



PRESSEINFORMATION

Genuss mit gutem Gewissen:

Vegane Küche für jeden Tag!

Tipps für die vegane Basisausstattung mit Rezept für raffinierte Salat-Wraps von Bad Reichenhaller

Heilbronn, im Mai 2016 | Wer sich vegan ernährt, verzichtet zwar auf tierische Produkte, nicht aber auf Vielfalt: Denn ob pikantes Gulasch, herzhaftes Quiche oder raffinierte Wraps – beinahe jedes Gericht lässt sich auch mit pflanzlichen Zutaten zubereiten. Wie einfach das geht und welche Basics zur veganen Küchengrundausstattung gehören sollten, erklären Nadine Horn und Jörg Mayer vom beliebten Food-Blog „eat this!“.

Aufwendige Zubereitung, teure Zutaten und ein eingeschränkter Speiseplan – gegen diese Vorurteile müssen Anhänger der veganen Küche nach wie vor kämpfen. Doch wer denkt, dass Spaghetti Bolognese, Frikadelle, Schnitzel oder Lasagne nur mit Fleisch zubereitet werden können, der irrt. „Es lassen sich definitiv sehr viele Rezepte als vegane Variante nachkochen. Viele ‚Normalesser‘ merken noch nicht mal den Unterschied“, erklärt die Food-Bloggerin Nadine Horn. „Wir verzichten auf Nichts – im Gegenteil, wir entdecken fast täglich Neues und sind immer wieder begeistert von der Abwechslung, die uns die rein pflanzliche Küche bietet. Außerdem ist das Kochen ohne tierische Produkte gar nicht kompliziert“, ergänzt Jörg Mayer.

Fleischersatz: die veganen Alternativen

Inzwischen gibt es eine große Auswahl an veganen Ersatz-Produkten. Dazu gehören beispielsweise Tofu, Tempeh oder Seitan, die als gängige Fleisch-Alternativen inzwischen in jedem Supermarkt erhältlich sind. Tofu



gibt es in verschiedenen Varianten: Seidentofu enthält viel Wasser, hat eine puddingartige Konsistenz und eignet sich daher gut für Desserts, Cremes oder Dips, während fester Tofu vor allem zum Kochen, Grillen oder Braten verwendet wird. Beiden gemeinsam ist, dass sie aus Sojamilch hergestellt werden. In Bröselform ist Tofu ein perfekter Hackfleisch-Ersatz. Tempeh wird wie Tofu zubereitet, ist aber etwas geschmacksintensiver als dieser. Seitan hat eine ähnliche Faserung wie Fleisch, ist bissfest und gilt daher als eine gute Alternative für Schnitzel und Würstchen.

Große Vielfalt an Milchersatzprodukten

Bei Milch gibt es mittlerweile zahlreiche pflanzliche Ausweichmöglichkeiten auf Soja-, Hafer-, Mandel-, Dinkel- oder Reisbasis. Sahne ist ebenfalls in diesen Varianten erhältlich. „Soja-Joghurt dient als veganer Joghurt-Ersatz. Und wenn er lange genug in einem Sieb abgetropft wird, entsteht daraus ein wunderbarer Quark“, empfiehlt die Bloggerin. Am leichtesten lässt sich Butter ersetzen, pflanzliches Öl und pflanzliche Margarine reichen in punkto Geschmack auch sehr gut an das tierische Original heran. Ein guter Ersatz für Feta- und Hartkäse ist Tofu, zudem gibt es weitere Alternativen, die aus Macadamianüssen oder Cashewkernen hergestellt werden und sich zum Überbacken eignen.

Auf die richtige Würze kommt es an

Frisches Obst und knackiges Gemüse sind in jedem veganen Haushalt Pflicht. „Zu den Grundzutaten gehören außerdem viele Kräuter, aber natürlich haben auch Gewürze wie etwa die GewürzSalze von Bad Reichenhaller bei uns ihren festen Platz“, erzählen die beiden. Diese bringen Pfiff auf den veganen Tisch und peppen pflanzliche Gerichte ganz einfach auf. Das aromatische Bad Reichenhaller BärlauchSalz beispielsweise verleiht Gemüse eine fein-würzige Note, fleischlose



Speisen lassen sich damit ideal verfeinern. Und weil die GewürzSalze, die es in insgesamt fünf raffinierten Sorten gibt, keinerlei Produkte tierischen Ursprungs enthalten, sind sie für die vegane Küche optimal geeignet. Zudem enthalten sie Jod und können den häufig auftretenden Jodmangel bei veganer Ernährung ausgleichen.

Rezept: Salat-Wraps mit geschmortem Chili-Weißkraut &

Glasnudeln

Zubereitungszeit: 20 Min., Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Personen):

500 g frisches Weißkraut, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 75 g Glasnudeln , ½ rote Chili, ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen, ½ Limette (Saft), 4 Radieschen, 8 kleine Salatblätter (z. B. Romana-Salat), ½ TL Sesamöl, 2 TL Bad Reichenhaller BärlauchSalz

Zubereitung:

Weißkraut und Zwiebel in feine Streifen schneiden oder mit einer Küchenmaschine fein raspeln. Öl in eine heiße Pfanne geben und Weißkraut-Zwiebel-Mischung, ohne zu Rühren, fünf Minuten anbraten, bis das Gemüse am Boden und am Rand leicht angebräunt ist.

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und drei Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken. Chili in feine Ringe schneiden und mit in die Pfanne geben. Gemüse umrühren und weitere drei Minuten schmoren lassen. Glasnudeln unterrühren. Mit BärlauchSalz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Radieschen in Spalten schneiden. Chili-Weißkraut auf den Salatblättern anrichten, mit Radieschenspalten garnieren und mit ein paar Tropfen Sesamöl beträufeln.

Bildmaterial



BRH_Rezept_Salat-Wraps.jpg

Einfach zuzubereiten, einfach lecker: die veganen Salat-Wraps mit geschmortem Chili-Weißkraut & Glasnudeln.

Foto: © eat-this.org für Bad Reichenhaller



BRH_Rezept_Salat-Wraps2.jpg

Die Blogger von „eat this!“ haben mit dem Bärlauchsalz von Bad Reichenhaller ein raffiniertes, veganes Rezept kreiert.

Foto: © eat-this.org für Bad Reichenhaller



BRH_Blogger_eat-this.jpg

Nadine Horn und Jörg Mayer stellen auf ihrem veganen Food-Blog *Rezepte* vor, die auch leicht von Kochanfängern nachgekocht werden können.



BRH_BaerlauchSalz.jpg

Das aromatische Bärlauchsalz von Bad Reichenhaller ist vielseitig einsetzbar und in einer 90 g Dose erhältlich.



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, 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 Mühlen. 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
Petra Laqua
Tel.: 07131/6494-1846
E-Mail: petra.laqua@suedsalz.de
www.bad-reichenhaller.de

Pressekontakt:

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