von Erbsenprotein und Rapsöl, tiefgekühlt<br>Stückgewicht: ca. 20 g  |  | Karton: 3 kg (2 x 1,5 kg)     | Gluten         |             |
| <b>Plant-based Wurst für Currywurst</b><br>Vegane Alternative zu Currywurst auf Basis von Rapsöl und Pflanzenproteinen, geräuchert, tiefgekühlt<br>Stückgewicht: ca. 120 g |  | Karton: 2,88 kg (2 x 1,44 kg) | Soja           |             |
| <b>Plant-based Hot N Cold Schnitzel</b><br>Veganes Erzeugnis auf Basis von Weizenprotein, paniert, frittiert, tiefgekühlt<br>Stückgewicht: ca. 80 g                        |  | Karton: 3,2 kg (2 x 1,6 kg)   | Gluten         |             |
| <b>Plant-based Filet (Poulet-Art)</b><br>Veganes Erzeugnis auf Basis von Pflanzenproteinen, tiefgekühlt<br>Stückgewicht: ca. 130 g   |  | Karton: 2,6 kg (2 x 1,3 kg)   | Gluten<br>Soja |             |
| <b>Plant-based Beef Chunks</b><br>Veganes Erzeugnis auf Basis von Pflanzenproteinen, tiefgekühlt<br>Stückgrösse ca. 4–7 cm   |  | Karton: 3 kg (2 x 1,5 kg)     | Soja           |             |
| <b>Plant-based Chicken Chunks</b><br>Veganes Erzeugnis auf Basis von Sojaprotein, tiefgekühlt<br>Stückgrösse ca. 4–7 cm  |  | Karton: 3 kg (2 x 1,5 kg)     | Soja           |             |

Das THE GREEN MOUNTAIN Foodservice Sortiment ist exklusiv über den Grosshandel erhältlich.



## THE GREEN MOUNTAIN

Riedlöserstrasse 7, CH-7302 Landquart, Schweiz

EU/UE-Vertrieb / distribution: Hilcona Feinkost GmbH, Am Park 15 – 17, D-70771 Leinfelden-Echterdingen

[www.thegreenmountain-foodservice.com](http://www.thegreenmountain-foodservice.com)