



Vegetarische Schichtarbeit mit Quorn™



Rezepte für eine nachhaltige und fleischfreie Ernährung



Was ist Quorn™?



QUORN™ Produkte sind vegetarische und teilweise vegane Produkte, die in ihrer Textur und Konsistenz dem Fleisch sehr ähneln. Der Hauptbestandteil von QUORN™ ist Mycoprotein, eine ernährungsphysiologisch hochwertige Eiweißquelle.



QUORN™ PRODUKTE
NEHMEN DIE BEIM KOCHEN VERWENDETEN AROMEN GUT AUF
UND HABEN EINE KURZE ZUBEREITUNGSZEIT.

Was ist Mycoprotein?

Mycoprotein ist ein aus Pilzkulturen gewonnenes Eiweiß. Dabei handelt es sich um ein hochqualitatives fleischfreies Protein, das von Natur aus fettarm ist und einen geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Kalorien enthält.

Das Mycoprotein wird mit Hilfe eines natürlichen Fermentierungsprozesses aus der Pilzkultur des „Fusarium venenatum“ gewonnen. Dieser Prozess erinnert an die Fermentierung von Hefe im Brot.

Was wird heute geschichtet?



Umami-Burger	3
Triple Cheese Burger	3
Hot Dog mit Honigsenf, eingelegten roten Zwiebeln und Kräutern	4
Hot Dog mit Avocado, Salsa und frischem Koriander	5
Würstchen-Grillspieße	6
Kebab-Spieße	7
Firecracker Pizza	8
Pizza Caprese	9
Fajita mit Geschnetzeltem und Mango-Salsa	10
Kati-Rollen mit Gehacktem	11



Umami-Burger



Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Burger (vegetarisch)
- 10 Scheiben Käse
- Rapsöl zum Braten
- 10 Burgerbrötchen
- 200 g Mayonnaise
- 30 g Wasabipaste
- 500 g Kimchi
- sauer eingelegte Radieschen
- frischer Koriander
- Sprossen

Zubereitung

1. QUORN™ Burger nach Packungsbeschreibung mit etwas Öl braten. Gegen Ende der Garzeit die Käsescheiben auf die QUORN™ Burger verteilen und den Käse schmelzen lassen.
2. Mayonnaise und Wasabipaste miteinander verrühren.
3. Die unteren Burgerbrötchen-Hälften mit Sprossen, eingelegten Radieschen, Kimchi, Burger und Wasabi-Mayonnaise belegen. Frischen Koriander drüberstreuen und mit der oberen Brötchen-Hälfte bedecken.

Triple Cheese Burger



Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Burger (vegetarisch)
- 10 Scheiben Käse z. B. Cheddar
- 10 Scheiben Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

- 10 Burgerbrötchen
- Romanasalat
- gelbe Fleischtomaten, in Scheiben geschnitten
- Sprossen

Frischkäsedip:

- 150 g Crème fraîche
- 300 g Frischkäse

Karamellierte Zwiebeln:

- 2-3 Zwiebeln
- Rapsöl
- 25 g Zucker
- Salz



Zubereitung

1. Für die karamellisierten Zwiebeln die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin glasig andünsten. Salz und Zucker unterrühren und hellbraun karamellisieren.
2. QUORN™ Burger nach Packungsbeschreibung mit etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käsescheiben und den Mozzarella auf die QUORN™ Burger verteilen und den Käse schmelzen lassen.
3. Crème fraîche und Frischkäse zu einem glatten Dip verrühren.
4. Die unteren Burgerbrötchen-Hälften mit dem Frischkäsedip bestreichen. Nacheinander mit Sprossen, Romanasalat, Tomaten und Burger belegen. Die karamellisierten Zwiebeln darüber geben und mit der oberen Brötchen-Hälfte bedecken.



Hot Dog mit Honigsenf, eingelegten roten Zwiebeln und Kräutern

Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Bratwurst (vegetarisch)
- Rapsöl zum Braten
- 10 Hot Dog Brötchen

Eingelegte rote Zwiebeln:

- 400 g rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 150 ml Essig
- 250 g Zucker
- 500 ml Wasser

Honigsenf:

- 100 g Senfkörner
- 15 ml Essig
- 140 g Honig
- Wasser

Garnitur:

- Sprossen
- frische Kräuter
- Mayonnaise

Zubereitung

1. Für die eingelegten sauren Zwiebeln Essig mit Zucker und Wasser aufkochen und heiß über die dünnen Zwiebelringe gießen. Die Zwiebeln etwa 30 Minuten ziehen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Honigsenf die Senfkörner mit Essig und Honig pürieren. Etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz des Senfes hinzufügen.
3. QUORN™ Bratwurst nach Packungsbeschreibung mit etwas Öl braten.
4. Die aufgeschnittenen Hot Dog Brötchen mit QUORN™ Bratwurst, den eingelegten roten Zwiebeln und dem Honigsenf füllen. Vor dem Servieren den Hot Dog mit frischen Kräutern, Sprossen und Mayonnaise garnieren.

Hot Dog mit Avocado, Salsa und frischem Koriander



Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Bratwurst (vegetarisch)
- Rapsöl zum Braten
- 10 Hot Dog Brötchen
- Salat nach Wahl
- 3 Avocados, geschält, entsteint, in Scheiben geschnitten

Salsa:

- 800 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño
- Saft von 1 Limette
- 20 g frischer Koriander, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Garnitur:

- Mayonnaise
- frischer Koriander

Zubereitung

1. Für die Salsa Tomaten in Stücke schneiden und mit den gehackten Zwiebeln, dem Knoblauch und der fein gewürfelten Jalapeño grob pürieren. Limettensaft, Koriander und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. QUORN™ Bratwurst nach Packungsbeschreibung mit etwas Öl braten.
3. Die aufgeschnittenen Hot Dog Brötchen mit QUORN™ Bratwurst, Salat, Avocado und Salsa füllen. Vor dem Servieren den Hot Dog mit Mayonnaise und frischem Koriander garnieren.





Wiirstchen-Grillspieße



Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Bratwurst (vegetarisch)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g körniger Senf
- 125 g Mango-Chutney
- 4 rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
- 4 rote Paprika, entkernt und in Würfel geschnitten
- Kirschtomaten

Schaschlikspieße – Die Holzspieße vor dem Grillen einige Minuten in Wasser legen, um das Verbrennen der Spieße zu vermeiden.

Tipp Die vegetarischen Wiirstchen-Grillspieße können auch im Ofen bei 200 °C (10-12 Minuten) aufbereitet werden.

Zubereitung

1. Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Mango-Chutney in einer Schüssel verrühren. Aufgetaute vegetarische QUORN™ Bratwurst in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade bestreichen.
2. Abwechselnd Zwiebelstücke, QUORN™ Bratwurst, Paprika und Kirschtomaten auf die Spieße schieben.
3. Die Spieße auf den Grill legen und häufig wenden, bis das Gemüse gar und die Wiirstchen heiß sind. Dabei weiter mit der übrigen Marinade bestreichen.



Kebab-Spieße



Zutaten für 10 Portionen

- 10 Stück QUORN™ Filets (vegetarisch), aufgetaut, in Streifen geschnitten
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g Paprika-Mix, in große Würfel geschnitten
- 200 g rote Zwiebeln, in große Würfel geschnitten
- 1 EL Olivenöl

Marinade:

- 400 g Kokosmilch
- 3 EL Currypaste
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Schaschlikspieße – Die Holzspieße vor dem Grillen einige Minuten in Wasser legen, um das Verbrennen der Spieße zu vermeiden.

Tipp Servieren Sie die Spieße auf Kokosnusreis, garniert mit frischem Koriander. Hierfür 100 g Kokoscreme mit 200 ml Wasser vermengen und den Reis hierin kochen.

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Kokosmilch, Currypaste, Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauch vermengen und die in Streifen geschnittenen QUORN™ Filets darin einlegen. Das Ganze abdecken und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Abwechselnd die QUORN™ Filets Streifen, Tomaten, Paprika und rote Zwiebeln auf die Spieße schieben.
4. Die Kebab-Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl beträufeln und für 10-15 Minuten im Ofen garen, bis die Spieße gold-braun sind.
5. Vor dem Servieren die restliche Marinade über die Spieße geben.



Tipp Für die schärfere Variante geben Sie dünn geschnittene Chili auf die Pizza.

Firecracker Pizza

Zutaten für 10 Portionen

- 350 g QUORN™ Geschnetzeltes (vegetarisch), aufgetaut
- 2 gelbe Paprika, entkernt und dünn geschnitten
- 1 kg Pizzateig
- 300 g Mozzarella

Marinade:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Sojasauce
- ½ TL Chiliflocken

Sauce:

- 1 EL Rapsöl
- 150 g Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ¼ TL Chiliflocken
- 30 g Tomatenpüree
- 400 g Dosentomaten, stückig
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Danach die gelbe Paprika auf einem mit Backpapier belegten Backblech für ca. 10 Minuten rösten und kalt stellen.
2. Für die Marinade das Öl, den Knoblauch, die Sojasauce und die Chiliflocken vermengen und QUORN™ Geschnetzeltes für ca. 30 Minuten darin einlegen.
3. Den Pizzateig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen.
4. Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten garen. Knoblauch, Chiliflocken und Tomatenpüree hinzugeben und für 1 Minute köcheln lassen. Die stückigen Tomaten und eine Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen, aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas ange dickt ist.
5. Den Pizzateig mit der Sauce bestreichen und mit mariniertem QUORN™ Geschnetzeltem, gelber Paprika sowie geriebenem Mozzarella belegen und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen lassen.

Pizza Caprese

Zutaten für 10 Portionen

- 750 g QUORN™ Gehacktes (vegetarisch)
- 1 kg Pizzateig
- 700 g verschiedenfarbige Babytomaten
- 600 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum

Basilikumpesto:

- 1 Bund Basilikum
- 125 g Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- 20 ml Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Für das Basilikumpesto das Basilikum, die Pinienkerne, das Olivenöl und Zitronensaft pürieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
3. Den Pizzateig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit dem Basilikumpesto bestreichen.
4. Die Tomaten halbieren und zusammen mit dem Gehackten die Pizza belegen. Den geriebenen Mozzarella über die Pizza geben.
5. Die Pizza für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen lassen.
6. Geben Sie vor dem Servieren Basilikumblätter auf die Pizza.

Fajita mit Geschnetzeltem und Mango-Salsa

Zutaten für 10 Portionen

Fajita-Mix:

- 500 g QUORN™ Geschnetzeltes (vegetarisch)
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln, geschnitten
- 2 rote Paprika, dünn geschnitten
- 5 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Paprikapulver
- 2 TL Chiliflocken
- 2 TL Chilipulver
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Koriander, gemahlen
- Saft und Schale einer Limette

Mango-Salsa:

- 1 Mango, geschält, entsteint, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Mango-Chutney

- 3 Avocados, geschält, entsteint, geschnitten
- 10 Weizentortillas, aufgewärmt
- 1 Bund frischer Koriander, grob gezupft

Zubereitung

1. Öl in der Pfanne erhitzen und QUORN™ Geschnetzeltes bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten leicht braun anbraten. Zwiebel und Paprika zugeben und weitere 5 Minuten braten. Knoblauch, Kräuter und Limettensaft unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln bis die Zwiebeln weich sind.
2. Für die Mango-Salsa Mango, rote Zwiebel, Zitronensaft und Mango-Chutney in eine Schüssel geben, verrühren und kalt stellen.
3. Jeweils ca. 5 Scheiben Avocado auf jeden warmen Weizentortilla platzieren und einen Löffel Mango-Salsa sowie einen gehäuften Löffel Fajita-Mix auf die Tortillas geben.
4. Mit frischem Koriander bestreuen. Die Tortilla einschlagen und für einen Snack auf die Hand in Folie einrollen oder mit Salat und knusprigen Kartoffelspalten servieren.

Tip Servieren Sie das Curry als Wrap in Folie verpackt für eine Handmahlzeit oder auf einem warmen Teller mit gedünstetem Gemüse und reichlich Pflaumen- und Dattel-Chutney.



Kati-Rollen mit Gehacktem

Zutaten für 10 Portionen

Bombay Curry:

- 400 g QUORN™ Gehacktes (vegetarisch)
- 2 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Karotten, gewürfelt
- 20 g Ingwer, geschält und fein gerieben
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 2 TL Chiliflocken
- 1 EL Tomatenpüree
- 400 g Tomaten stückig
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosnussmilch
- 200 g Erbsen
- 2 EL frischer Koriander, gehackt

Pflaumen-Dattel-Chutney:

- 300 g Pflaumen, halbiert, entkernt, klein geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 30 g getrocknete Datteln, grob gehackt
- 15 g Ingwer, geschält und fein gerieben
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Paprika
- 1 TL Chiliflocken
- 100 ml Rotweinessig
- 150 g heller Rohrzucker

- 10 große oder 20-30 kleine indische Fladenbrote

Zubereitung

1. Für das Pflaumen-Dattel-Chutney alle Zutaten bis auf Rohrzucker in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Den Zucker zugeben und weitere 25-30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit reduziert hat und das Chutney leicht ange dickt ist. Das Chutney kann warm oder kalt eingesetzt werden.
2. Für das Bombay Curry Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Karotten, Ingwer und trockene Gewürze hinzugeben und weitere 3 Minuten rösten. Tomatenpüree und stückige Tomaten sowie den Gemüsegewürfel hinzufügen. QUORN™ Gehacktes und Kokosnussmilch unterrühren und für etwa 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und zum Schluss die frischen Erbsen zugeben.
3. Den frischen Koriander über das Bombay Curry streuen und mit Pflaumen-Dattel-Chutney und indischem Fladenbrot servieren.

Die Daten in dieser Broschüre beziehen sich auf
derzeitige Rezepturen. Nach Redaktionsschluss
eingetretene Änderungen sind nicht mehr berücksichtigt.
Alle Angaben wurden sorgfältig geprüft. Für etwaige
Druck- und Satzfehler übernehmen wir keine Gewähr.
BC - 06.2021

Sprechen Sie
mit Ihrem
BestCon Food
Fachberater!

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