



PRESSEINFORMATION

Gut gewürzt ist halb gekocht – Gewürze und Kräuter in der veganen Küche

Heilbronn, im Juli 2015 | Sie ist abwechslungsreich, lecker und erlaubt Genuss ohne schlechtes Gewissen – die vegane Küche. Sie begeistert die zwei Food-Blogger von „eat this!“ jeden Tag aufs Neue. Auf ihrem Blog zeigen sie, wie leicht und kreativ das Kochen ohne tierische Produkte sein kann und dass die Freude am Essen hier keinesfalls zu kurz kommt. Gewürze und Kräuter dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Aromatische Mischungen wie die Bad Reichenhaller GewürzSalze sind praktisch in der Handhabung und verleihen Gemüse, Tofu & Co. eine individuelle Note.

Nadine Horn und Jörg Mayer schwingen seit 2011 gemeinsam den Kochlöffel. Ihre veganen Kochideen stellen sie mittlerweile nicht mehr nur Freunden und der Familie vor, sondern auch einer immer größer werdenden Leserschaft auf ihrem veganen Food-Blog eat-this.org.

Bunt und gesund genießen

Frische und saisonale Zutaten, vorzugsweise aus biologischem und regionalem Anbau, stehen bei ihren Rezepten stets im Mittelpunkt. Ohne die richtige Würze fehlt Gemüse jedoch einfach der Pepp und Fleischalternativen wie Tofu und Seitan sind fast geschmacksneutral. „Gewürze und Kräuter sind in jeder Küche das A und O. Sie verleihen jedem Rezept das gewisse Etwas und sorgen für spannende Aromen und Geschmackskombinationen“, findet Bloggerin Nadine Horn. Das ist natürlich auch bei nicht-veganen Gerichten so, gilt jedoch umso mehr beim Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte und Eier: Erst in Verbindung mit den richtig gewählten Gewürzen und Kräutern entstehen



abwechslungsreiche und vielfältige Gerichte. Die beiden Blogger, die sich schon seit knapp zehn Jahren vegan ernähren, sind deshalb auch echte Gewürz-Fans. Für ihre Kreationen nutzen sie gerne frische Kräuter wie Basilikum, Schnittlauch, Thymian oder auch Liebstöckel – einer ihrer Favoriten. Genauso unentbehrlich ist aber ihr großes und buntes Gewürzregal. Die beiden Blogger experimentieren viel am Herd und lassen sich dabei auch von verschiedenen Länderküchen inspirieren. Deshalb finden hier neben Basics wie Salz und Pfeffer auch köstliche Gewürzsalzmischungen ihren Platz – bei denen Nadine Horn und Jörg Mayer ebenfalls Wert auf sorgfältig ausgewählte Zutaten legen.

Vegan, aber mit viel Geschmack

Zu den Neuzugängen im Blogger-Regal gehören die GewürzSalze von Bad Reichenhaller. Weil bei der gesamten Produktion keinerlei Produkte tierischen Ursprungs verwendet werden, sind sie für die vegane Ernährung optimal geeignet – und tragen zudem zum Gelingen vieler Gerichte bei, natürlich ganz ohne Geschmacksverstärker und glutenfrei. Verfeinert mit geschmackvollen Gartenkräutern wie Petersilie, Basilikum und Thymian, lässt sich das KräuterSalz als Allround-Gewürz in der veganen Küche einsetzen. Das Kartoffel&PommesSalz sorgt bei gebackenen, gebratenen oder auch frittierten Kartoffel-Spezialitäten für eine prima Würze. „Die GewürzSalze sind vielseitig verwendbar und passen beispielsweise ideal zu einem herzhaften Vesper. Aber auch unsere würzigen Kartoffelplätzchen auf Mangold-Salat – ein Rezept, das wir speziell für Bad Reichenhaller kreiert haben – schmecken wir damit perfekt ab“, erklärt Jörg Mayer.



Rezept: Würzige Kartoffelplätzchen auf Mangold-Salat mit Cashew-Sour-Cream-Dressing

Zubereitungszeit: 35 Min., Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (für 4 Personen):

Kartoffelplätzchen: 500 g mehligkochende Kartoffeln, ½ rote Zwiebel, 75 g Semmelbrösel, 3 EL Petersilie (frisch gehackt), 1 EL Olivenöl, 2 ½ TL Bad Reichenhaller Kartoffel&PommesSalz

Cashew-Sour-Cream: 100 g rohe Cashewkerne, lauwarmes Wasser zum Einweichen, 2 ½ EL Apfelessig, 120 ml Wasser, 1 ½ TL Bad Reichenhaller KräuterSalz

Mangold-Salat: 8 große Stangen Mangold, 1 ½ EL weißer Balsamico-Essig, ½ TL Bad Reichenhaller KräuterSalz

Zubereitung:

Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze gar kochen. Anschließend pellen. Cashewkerne in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Kartoffeln, Semmelbrösel, Petersilie und Kartoffel&PommesSalz in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten. (Alternativ Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.) Zwiebelstreifen unterheben. Hände mit etwas Wasser befeuchten und aus der Kartoffelmasse acht gleich große Kartoffelplätzchen formen. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kartoffelplätzchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Cashew-Einweichwasser abgießen und alle Zutaten für die Cashew-Sour-Cream in einen Mixer geben und fein pürieren. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Mangold mit Balsamico-Essig und KräuterSalz anmachen. Kartoffelplätzchen auf dem Mangold-Salat anrichten und mit Cashew-Sour-Cream garnieren.

Bildmaterial



BRH_Rezept_Kartoffelplaetzchen1.jpg

Frische, saisonale und regionale Zutaten bilden die Basis vieler veganer Gerichte.

Foto: © eat-this.org für Bad Reichenhaller



BRH_Rezept_Kartoffelplaetzchen2.jpg

Das Rezept haben die Blogger von „eat this!“ eigens für die Salzmarke Bad Reichenhaller entwickelt.

Foto: © eat-this.org für Bad Reichenhaller



BRH_Blogger_eat-this.jpg

Nadine Horn und Jörg Mayer betreiben seit 2011 ihren veganen Food-Blog eat-this.org und zeigen, wie lecker und vielseitig vegane Gerichte sein können.



BRH_Range_GewuerzSalze.jpg

Die GewürzSalze von Bad Reichenhaller sind für die vegane Küche geeignet und sorgen bei Gemüse, Tofu & Co. für eine besonders raffinierte Würze.

Über Bad Reichenhaller

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südsalz GmbH, die für hochwertiges MarkenSalz aus den Tiefen der Alpen steht. Gewonnen aus der natürlichen Alpensole des Bad Reichenhaller Beckens garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Als „weißes Gold“ hat das salzhaltige Quellwasser schon vor hunderten von Jahren seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst MarkenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und GewürzSalzmühlen. Mehr Informationen: www.bad-reichenhaller.de



Hochauflösendes Bildmaterial finden Sie im Anhang, der Abdruck ist honorarfrei bei Angabe der Bildquelle „Bad Reichenhaller“ bzw. wie oben angegeben.

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Bitte nehmen Sie, z. B. bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie anderes Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Südsalz GmbH
Lena Backfisch
Tel.: 07131/6494-1866
E-Mail: lena.backfisch@suedsalz.de
www.bad-reichenhaller.de

Pressekontakt:

Ansel & Möllers GmbH
Tanja Rupp | Barbara Wilhelm
Tel.: 0711/92545-14
E-Mail: t.rupp@anselmoellers.de
www.anselmoellers.de