

VEGANUARY 


endori

veganes kochbuch

31 Rezepte





endori

FISCHBURGER BOWL

mit endori veggie burger di mare



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie burger di mare
- 400 g Reis (Rundkorn), roh
- 1 Stk. Zitronengras
- 1 Bund Koriander
- 40 ml Limettensaft
- 2 Karotten
- 1 Salatgurke
- 5 EL Mayo, vegan
- 20 g Cashewkerne
- 5 EL Sojasauce
- 1 Chili, frisch
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Bowl, den Reis zusammen mit dem Zitronengras kochen.

Karotten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing die Mayo, Sojasauce, und Limettensaft miteinander verrühren. Dann die Sauce mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die endori veggie burger di mare in einer Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 5–6 Minuten goldbraun anbraten oder nach Verpackungsanweisung in der Fritteuse zubereiten.

Zum Anrichten, den Reis in eine Schüssel geben und das Gemüse und die endori veggie burger di mare darauf geben. Die Sauce darüber verteilen und mit gehacktem Koriander und den Cashewkernen garnieren.

Guten Appetit!





endori

TACOS MIT MANGO-SALSA

mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie hack (roh)
12	Taco Shells
1	Avocado, groß
1	Mango, groß
2	Tomaten
2	Paprika
1	Zwiebel, rot
1	Limette
2	Jalapeños
½ Bund	Koriander

ZUBEREITUNG

Für die Tacos das endori veggie hack in etwas Öl scharf anbraten und 5 Minuten unter Rühren fertig garen.

Für die Salsa die Mango längs entlang dem Kern filetieren und in kleine Würfel schneiden. Rote Zwiebel, Paprika, Tomate, Jalapeño und Koriander sehr fein hacken und mit Pfeffer & Salz abschmecken.

Die Avocado halbieren, entkernen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die kurz aufgebackenen Taco Shells mit der Avocadocreme bestreichen, das endori veggie hack oben drauf und mit der Mango-Salsa reichlich garnieren.

Guten Appetit!



endori

MEDITERRANE OFENPFANNE

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie mini bratwurst
600 g	Kartoffeln, Drillinge
400 g	Cherrytomaten
200 g	Zwiebeln, rot
400 g	Paprika, rot
2	Knoblauchzehen
1 Stiel	Rosmarin
1 Stiel	Thymian
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Cherrytomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, Zwiebel schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch nur kurz andrücken und nicht schälen.

Alles zusammen in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, frischem Rosmarin und Thymian sowie Olivenöl mischen und würzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C für 35 Minuten backen. Anschließend die endori veggie mini bratwurst etwas mit Öl bepinseln, mit in die Auflaufform geben und nochmals 10 Minuten backen bis die endori veggie mini bratwurst und Kartoffeln durch und schön braun sind. Fertig!

Guten Appetit!



FENCHEL-LIMETTEN-RISOTTO

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie kebab <small>koriander paprika</small>
300 g	Risottoreis
1	Schalotte
200 g	Fenchel
200 ml	Weißwein
1 L	Gemüsebrühe
200 g	Wassermelone
1 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotte schälen und würfeln. Fenchel putzen, das Grün fein hacken und beiseite stellen. Den Rest fein würfeln.

Schalotte und die Fenchelwürfel in etwas Öl anschwitzen, Risottoreis zugeben und mitschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und langsam einreduzieren lassen. Die Gemüsebrühe nach und nach zugeben bis der Reis weich und die Konsistenz cremig ist.

Die Melone in Spalten schneiden und anschließend schnell und scharf angrillen.

Zum Schluss das endori veggie kebab koriander paprika unter das Risotto mischen, mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit der gegrillten Melone anrichten. Garniert wird das Ganze mit dem gehackten Fenchelgrün.

Guten Appetit!

Tipp:

Für eine alkoholfreie Variante den Weißwein durch die gleiche Menge an Gemüsebrühe ersetzen.

endori



ENDORI VEGGIE NUGGETS mit rote-bete-afel-dip



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie nuggets
- 1 Rote Bete
- 1 Apfel, Jonathan
- 50 g Joghurtalternative
- 1 Zitrone
- 600 g Beilage nach Wahl
(z.B. Gitterkartoffeln, Wedges, Baguette, etc.)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Dip rote Bete fein raspeln. Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und raspeln.

Joghurtalternative, rote Bete und Apfel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die endori veggie nuggets mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten goldgelb braten.

Zum Schluss die endori veggie nuggets mit dem Dip, Zitronenspalten und einer Beilage nach Wahl auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

endori





endori

WURST-SANDWICH

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

8 Stk.	veggie mini bratwurst
8	Hotdog Brötchen
4	Zwiebeln, rot
80 g	Senf, mittelscharf
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Apfelessig
40 g	Feldsalat
120 g	Tomatenketchup

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Danach die Zwiebeln mit Essig marinieren und stehen lassen.

Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern.

Den Senf mit Agavendicksaft vermischen.

Die endori veggie mini bratwurst 7–8 Minuten von allen Seiten braten.

Die Hotdog Brötchen in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbräunen.

Den Feldsalat zuerst in das Brötchen legen, danach die endori veggie mini bratwurst darauf legen und die Senfsauce und Ketchup darüber verteilen.

Die Sandwiches mit den eingelegten Zwiebeln garnieren.

Guten Appetit!





endori

GEFÜLLTE KUGELUCCHINI mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 1 Pck. endori veggie hack (roh)
- 4 Kugelzucchini, grün
- 1 Zwiebel, weiß
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Käsealternative
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 2 EL Chiasamen
- 90 g Haferflocken
- Currypulver
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die gefüllten Zucchini den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse bzw. den inneren Teil mit einem Esslöffel heraus-scha-ben und beiseitestellen.

Den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl für 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Anschließend mit den ge-würfelten Tomaten anreichern und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Innere der Zucchini fein gehackt mit dem endori veggie hack, den Haferflocken und Chiasamen vermengen, mit Salz, Pfeffer und etwas Currypulver abschmecken, wieder in die Zucchini füllen und diese im Anschluss mit der Käsealternative bestreuen.

Die Zucchini in einer Auflaufform platzieren, die Form mit der Salsa auffüllen und für 30 Minuten bei 180 °C im Backofen schmoren.

Tipp: Junge Zucchini mit Blüten verwenden, diese mit Sauerrahmalternative füllen und die letzten 5 Minuten im Ofen mitgaren.

Guten Appetit!



endori

FISH 'N' CHIPS BURGER

mit endori veggie burger di mare



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie burger di mare
- 4 Burger Brötchen
- 8 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln, rot
- 1 Stk. Lollo Bianco
- 8 EL Remoulade, vegan

ZUBEREITUNG

Für den Burger die Kartoffeln waschen, mit Schale in dünne Scheiben schneiden und anschließend frittieren.

Die endori veggie burger di mare in einer Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 5–6 Minuten goldbraun anbraten oder nach Verpackungsanweisung in der Fritteuse zubereiten.

Salat waschen und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Zum Schluss alle Zutaten auf dem Burger Brötchen anrichten und mit den übrigen Kartoffelscheiben als Beilage servieren.

Guten Appetit!





endori

GREEN BOWL

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie kebab koriander paprika
400 g	Somen Nudeln, roh
1	Salatgurke
280 g	Karotten
280 g	Zuckerschoten
5	Korianderstängel, frisch
1	Limette
20 ml	Sojasauce
40 ml	Wasser
20 g	Zucker
1	Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

Somen Nudeln ca. 3 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Karotte und Gurke waschen, schälen und hobeln. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren.

Für das Dressing etwas Öl, Zucker, Sojasauce, Wasser und Limettensaft mischen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit in das Dressing geben. Das endori veggie kebab koriander paprika in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Zum Anrichten die Nudeln in eine Schüssel geben und die Zuckerschoten, Karotten und Gurken darauf verteilen. Das Dressing über das Gemüse geben und zum Schluss das gebratene endori veggie kebab koriander paprika darauf verteilen. Mit dem frischen Koriander garnieren.

Guten Appetit!



endori



BANH MI

mit endori veggie schnitzel



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie schnitzel
- 2 Baguettes
- 2 Karotten, groß
- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriander, frisch
- 6 EL Jalapeños, eingelegt
- 2 Chili, klein, frisch
- 4 EL Öl zum Braten
- Chiliflocken
- schwarzer Sesam

Für die Sauce:

- 4 EL Joghurt- oder Quark-alternative
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chilipulver
- 1 Limette, ausgepresst

ZUBEREITUNG

Für das Banh Mi Karotte, Gurke und Frühlingszwiebel waschen. Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln, Karotte in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebel inkl. Grün in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Frische Chili ebenfalls in kleine, dünne Ringe schneiden.

Für die Sauce die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken und gemeinsam mit den restlichen Zutaten vermischen. Bei Bedarf mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und endori veggie schnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend in Streifen schneiden.

Baguette in drei Teile teilen und jeweils zum Befüllen aufschneiden. Mit ca. 1 EL der Sauce, sowie etwas frischem Koriander, Karottenstreifen, gehobelter Gurke, Frühlingszwiebel, den Schnitzelstreifen und Jalapeños belegen. Mit frischer Chili, Chiliflocken und etwas Sesam toppen und genießen.

Guten Appetit!



endori

PIDE

mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie hack (roh)
450 g	Mehl, Type 405
250 ml	Wasser
½	Hefewürfel, frisch
1 EL	Olivenöl
25 g	Ajvar, mild
1	Zwiebel
½ Bund	Petersilie, frisch
1	Chilischote, frisch
1	Limette, ausgepresst
	Salz

ZUBEREITUNG

Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Das endori veggie hack in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 6 Minuten braten bis es krümelig wird, anschließend Ajvar und die gehackten Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl, Wasser, Hefe sowie etwas Salz und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten und ca. 20 Minuten gehen lassen.

Danach den Teig zu vier Schiffchen formen, die Hackmasse darauf verteilen. Die Seitenränder werden etwas eingeklappt und dann die Pide im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 15–20 Minuten gebacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Die restliche Petersilie nur grob zerpfen und die Chilischote je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne in feine Ringe schneiden. Zwiebel, restliche Petersilie und Chili mit dem Limettensaft vermischen und zum Schluss über die fertigen Pide streuen.

Guten Appetit!



endori

GREEN CURRY BOWL

mit endori veggie pulled thymian knoblauch



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie pulled thymian knoblauch
- 200 g Mie Nudeln
- 200 g Zucchini
- 200 g Champignons, braun
- 200 g Kaiserschoten
- 480 g Kokosnussmilch
- 20 g Koriander
- 40 g Cashewkerne
- 2 Chilis, rot
- 1 EL Currypaste, grün
- Salz

ZUBEREITUNG

Currypaste in etwas Öl anschwitzen, mit der Kokosnussmilch aufgießen, einmal aufkochen lassen, die Stängel vom Koriander zugeben und kurz pürieren.

Korianderblätter und Chilischote waschen, zusammen fein hacken und zur Seite stellen. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, von der Flamme nehmen und die Mie Nudeln für ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse sowie das endori veggie pulled thymian knoblauch in die Sauce geben und leicht köcheln lassen bis die Nudeln fertig sind. Das Curry noch mit etwas Salz abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit dem Curry zusammen anrichten. Zum Schluss die Koriander Chili Mischung und die Cashewkerne darüber verteilen.

Guten Appetit!



endori

CREMIG GEFÜLLTE HACKSTEAKS mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie hack (roh)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Brötchen
200 g	Käsealternative am Stück
600 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer
	Majoran
	Rosmarin
	Muskat

ZUBEREITUNG

Für die Wedges die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl marinieren und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C für 40–45 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und andünsten. Zusammen mit dem endori veggie hack und dem eingeweichten Brötchen vermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken.

Die Masse in 8 Portionen und den Käse in 8 Stücke teilen. Die endori veggie hack-Masse mit dem Käse füllen und zu Bouletten formen. In etwas Öl für ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten und mit den fertigen Wedges anrichten.

Guten Appetit!

mit käsiger
überraschung





endori

ORIENTAL TAPAS

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie kebab koriander paprika
- 4 Naan Brote, vegan
- 140 g Reis, roh
- 200 g Okra Schoten
- 400 g Dosentomaten, gehackt
- 2 EL Madras Curry Paste
- 1 Zwiebel, weiß
- 2 TL Limettensaft
- 40 g Koriander
- 20 g Minze
- 2 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit etwas Öl glasig dünsten. Die Madras Curry Paste zugeben, mit anschwitzen und die Dosentomaten dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 10 Minuten vor sich hin köcheln lassen.

Für die Kräutersauce, Koriander und Minze ganz fein hacken, mit Limettensaft und Olivenöl mischen und mit etwas Salz würzen.

Anschließend werden die Okra Schoten sowie das endori veggie kebab koriander paprika jeweils in einer heißen Pfanne mit etwas Öl unter mehrmaligem Wenden für ca. 4 Minuten gebraten.

Zum Schluss wird der Reis abgeseigt und das Naan Brot in einer Pfanne etwas angewärmt. Alles in der Mitte des Tisches bereitlegen und losdippen.

Guten Appetit!



GREEK-BURGER

mit endori veggie burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie burger
4	Burger Brötchen
80 g	Rucola
½	Salatgurke
2	Tomaten
1	Zwiebel, rot
60 g	Kalamata-Oliven
125 g	Schafskäsealternative
100 g	Joghurtalternative
1	Knoblauchzehe
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rucola waschen, putzen und trockenschleudern. Zwiebel schälen, Gurke und Tomaten waschen und alles in Scheiben schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und in den Joghurt pressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Burger Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen kross anrösten. Die endori veggie burger in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Die untere Burger-Brötchenhälfte mit dem Salat belegen, die entsteinten Oliven darauf verteilen und den heißen endori veggie burger daraufsetzen. Einen guten Klecks Knoblauchjoghurt auf den endori veggie burger geben, Tomatenscheiben, Gurken und Zwiebelscheiben darauf platzieren und den Schafskäse darüber krümeln. Zum Schluss die andere Brötchenhälfte daraufsetzen und schmecken lassen!

Guten Appetit!



endori



SOMMERROLLEN

mit endori veggie pulled thymian knoblauch



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie pulled <small>thymian knoblauch</small>
8 Stk.	Reispapier
80g	Glasnudeln
2	Ringelbete
1	Karotte
5 g	Minze, frisch
5 g	Koriander, frisch
160 g	Sweet Chili Sauce
	Salz

ZUBEREITUNG

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, für 4 Minuten ziehen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Karotte schälen und in feine Streifen hobeln. Ringelbete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Minze und Korianderblätter in feine Streifen schneiden, mit den Glasnudeln und Karottenstreifen mischen und mit etwas Salz würzen.

Das endori veggie pulled thymian knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl unter mehrmaligem Wenden für ca. 5 Minuten braten.

Das Reispapier für ca. 5 Sekunden in eine Schüssel mit Wasser einweichen, danach auf einen Teller legen.

Das Reispapier mittig erst mit den Ringelbete-Scheiben belegen, danach die Glasnudelfüllung und das gebratene endori veggie pulled thymian knoblauch darauf verteilen. Jetzt zuerst die Seiten und dann den unteren Rand des Reispapiers einklappen und zum Schluss nach oben aufrollen. Zu den Sommerrollen die Sweet Chili Sauce servieren.

Guten Appetit!



endori



KNACKIGER SALAT mit endori veggie nuggets



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie nuggets
200 g	Mischsalat
2	Ringelbete
250 g	Kirschtomaten
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
20 g	Kresse Mix
	Salz & Pfeffer
	Zucker

ZUBEREITUNG

Die Ringelbete waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

Mischsalat ebenfalls waschen und in Stücke zupfen. Kirschtomaten waschen und vierteln.

Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.

Die endori veggie nuggets mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Während die endori veggie nuggets braten, alle Zutaten vorsichtig vermischen und auf Tellern anrichten.

Zum Schluss die endori veggie nuggets mit auf den Teller geben und mit einer Zitronenspalte und Kresse garnieren.

Guten Appetit!

endori



endori

VEGAN MAC & CHEESE BURGER

mit endori veggie best burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Für die Mac & Cheese:

- 100 g Macaroni
- 15 g Pflanzenmargarine
- ½ TL Mehl
- 300 g Streukäseersatz

Außerdem:

- 2 Pck. endori veggie best burger
- 4 Burger Brötchen
- 4 EL Öl zum Braten
- 4 Tomaten, groß
- 1 Zwiebel, rot
- ¼ EL Frischkäseersatz

ZUBEREITUNG

Für die Mac & Cheese die Nudeln nach Verpackungsanweisung kochen und abseihen.

Margarine in einem kleinen Topf langsam erhitzen bis sie flüssig ist. Mehl hinzugeben und gut verrühren. Anschließend unter ständigem Rühren die Kokosmilch hinzugeben. Streukäse und Frischkäse hinzufügen, gut verrühren. Die gekochte Pasta unterheben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und vorerst bei Seite stellen.

Tomate in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden.

Für die Burgerpattys je Patty ca. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen. endori veggie best burger darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

Burger Brötchen halbieren und jeweils die Innenseiten der Brötchen im restlichen Öl der Pattys goldbraun anbraten.

Die Unterseite der Burger Brötchen je mit einem EL Frischkäseersatz bestreichen. Danach mit einem Salatblatt, endori veggie best burger, den Mac & Cheese, sowie einer Tomatenscheibe und einigen Zwiebelringen belegen.

Guten Appetit!



endori

ENGLISH BREAKFAST

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie bratwurst
- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 4 Portobello Pilze
- 300 g Cherrytomaten
- 1 Zucchini
- 200 g Baked beans
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- Muskat
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Hash Browns die Kartoffeln schälen, grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen, die Masse etwas ausdrücken und zur Seite stellen.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit den Portobello Pilzen und den Tomaten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Anschließend mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver würzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

Währenddessen die Hash Browns in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die Baked beans im Topf erhitzen und gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Die endori veggie mini bratwurst in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten insgesamt ca. 4 Minuten braten. Die Hash Browns kurz auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und alles zusammen auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!



endori



ZUPFBROT

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie kebab koriander paprika
1	Weißbrot
200 g	Käsealternative, gerieben
10 g	Rosmarin
10 g	Thymian
10 g	Petersilie
10 g	Basilikum
1	Chilischote, frisch
1	Knoblauchzehe
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Oberseite des Brotlaibs gitterförmig tief einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Für die Füllung Kräuter und die Chilischote waschen, die Knoblauchzehe schälen und alles fein hacken. Zusammen mit dem geriebenen veganen Käse sowie dem endori veggie kebab koriander paprika mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Füllung die Ritzen des Brotlaibs füllen, mit etwas Alufolie abdecken und im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Anschließend ca. 5 Minuten bei 200 °C ohne Folie gratinieren und noch heiß servieren.

Guten Appetit!



endori

KNACKIGER GEMÜSESALAT mit endori veggie schnitzel



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie schnitzel
2	Zucchini, grün
4	Karotten
½	Radicchio
200 g	Joghurtalternative
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
20 g	Kresse Mix
	Salz & Pfeffer
	Zucker

ZUBEREITUNG

Zucchini und Karotten waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in feine Streifen schälen.

Den Radicchio in feine Streifen schneiden und unter warmem Wasser waschen.

Den Radicchio, Zucchini und die Karottenstreifen in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren und mit etwas Olivenöl abrunden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend den Knoblauch und etwas Salz mit dem Joghurt vermischen.

Die endori veggie schnitzel mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten braten.

endori veggie schnitzel und Salat auf Tellern anrichten und mit Joghurtdip, Zitronenspalte und Kresse garnieren.

Guten Appetit!



endori

FITNESS-BURGER

mit endori veggie burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie burger
4	Burger Brötchen, Vollkorn
1	Tomate
1	Zwiebel, rot
20 g	Feldsalat
20 g	Radicchio
8 g	Kresse Mix
4 EL	Senf, mittelscharf

ZUBEREITUNG

Tomaten, Feldsalat und Radicchio waschen und putzen sowie die Zwiebeln schälen. Anschließend die Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Kresse bereitstellen.

Die endori veggie burger in einer heißen Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit können die Burger Brötchen halbiert und die Schnittflächen angebräunt werden.

Die Schnittflächen mit Senf bestreichen.

Zum Schluss die untere Brötchenhälfte mit Feldsalat, Radicchio, Tomaten und Zwiebel-scheiben sowie der Kresse und dem gebratenem endori veggie burger belegen.

Zuletzt die obere Brötchenhälfte darauflegen.

Guten Appetit!



endori

ENDORI VEGGIE STICKS DI MARE mit knusprigen Pommes und Dip



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	veggie sticks di mare
1 kg	Pommes
200 g	Mayo, vegan
2	Essiggurken
1 EL	Kapern
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Petersilie
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Dip, Kapern, Essiggurken und Petersilie fein hacken und mit der Mayo vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pommes nach Packungsanleitung zubereiten und mit etwas Salz würzen.

Ausreichend Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die endori veggie sticks di mare zugeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 3–4 Minuten goldbraun anbraten.

Alles auf einem Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!



endori

KATSU SCHNITZEL BOWL

mit endori veggie schnitzel



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 1 Pck. endori veggie schnitzel
- 200 g Basmati Reis
- 2 EL Öl
- 1 Limette

Für den Weißkohl:

- ¼ Weißkohl
- 1 Karotte, groß, geraspelt
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Öl
- 2 TL Erdnussmus
- 3 EL Sojasauce
- ½ TL Harissa
- 150 ml Wasser
- Salz & Pfeffer

Für die Sauce:

- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 1 Stk. Ingwer, ca. 1 cm

ZUBEREITUNG

Basmati Reis nach Verpackungsinformationen kochen und anschließend abseihen. Für das Weißkohlgemüse den Weißkohl klein schneiden bzw. hobeln. Karotte waschen, die Enden entfernen und ebenfalls klein raspeln. Frühlingszwiebel inklusive Grün klein schneiden und ebenfalls zu dem geschnittenen Kohl, sowie der Karotte geben.

Für die Marinade Erdnussmus, Sojasauce, Harissa und etwas Pfeffer vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den marinierten Weißkohl darin kurz anbraten. Anschließend mit 100ml Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen für die Sauce die Knoblauchzehen, sowie den Ingwer durch eine Knoblauchpresse drücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die endori veggie schnitzel von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Den gekochten Reis, das gedünstete Weißkohlgemüse, sowie die in Scheiben geschnittenen Schnitzel und die Sauce auf 4 Bowls verteilen. Schnitzel mit etwas Limette beträufeln. Vor dem Servieren mit etwas frischem Koriander, in Scheiben geschnittenen, frischen Chilischoten und etwas schwarzen Sesam toppen.

Guten Appetit!





endori

KOREAN VEGGIE BALLS MIT REIS

mit endori veggie balls



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie balls
160 g	weißer Reis, roh
1	Brokkoli
8	Karotten
12 g	Kresse Mix
2	Lauchzwiebeln
7 EL	Sojasauce
3 EL	Zitronensaft
4 TL	Sesam
1	Knoblauchzehe
EL	Aprikosenkonfitüre
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Anleitung kochen. Brokkoli und Karotten putzen, waschen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Karotten in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Nach wenigen Minuten die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mit anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gehackten Knoblauch in einem Topf anschwitzen. Sojasauce und Aprikosenkonfitüre dazugeben und kurz mit aufkochen lassen.

Die endori veggie balls mit etwas Öl in einer Pfanne von allen Seiten für insgesamt ca. 4–5 Minuten braten. Die Sauce und den Sesam zu den gebratenen endori veggie balls in die Pfanne geben und kurz schwenken.

Zum Anrichten den Reis in eine Schale geben und die endori veggie balls, Karotten und den Brokkoli darauf verteilen.

Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit Lauchzwiebeln und Kresse garnieren.

Guten Appetit!

DJUVEC REIS MIT PETERSILIEN-ZWIEBEL SALAT mit endori veggie cevapcici



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie cevapcici
300 g	Langkornreis
3	Zwiebeln, rot
2	Knoblauchzehen
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Ajvar
150 g	Mais
150 g	Erbsen
1 Bund	Petersilie
200 g	Joghurtalternative Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen sowie Petersilie waschen. Die Hälfte der Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die andere Hälfte mit dem Knoblauch zusammen fein hacken. Petersilie nur grob vom Stiel zupfen und mit den Zwiebelringen und Zitronensaft mischen.

In einem Topf mit Öl die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, Tomatenmark, Ajvar und den Reis mitschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit angegedickt ist. Danach erst den Mais und die Erbsen zugeben und unter rühren heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die endori veggie cevapcici von allen Seiten insgesamt 4–5 Minuten braten.

Den fertigen Djuvec Reis nochmals abschmecken und mit den endori veggie cevapcici anrichten und zum Schluss den Zwiebelsalat und die Joghurtalternative darüber verteilen.

Guten Appetit!

endori





endori

CORNDOGS

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 4 Stk. veggie mini bratwurst
- 80 g Ajvar, mild
- 80 g Joghurtalternative
- 1 TL Senfkörner
- 1 Lauchzwiebel
- 60 g Mehl, Typ 405
- 60 g Maismehl
- 60 g Kichererbsenmehl
- 160 ml Haferdrink
- 1 Pck. Backpulver
- 4 Schaschlik-Spieße
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Teig, Weizenmehl, Maismehl, Kichererbsenmehl und eine Prise Salz miteinander vermischen. Haferdrink und Backpulver dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Ajvar in einer Schüssel anrichten. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und den Senfkörnern abschmecken und ebenfalls in einer Schüssel anrichten. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl zum Frittieren in einen Topf geben und erhitzen. Die perfekte Hitze ist erreicht, wenn man einen Holzkochlöffel auf den Topfboden drückt und Bläschen nach oben steigen. Die endori veggie mini bratwurst mit Mehl bestäuben, damit der Teig hält. Nun die bemehlten Würste auf lange Schaschlik Spieße stecken und in den Teig geben, bis die Wurst gleichmäßig ummantelt ist, eventuell leicht drehen um „Nasen“ zu vermeiden.

Den Spieß vorsichtig etwa 3 Minuten in das Öl halten und zu Beginn etwas drehen, bis der Teig goldbraun ist. Später, wenn das Öl noch heißer ist, reduziert sich die Garzeit auf 1-2 Minuten.

Die Corndogs auf Tellern anrichten und mit den Lauchzwiebeln vollenden.

Guten Appetit!



endori

GEFÜLLTE CANNELLONI mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie hack (roh)
700 g	Dosentomaten, gehackt
1	Zwiebel, weiß
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
100 g	Friskäsealternative
100 g	Käsealternative
250 g	Cannelloni
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer
	Zucker

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Basilikum waschen und hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. endori veggie hack dazugeben und mitbraten. Die Hälfte der Tomaten sowie Basilikum zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Hacksauce 10 Minuten köcheln lassen.

Übrige Tomaten in eine Auflaufform gießen.

Cannelloni mit der endori veggie hack Masse füllen und nebeneinander in die Form legen.

Den Friskäse darauf verteilen und zum Schluss mit geriebenem Käse abrunden.

Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C für ca. 25 Minuten überbacken.

Wenn die Cannelloni fertig gegart sind alles auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!



endori

RAUCHBIER-BURGER

mit endori veggie best burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck.	endori veggie best burger
4	Burger Brötchen
4	Zwiebeln, rot
200 ml	Rauchbier
1	Romanasalat-Herz
2	Tomaten
100 g	Essiggurken
100 g	Senf
150 g	BBQ Sauce (mit Whiskey), vegan
4 Scheiben	Käsealternative
80 g	Kokoschips
	Paprikapulver
	geräuchertes Salz
	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Kokos-Chips „Bacon-Style“ die Kokoschips mit etwas BBQ-Sauce, Paprikapulver und dem Rauchsatz marinieren und im Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen.

Für die Schmorzwiebeln die Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln und anschließend in etwas Öl langsam dünsten, mit dem Rauchbier angeben, langsam weich schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten und Salat waschen und putzen, Tomaten und Essiggurken in Scheiben schneiden.

Die endori veggie best burger bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4–5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit den Käse auf die endori veggie best burger legen, damit er leicht schmilzt.

Die Schnittflächen der Burger Brötchen antoasten. Zum Schluss die Schnittflächen mit den Saucen bestreichen und dann den Burger mit allen Zutaten belegen und genießen. Guten Appetit!



endori

CURRYWURST IN FRUCHTIGER SAUCE mit endori veggie bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie bratwurst
- 2 Zwiebeln, weiß
- 2 EL Pflanzenöl
- 400 g Tomatenketchup
- 4 EL Balsamico, dunkel
- etwas Worcestershire Sauce, vegan
- 2 TL Currypulver
- 2 EL Kirschkonfitüre
- Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Pflanzenöl glasig dünsten. Das Currypulver zugeben und mitschwitzen, danach mit dem Balsamico ablöschen. Die restlichen Zutaten zugeben, mit etwas Salz abschmecken, fein pürieren und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die endori veggie bratwurst von allen Seiten insgesamt 7–8 Minuten braten.

Zum Schluss die endori veggie bratwurst in Stücke schneiden, mit der heißen Sauce übergießen und mit etwas Currypulver bestreuen.

Dazu können entweder Brötchen oder Pommes als Beilage gereicht werden.

Guten Appetit!

Tipp:

Die Kirschkonfitüre kann je nach Geschmack auch durch andere Sorten wie Ananas, Pfirsich oder Orange ersetzt werden.

ASIA NUDELPFANNE

mit endori veggie pulled thymian knoblauch



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie pulled thymian knoblauch
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln, rot
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Brokkoli
- 1 Stk. Ingwer, ca. 4 cm
- 200 ml Sweet Chili Sauce
- 240 g Mie Nudeln
- 2 Limetten
- Sesamöl

ZUBEREITUNG

Mie Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen lassen.

Karotte, Paprika, rote Zwiebel, und Ingwer putzen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in Öl 2 Minuten anbraten, die Gemüsestreifen zugeben und weitere 3 Minuten anschwitzen.

endori veggie pulled thymian knoblauch, eingeweichte Mie Nudeln und Sweet Chili Sauce zugeben und braten, bis alles heiß ist.

Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Sesamöl würzen und abschmecken. In einer Schüssel anrichten.

Guten Appetit!

endori



KÜCHENTIPPS - SO WIRD'S PERFECT

endori ganz easy richtig zubereiten



PERFEKT EINGEKOCHT

Einige unserer endori veggie Produkte lassen sich wunderbar in Eintöpfen oder als Sauceneinlage verwenden. Hierzu empfehlen wir, die veggie Leckerbissen vorher anzubraten und erst zum Ende der Zubereitung mit in den Eintopf oder die Sauce einzubringen.



VOLLE PFANNE GENUSS

Bei unseren veggie Produkten für Grill und Pfanne ist es besonders wichtig, niemals bei voller Hitze zu braten oder zu grillen. Hier liegt der Sweet Spot bei mittlerer Hitze: Denn nur ein schonendes Garen der Produkte bringt das perfekte Geschmacks- und Texturergebnis.



PANIERTE PRODUKTE

Für die Extraportion Crunch außen und Saftigkeit innen, nimmst du unsere panierten veggie Leckerbissen am besten ca. 30 min. vor dem Frittieren aus dem Kühlschrank. So verringerst du die Dauer des Frittierens und wirst mit einem optimalem Crunch belohnt.



UND DAZU?

endori veggie Leckerbissen bringen eine schnelle und gute Sättigung. Deshalb empfehlen wir zu all unseren Produkten eine frische und knackige Beilage wie z.B. Grillgemüse oder verschiedene Salate. Das schmeckt zusammen nämlich nicht nur köstlich, sondern sorgt auch für einen extrem zufriedenen Magen.

endori

noch mehr Tipps → endori.de/zubereitung

VEGANUARY 


Viel Spaß
beim Nachkochen
und Genießen!

endori

Das war noch nicht genug?

Noch mehr Rezepte gibt's hier

endori.de/rezepte

