

schouten

SPECIALIST IN PLANT-BASED PROTEIN FOODS

Product Brochure

Schouten Europe B.V.

P.O. Box 41, NL-4280 CA Andel
Burgstraat 12, NL-4283 GG Giessen, Netherlands.
T: +31 (0)183 44 63 90.
F: +31 (0)183 44 84 20.
E: info@schouteneurope.com
W: www.schouteneurope.com



Inhaltsverzeichnis

Bohnen Quinoa Burger
Falafel Quinoa Burger
LinsenBurger
Bohnen Burger
Gemüseburger
Hamburger
Piri Piri Hamburger
Käseburger
Nussburger
Saaten Burger
Frikadelle
Granulat
Frisches Gehacktes
Bacon
Würfel
Schinkenwürfel
Wokstreifen
Shawarma
Granola Schnitzel Ziegenkäse Feige
Cordon Bleu
Griechisches Schnitzel
Filet
Cheezy Schnitzel
Schnitzel
Klösschen
Falafel
Bohnen Klösschen Chili
GemüseBällchen
Nüsse Carré
Italienisches Karré
Klösschen mit Nüssen
Nuggets
Bratwurst
Frankfurters
Räucherwurst
Spießchen
Tempeh Block
Tempeh Würfel Ketjap
Tofu Block

Scharfwürziger Tofustreifen

Bohnen Quinoa Burger

Der Bohnen Quinoa Burger ist ein lecker würziger Gemüseburger auf der Basis von Weizen- und Erbseneiweiß. Er hat eine knusprige Kruste und schmeckt lecker zu Hausmannkost, zu Nudelgerichten oder aufs Brot. Ein Bohnen Quinoa Burger wiegt 80 Gramm und enthält weder Milch noch Ei. Deswegen ist dieses Product auch für die vegane Ernährung geeignet.

Zutaten

Wasser, Gemüse (Erbse, Zwiebel, Paprika), Paniermehl (**Weizen, Roggen**), 15% braune Bohne, 15% Dicke Bohne, 8% pflanzliches Eiweiß (**Weizengluten**), Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), Tomatenmark, **Weizenfaser, Weizenmehl**, Reis, 2% Quinoa, Gewürze, Salz, Verdickungsmittel (E461), Psyllium, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und andere Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	906 kJ / 216 kCal
Fett	10.2 g
Gesättigte Fettsäuren	1.7 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.4 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5.0 g
Kohlenhydrate	18.2 g
Zucker	1.0 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	9.6 g
Salz	1.15 g
Eisen (mg)	5.4 mg (31%)
Vitamine B12 (?g)	0.4 ?g (13%)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Zubereitung

Frying pan: 4-6 minutes on moderate heat. Turn regularly.
Oven: 10 minutes at 180°C. Turn once.
Barbecue oder Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Minuten grillen.

Typen

Keine tropischen Ölen, Vegan

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course

Falafel Quinoa Burger

Falafel ist ein Gericht, das aus Kichererbsen hergestellt wird. Die Falafel-Kräuter-mischung sorgt für einen herrlich würzigen Geschmack und die Kombination aus Hülsenfrüchten und Gemüse macht einen tollen veganen Snack daraus. Der Falafel Quinoa Burger hat eine knusperige Kräuterumhüllung mit Quinoa und wiegt 80 Gramm.

Zutaten

39% Kichererbse, Paniermehl (**Weizen, Roggen**), Gemüse (Zucchini, Karotte, Zwiebel), **Weizenmehl**, Sonnenblumenöl, Wasser, Petersilie, Kräuter und Gewürze, Salz, 1% quinoa, Verdickungsmittel (E461), Koriander, **Weizengluten**.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	912 kJ / 218 kCal
Fett, davon	11.3 g
Gesättigte Fettsäuren	1.6 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrat	20.2 g
Davon Zucker	0.9 g
Ballaststoffe	6.0 g
Eiweiß	6.0 g
Salz	1.20 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. regelmäßigen wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Vegan

Anwendungen

Main course

Linsen-Burger

Dieser vegane Linsen-Burger ist einmalig in seiner Art: knusprig paniert, köstlich im Geschmack und voller überraschender Zutaten. Er schmeckt hervorragend zu einem frischen Salat oder Kartoffeln, aber auch zu einem asiatischen Gericht. Ein GoodBite Linsen-Burger wiegt 100 Gramm.

Zutaten

34% Linsen, Paniermehl, Wasser, Gemüse (Karrote, getrocknete Paprika, getrocknet Lauch, Knoblauch), Sonnenblumenöl, Dattel, Reismehl, Stärke (Kartoffel, Reis), pflanzliches Eiweiß (Kartoffel, Erbse), **Hafer Flocken**, Gewürze, Salz, Psyllium, Kartoffelfasern, **Sojabohn**, Essig, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1084 KJ/ 259 kCal
Fett, davon	12.4 g
Gesättigte Fettsäuren	1.6 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.3 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrat	25.6 g
Davon Zucker	6.8 g
Ballaststoffe	5.5 g
Eiweiß	8.6 g
Salz	1.02 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD**)
Vitamin B12	0,5 µg (20% ETD**)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. regelmäßigen wenden.
Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Clean label, Vegan

Anwendungen

Main course

Bohnen Burger

Der Bohnen Burger ist ein leckerer, mit Gemüse gefüllter Burger auf Basis von Weizen- und Erbseneiweiß. Ein Bohnen Burger wiegt 80 Gramm und ist frei von Milch, Ei und Soja. Darum ist das Produkt auch geeignet für Veganer und Menschen mit **einer** Sojaallergie.

Zutaten

Wasser, Dicke Bohnen 20%, pflanzliches Eiweiß 13% (**Weizengluten**, Kartoffel), braune Bohnen 9%, Markerbsen fein, rote Paprika, Zwiebel, Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), Tomatenmark, Kräuter und Gewürze, Salz, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und andere Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	860 kJ (205 kcal)
Fett	9.3 g
Gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrate	13.2 g
Zucker	3.0 g
Ballaststoffe	5.0 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	1.20 g
Eisen	7.0 mg (50% TR*)
Vitamine B12	0.5 µg (20% TR*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* TR = Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 5-7 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Minute bei 900W.

Barbecue oder Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Minuten grillen.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen, Sojafrei, Vegan

Anwendungen

Grill, Main course

Gemüseburger

Unsere Gemüseburger steckt voll von frischem Gemüse, hat einen knackigen Biss und ist vor allem überraschend lecker. Ein absoluter Höhepunkt in unserem Sortiment. Die Gemüseburger gibt es als 85 Gramm, 100 Gramm und 15 Gramm-Produkt. Diese kleine Version der Gemüseburger ist ein leckerer Snack für zwischendurch, aber passt auch hervorragend zu einer warmen Mahlzeit oder einem Feinschmecker-Essen.

Zutaten

Gemüse 49% (Zwiebel, Möhre, rote Paprika, Erbse, Mais, Champignon), Wasser, pflanzliches Eiweiß 16% (**Soja**, **Weizengluten**, Erbse), **Hühnerei-Eiweiß***, modifiziertes Stärke, Aroma (**Weizen**, **Sellerie**), Sonnenblumenöl, Salz, **Milcheiweiß (Laktose)**, Dextrose, Palmfett, Kräuter und Gewürze, Stärke (**Weizen**, Mais), **Sojabohnen**, **Weizen**, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	732 kJ / 175 kCal
Fett	6.7 g
Gesättigte Fettsäuren	1.1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.0 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.3 g
Kohlenhydrate	7.0 g
Zucker	3.7 g
Ballaststoffe	5.0 g
Eiweiß	19.1 g
Salz	2.10 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

*** Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten braten. Einmal wenden.

Mikrowelle: ca. 1 Minute bei 900 W erhitzen.

Backofen: bei 180 °C 10 Minuten backen. Einmal wenden.

Typen

Clean label

Anwendungen

Gourmet, Grill, Mahlzeit, Main course

Hamburger

Der Hamburger ist einer der Klassiker in unserem Sortiment. Ein leckeres Produkt, das gut zu jeder Mahlzeit passt. Auch im Brötchen mit Gemüse und Sauce schmeckt er köstlich. Dieses Produkt ist angereichert mit Vitaminen und Mineralien und ist dadurch ein vollwertiger Bestandteil jeder Mahlzeit. Ein Hamburger wiegt 80 Gramm. Auch erhältlich als 100 Gramm-Produkt.

Zutaten

Wasser, 19% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Palmfett, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), **Hühnerei-Eiweiß***, Tomatenmark, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Salz, Zucker, Farbstoff (Zuckerkulör), Gewürze, **Gerstenmalzextrakt**, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1026 kJ / 245 kCal
Fett	16.1 g
Gesättigte Fettsäuren	4.7 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	7.5 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	4.0 g
Kohlenhydrate	6.1 g
Davon Zucker	1.5 g
Ballaststoffe	4.0 g
Eiweiß	17.3 g
Salz	1.88 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

*** Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Min. bei 900W.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Min. grillen.

Typen

Clean label

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course

Piri Piri Hamburger

Vegetarischer Burger, mariniert in einer würzigen Piri Piri sauce. Dieses Produkt eignet sich hervorragend zum Grillen. Der Piri Piri Hamburger kann natürlich auch anders zubereitet werden, zum Beispiel in der Bratpfanne.

Zutaten

Wasser, Pflanzliches eiweiß 17% (**Soja, Weizengluten**), Palmfett, Piri-Piri-Soße 11% (Wasser, Zucker, Essig, modifizierte Stärke (Kartoffel), getrocknete Gemüse (Paprika, Knoblauch, Zwiebel), natürliches Aroma, Salz, Kräuter und Gewürze (Cayennepfeffer, Ingwer), Paprika-extrakt), Stärke (Kartoffel, **Weizen, Mais**), **Hühnerei Eiweiß***, Tomatenmark, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Salz, Zucker, Farbstoff (Zuckerkulör), Kräuter und Gewürze, **Gerstenmalzextrakt**, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und andere Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	831 kJ / 198 kcal
Fett, davon	7.6 g
Gesättigte Fettsäuren	2.1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrat	8.4 g
Davon Zucker	5.6 g
Ballaststoffe	3.5 g
Eiweiß	22.3 g
Salz	1.68 g
Eisen	6.4 mg (43% ETD*)
Vitamin B12	0.4 µg (14% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
*** Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Min. bei 900W.

BBQ / Grill: Auf beiden Seiten 2 Minuten grillen.

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course

Käseburger

Cremiger, vegetarischer Käseburger auf Basis von Erbsen und Weizenprotein. Der Burger ist fest im Biss und mit viel fadenziehendem, vegetarischem Käse gemischt. Ein Käseburger wiegt 85 Gramm.

Zutaten

Wasser, vegetarischer Käse 32 % (**Milch**, Salz, Säurewecker, vegetarisches Lab), pflanzliche Eiweiße (**Weizengluten**, Erbse), Hühnerei-Eiweiß*, Kräuter und Gewürze, modifiziertes Maisstärkemehl, Sonnenblumenöl, Stärkemehl (Kartoffel, **Weizen**), Dextrose, Knoblauch, Salz, Aroma.

*Eier aus Freilandhaltung

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Soja, Erdnüsse und andere Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	931 kJ / 222 kcal
Fett	11.3 g
Gesättigte Fettsäuren	5.3 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.3 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	3.7 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	23.2 g
Salz	2 g

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Zubereitung

Pfanne:4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen:10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle:1 Min. bei 900W.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Min. grillen.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen, Sojafrei

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course

Nussburger

Ein Qualitätsprodukt, das Sie garantiert positiv überraschen wird. Die köstliche Nussmischung sorgt für einen knackigen Biss und ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Auch dieser Burger schmeckt im Brötchen richtig lecker. Der Nuss-Burger wiegt 60 Gramm.

Zutaten

Wasser, 31% **Nussmischung (Kaschunüsse, Paranüsse, Mandeln, Makadamianüsse, Pistazien, Pekannüsse)**, 9% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Dextrose, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Salz, Gewürze, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb der auch Erdnüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1358 kJ / 321 kCal
Fett	22.4 g
Gesättigte Fettsäuren	3.7 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	12.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrat	10.5 g
Zucker	4.5 g
Ballaststoffe	3.0 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	1.63 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
*** Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 5-7 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

BBQ/ Grill: mit (Oliven)Öl bepinseln und 4-6 Minuten erwärmen. Einmal wenden.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course

Saaten Burger

Der Saaten Burger passt perfekt zu einem gesunden Ernährungsstil. Der leckere Burger steckt voller verschiedener Saaten und ist besonders knusprig. Die Basis des Produkts ist Weizen- und Erbseneiweiß und es beinhaltet kein Soja. Ein Saaten Burger wiegt 80 Gramm und ist mit Eisen und Vitamin B12 angereichert.

Zutaten

Wasser, Saatenmischung 27% (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Hirse, Leinsamen, Mohnsamen), pflanzliches Eiweiß 12% (**Weizengluten**, Erbse), Gemüse (Champignon, Knoblauch), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), Sonnenblumenöl, Aroma, Dextrose, Salz, **Weizenmehl**, Kräuter und Gewürze, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1193 kJ (285 kcal)
Fett	17.3 g
Gesättigte Fettsäuren	2.5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.8 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	10.0 g
Kohlenhydrat	12.9 g
Zucker	1.6 g
Ballaststoffe	3.0 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	1.52 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD)*
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD)*
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 5-7 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Min. bei 900W.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen, Sojafrei

Anwendungen

Mahlzeit, Main course

Frikadelle

Eine leckere, flache Frikadelle, 100% vegetarisch! Schmeckt lecker zu jeder warmen Mahlzeit oder mit einem Brötchen. Die Frikadelle wiegt 90 Gramm.

Zutaten

Wasser, Gemüse (Zwiebel, Knoblauch), 19% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Palmöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), **Hühnerei-Eiweiß aus Freilandhaltung**, Tomatenmark, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Dextrose, Zucker, Gewürze, Farbstoff (Zuckerulör), Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1072 kJ / 256 kCal
Fett davon	15.2 g
Gesättigte Fettsäuren	5.4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	6.6 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrat	8.6 g
Davon Zucker	3.9 g
Ballaststoffe	5.2 g
Eiweiß	18.9 g
Salz	2.03 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

* ETD = Empfohlene Tagesdosis



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Barbecue oder Grill: mit Olivenöl bepinseln und in etwa 4 Minuten grillen.

Backofen: in der Mitte des Ofens für 8-10 Minuten. Einmal wenden.

Mikrowelle: auf einem Teller in der Mikrowelle, in einem Stück, 750 W Hitze etwa 1-2 Minuten.

Typen

Clean label

Anwendungen

Mahlzeit, Main course, Snack

Granulat

Gebrauchsfertiges Granulat, ideal geeignet als Zutat in vielen Mahlzeiten und Saucen. Geben Sie das Hackfleisch zum Beispiel in italienische Gerichte wie Bolognese-Sauce oder Lasagne oder in mexikanische Burritos. Dieses Granulat enthält keine Milch und kein Ei und ist darum auch für Veganer geeignet. Auch als Variante für die Gastronomie erhältlich.

Zutaten

Wasser, pflanzliche Eiweiße 30% (**Soja**), Säuerungsmittel (E326), Salz, Farbstoff (Zuckerulör), Aromen, **Gerstenmalzextrakt**, Glukosesirup, pflanzliches Eiweißhydrolysat (**Soja**), Kräuter und Gewürze, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	524 kJ / 125 kCal
Fett, davon	0.2 g
Gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	0.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0.0 g
Kohlenhydrat	2.8 g
Davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	24.3 g
Salz	1.58 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden. Alles Heiß ist.

Typen

Keine tropischen Ölen, Vegan

Anwendungen

Abbackprodukte, Feinkostsalat, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Sauce, Wrap

Frisches Gehacktes

Mit diesem einzigartigen, vegetarischen Hackfleisch können Sie selbst bestimmen, was Sie machen wollen. Stellen Sie eigene Frikadellen, Hamburger oder Würstchen her. Dieses Produkt ist nicht vorgegart und Sie müssen es selbst würzen. Ein Block frisches Gehacktes wiegt 250 Gramm. Dieses Produkt kann auch als Basis für die Herstellung von Fleisch-Ersatz-Produkten geliefert werden.

Zutaten

Wasser, 21% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, Mais, **Weizen**), **Hühnerei-Eiweiß***, Aromen, modifiziertes Stärke, Rote Bete Pulver, pflanzliches Eiweißhydrolysat (**Soja**), Salz, Gewürze, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	828 kJ / 198 kcal
Fett davon	7.8 g
Gesättigte Fettsäuren	1.3 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.6 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.7 g
Kohlenhydrat	9.9 g
Davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	4.9 g
Eiweiß	19.5 g
Salz	1.03 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Frikadellen: Gehacktes würzen und eventuell Ei und Paniermehl darunter mischen. Frikadellen formen und bei schwacher Hitze 3 Min. braten. Ablöschen und Frikadellen 15-20 Min. garen.

Suppenklößchen: Gehacktes nach Belieben würzen. Zu Suppenklößchen formen und diese in einer Pfanne in ein wenig Öl rundum anbraten. Suppenklößchen in die fast kochende Suppe geben (10-12 Min.).

Typen

Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Abbackprodukte, Suppe

Bacon

Leckere, vegetarische Bacon-Streifen, die perfekt zu Salat, Eintopf, Pfannen- und Wok-Gerichten passen. Dieses Produkt ist in verschiedenen Größen verfügbar.

Zutaten

Wasser, Palmöl, pflanzliches Eiweiß 11% (**Soja, Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Salz, natürliches Aroma (**ei**), **Milcheiweiß (Laktose)**, Kräuter und Gewürze, Raucharoma, Dextrose, Farbstoffe (Paprika-Extrakt, E163), Säuerungsmittel (Citronensäure), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1117 kJ / 267 kCal
Fett	19.3 g
Gesättigte Fettsäuren	7.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9.2 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrat	6.9 g
Davon Zucker	1 g
Ballaststoffe	1.5 g
Eiweiß	16.1 g
Salz	4.05 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamine B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Anwendungen

Abbackprodukte, Feinkostsalat, Gourmet, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Sauce, Suppe, Wrap

Würfel

Unsere Würfel sind vegetarische Würfel, die die gleiche Struktur wie Hühnchen haben. Bereiten Sie die Würfel in Wok-Gerichten zu oder geben Sie sie zum Salat. Sie schmecken auch als Grillspieß mit Paprika und Zwiebel richtig lecker. Als Würfel von 4 Gramm und 13 Gramm erhältlich.

Zutaten

Wasser, 15% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Sonnenblumenöl, **Bodenhaltung Hühnerei-Eiweiß**, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), Gewürze, Verdickungsmittel, Salz, Hefeextrakt, natürliches Aroma, Säuremittel (Citronensäure).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und andere Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	851 kJ / 203 kCal
Fett	10.7 g
Gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.6 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	5.4 g
Kohlenhydrate	7.4 g
Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	2.5 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	1.50 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* ETD = Empfohlene Tagesdosis	



Zubereitung

Pfanne: 3 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.
Ofen: 5-7 Min. bei 180°C.
BBQ / Grill: Führen die Würfel auf Spieße. Reiben mit (Oliven-) Öl. Grill 3-4 Min. Gelegentlich wenden.

Typen

Clean label

Anwendungen

Feinkostsalat, Gourmet, Grill, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Sauce, Wrap

Schinkenwürfel

Unsere Schinken-Würfel sind das leckere, vegetarische Extra in Ihrer Mahlzeit. Die Würfel schmecken zum Beispiel sehr gut in Salaten, Pfannengerichten und passen ausgezeichnet zu Spargel. Auch hervorragend geeignet als Pizza-Belag oder in Pasta-Gerichten. Dieses Produkt ist in verschiedenen Größen erhältlich.

Zutaten

Wasser, 13% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Sonnenblumenöl, **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen, Mais**), Aromen (**Ei**), **Milcheiweiß (Laktose)**, Gewürze, Knoblauch, Dextrose, Raucharoma, Salz, Säuremittel (Citronensäure), Farbstoff (E172), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	795 kJ / 190 kCal
Fett	10.0 g
Gesättigte Fettsäuren	1.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.4 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrat	6.1 g
Davon Zucker	0.9 g
Ballaststoffe	3.0 g
Eiweiß	17.5 g
Salz	1.60 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamine B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 2-3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Typen

Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Abbackprodukte, Feinkostsalat, Gourmet, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Sauce, Suppe

Wokstreifen

Unser Wokgeschnetzeltes kann sich zu Recht einzigartig nennen. Das Geschnetzelte ist durch seine Struktur kaum von Hühnchen zu unterscheiden. Es eignet sich hervorragend zur Verwendung in Mahlzeiten, Salaten und auf Pizza. Das Geschnetzelte ist vorgegart und kann einfach zu bestehenden Rezepten hinzugefügt werden. Dieses Produkt ist in verschiedenen Formaten verfügbar.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 14% (**Soja, Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Palmfett, Aroma (**Ei**), **Milcheiweiß (Laktose)**, Sonnenblumenöl, Kräuter und Gewürze, Dextrose, Salz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

** Eier aus Freilandhaltung.*

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	855 kJ/204 kcal
Fett, davon	10.0 g
Gesättigte Fettsäuren	4.3 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.3 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	7.6 g
Davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	1.5 g
Eiweiß	20.2 g
Salz	1.70 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Typen

Clean label

Anwendungen

Abbackprodukte, Feinkostsalat, Gourmet, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Sauce, Wrap

Shawarma

Unser Shawarma hat einen unwiderstehlichen, mediterranen Geschmack und ist doch 100% vegetarisch. Ideal im Pita-Brötchen oder Wrap. Sie können unser Shawarma auch mit Salat, zu Reisgerichten oder mit Pommes Frites servieren. Schmeckt besonders gut mit Ihren Lieblingssoßen. Dieses Produkt ist in verschiedenen Größen erhältlich.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 16% (**Soja, Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Palmfett, Kräuter und Gewürze, Aroma (**Sellerie**), **Milcheiweiß (Laktose)**, Sonnenblumenöl, Dextrose, Salz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	862kJ / 206 kCal
Fett, davon	10.1 g
Gesättigte Fettsäuren	5.5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.7 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrat	7.1 g
Davon Zucker	0.6 g
Ballaststoffe	4.5 g
Eiweiß	19.5 g
Salz	1.95 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Anwendungen

Abbackprodukte, Feinkostsalat, Gourmet, Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course, Pizza, Snack, Wrap

Granola Schnitzel Ziegenkäse Feige

Das Granola Schnitzel Ziegenkäse Feige ist ein einzigartiges Product. Das Schnitzel ist mit cremigen Ziegenkäse und Feige gefüllt und hat eine knusperige Müsli-Ummantelung. Lecker zu einem frischen Salat oder zu Hausmannskost. Ein Müslischnitzel Ziegenkäse-Feige wiegt 100 Gramm.

Zutaten

Wasser, 13% Granola (**Hafer**, **Gerste**, 2% getrocknete Feige, **Weizen**, **Rogge**, Sonnenblumenkerne, Kürbiskern, getrocknete Kokosnuss), 11% Ziegenkäse (pasteurisierte **Ziegenmilch**, Salz, Säurewecker, mikrobiologisches Lab, Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), **Weizenmehl**, **Hühnerei-Eiweiß***, Verdickungsmittel (Carrageen), modifizierte Stärke, Apfelextrakt, natürliches Aroma, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1071 kJ / 256 kCal
Fett, davon	14.6 g
Gesättigte Fettsäuren	3.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.6 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6.8 g
Kohlenhydrat	14.4 g
Davon Zucker	3.0 g
Ballaststoffe	7.5 g
Eiweiß	13.3
Salz	1.02
Eisen (mg)	7.0 mg (50%)
Vitamin B12 (?g)	0.5 ?g (20%)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 KJ/2000 kCal)



Zubereitung

Pfanne: Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Einmal wenden.

Ofen: 10 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Anwendungen

Main course

Cordon Bleu

Das Cordon-Bleu ist mit vegetarischem Schinken und Käse gefüllt und ist ein vollwertiger Fleischersatz. Das Cordon-Bleu wiegt 100 Gramm.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 16% (**Soja, Weizengluten**, Erbse), vegetarischer Käse (Käse (**Milch, Laktose**), Wasser, Kartoffelstärke (E1420), Butter (**Milch, Laktose**), Schmelzsalze (E452, E339), Salz), Paniermehl (**Weizen**), **Hühnerei-Eiweiß***, Palmöl, **Weizenmehl**, Sonnenblumenöl, Aroma (**Ei, Sellerie**), Stärke, (Kartoffel, **Weizen**, Mais), modifiziertes Maisstärke, **Milcheiweiß (Laktose)**, Salz, Dextrose, Kräuter und Gewürze, Knoblauch, Raucharoma, Säuremittel (Citronensäure), Mineralstoff (Eisenfumarat), Farbstoff (E172), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.



Zubereitung

Pfanne: Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Einmal wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Anwendungen

Mahlzeit, Main course

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1013 kJ / 242 kCal
Fett, davon	12.3 g
Gesättigte Fettsäuren	3.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.0 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrat	11.0 g
Davon Zucker	1.4 g
Ballaststoffe	6.0 g
Eiweiß	19.0 g
Salz	1.98 g
Eisen	5.1 mg (36 % ETD*)
Vitamin B12	0.4 µg (16 % ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge

Griechisches Schnitzel

Das griechische Schnitzel ist mit einer köstlichen mediterranen Sauce gefüllt. Schmeckt sehr lecker zu Nudel-Gerichten und hat eine knusprige Umhüllung. Ein griechisches Schnitzel wiegt 100 Gramm.

Zutaten

Wasser, 25% Griechische Soße (Käse (**Milch (Laktose)**), Salz, Starter, Lab, Lipase, Säureregulator (E270)), Paprika, Wasser, **Kaschunüsse**, Pflanzenöl (Raps-, Sonnenblumen-), Zwiebel, Zucker, Salz, modifizierte Stärke, Knoblauch, Kräuter und Gewürze, Aroma, Farbstoff (Paprika-Extrakt), Stabilisator (E415, E412), Konservierungsstoff (E202, E211, E223), Säuerungsmittel (Citronensäure), Antioxidationsmittel (E300), Zitronenfaser), 14% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**, Erbse), Paniermehl (**Weizen, Gluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Palmfett, **Weizenmehl**, Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, Aroma (**Weizen, Sellerie**), Salz, **Milcheiweiß (Laktose)**, Dextrose, Stärke (**Weizen, Mais**), Paprika, Kräuter und Gewürze, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1069 kJ / 255 kCal
Fett, davon	13.9 g
Gesättigte Fettsäuren	4.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.7 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrat	12.8 g
Davon Zucker	1.9 g
Ballaststoffe	3.5 g
Eiweiß	18.2 g
Salz	2.03 g
Eisen	5.1 g (36% ETD*)
Vitamin B12	0.4 g (16% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Einmal wenden.

Ofen: 10 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Anwendungen

Mahlzeit, Main course

Filet

Vegetarische Filet auf pflanzliches Eiweißbasis. Dieses Produkt mit Vitamin- und Mineralzusätzen ist eine vollwertige Mahlzeitkomponente. Ein Filet wiegt 80 Gramm.

Zutaten

Wasser, 15% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), **Hühnerei Eiweiß***, natürliches Aroma (**Ei**), Gewürze, Verdickungsmittel (verarbeitete Euchema-Algen), Salz, Säuremittel (Citronensäure), Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	731 kJ
Brennwert (kcal)	175 kcal
Fett, davon	8.2 g
Gesättigte Fettsäuren	1.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.8 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4.1 g
Kohlenhydrat	7.1 g
Davon Zucker	0.7 g
Balaststoffe	2.5 g
Eiweiß	16.9 g
Salz	1.55 g
Eisen	7.0 mg (50% TR)*
Vitamin B12	0.5 µg (20% TR)*

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei Schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 8 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Grill, Main course

Cheezy Schnitzel

Das Cheezy Schnitzel ist mit viel leckerem Käse gefüllt. Cremig und knusperig. Das Cheezy Schnitzel wiegt 75 Gramm.

Zutaten

47% Veganer Käsezubereitung (Wasser, modifizierte Stärke, Kokos Fette, Olivenöl, Reiseiweiß, Salz, Acacia Faber, Stabilisator (Tarakernmehl), Konservierungsstoff (Kaliumsorbat), Säuremittel (Citronensäure), Farbstof (Beta-Carotin, E171), natürliche Aromen), Paniermehl (**Weizen**), Wasser, Mehl, (**Weizen**, Mais), Sonnenblumenöl, modifiziertes Stärkemehl, Erbsenfaser, Salz, Treibmittel (Natriumcarbonat), Stabilisator (E450).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	988 kJ / 236 kCal
Fett, davon	11.3 g
Gesättigte Fettsäuren	2.9 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.5 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4.8 g
Kohlenhydrat	30.2 g
Davon Zucker	0.1 g
Ballaststoffe	2.2 g
Eiweiß	2.3 g
Salz	1.00 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
** Referenzmenge kalkuliert pro Portion	



Zubereitung

Pfanne: Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten. Einmal wenden.

Ofen: 10 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Sojafrei, Vegan

Anwendungen

Main course

Schnitzel

Unser Schnitzel ist ein knusprig paniertes Fleisch-Ersatz, schmeckt besonders lecker und passt zum Beispiel ausgezeichnet zu Kartoffeln und Gemüse. Die wichtigsten Bestandteile sind Soja und Weizen-Protein. Auch dieses Produkt ist mit Vitaminen und Mineralien angereichert und ist damit ein vollwertiger Bestandteil Ihrer Mahlzeit. Das Schnitzel ist sowohl als 90 Gramm-Produkt, als auch 100 Gramm-Produkt lieferbar. 2011 vom Verbraucherverband in den Niederlanden als bestes vegetarisches Schnitzel getestet.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 16% (**Soja, Weizengluten**), Paniermehl (**Weizen**), Sonnenblumenöl, **Hühnerei-Eiweiß***, **Weizenmehl**, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Aroma (**Sellerie**), Salz, Kräuter und Gewürze, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	995 kJ/ 238 kCal
Fett	12.2 g
Gesättigte Fettsäuren	1.3 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.9 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	7.0 g
Kohlenhydrat	14.9 g
Davon Zucker	1.2 g
Ballaststoffe	4.0 g
Eiweiß	15.2 g
Salz	1.90 g
Eisen	7.0 mg (50 % ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: Bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten braten. Einmal wenden.

Ofen: 8 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Mahlzeit, Main course

Klösschen

Würzige Klösschen mit festem Biss, 100% vegetarisch.
Hervorragend geeignet als warme Mahlzeit oder als kleiner
Snack für zwischendurch. Ein Bällchen wiegt 17 Gramm.

Zutaten

Wasser, 23% pflanzliches Eiweiß (**Soja**, **Weizengluten**, Erbse),
Zwiebel, Palmfett, **Hühnerei-Eiweiß***, Kartoffel, Tomatenmark,
Sonnenblumenöl, modifizierte Stärke, natürliches Aroma, Salz,
Gewürze, **Milcheiweiß (Laktose)**, Stärke (**Weizen**, Mais),
Dextrose, Farbstoff (Zuckerulör), Mineralstoff (Eisenfumarat),
Vitamin B 12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und andere
Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	869 kJ / 208 kCal
Fett	8.8 g
Gesättigte Fettsäuren	2.5 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.6 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	7.8 g
Zucker	3.6 g
Ballaststoffe	4.0 g
Eiweiß	22.3 g
Salz	1.83 g
Eisen	7 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich
umrühren.

Ofen: 8 Min. bei 180°C. Einmal umrühren.

Mikrowelle: 1 Min. bei 900W.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. 4 Min. grillen.

Typen

Clean label

Anwendungen

Gourmet, Grill, Mahlzeit, Main course, Sauce, Snack, Wrap

Falafel

Falafel sind Bällchen, die hauptsächlich aus Kichererbsen bestehen. Falafel kommen ursprünglich aus dem Nahen Osten, aber sind mittlerweile auch in Europa ein beliebtes Produkt. Die Gewürzmischung der Falafel sorgt für einen leckeren, würzigen Geschmack und die Kombination aus Hülsenfrüchten und Gemüse macht sie zu einem köstlichen, veganen Snack. Ein Falafel-Bällchen wiegt ca. 17 Gramm.

Zutaten

52% kichererbsen, Gemüse (Zucchini, Karotten, Zwiebeln), Wasser, **Weizenmehl**, Sonnenblumenöl, Petersilie, Kräuter und Gewürze, Salz, Verdickungsmittel (E461), Koriander, pflanzliches Eiweiß (**Weizengluten**).

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	683kJ / 163 kCal
Fett, davon	5.6 g
Gesättigte Fettsäuren	1.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.1 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrat	17.4 g
Zucker	2.1 g
Ballaststoffe	8.5 g
Eiweiß	6.6 g
Salz	1.55 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 8 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Minute bei 900W.

Fritteuse: 3 Minuten bei 180 ° C, aufgetaut Stellung.

Typen

Keine tropischen Ölen, Sojafrei, Vegan

Anwendungen

Abbackprodukte, Gourmet, Mahlzeit, Main course, Pizza, Snack, Wrap

Bohnen Klösschen Chili

Die Bohnen Klösschen Chili sind lecker scharf und mit Gemüse gefüllt. Passen hervorragend zu einer warmen Mahlzeit oder als snack. Ein Klösschen wiegt 17 Gramm und enthält weder Milch noch Ei. Deswegen ist dieses Product auch für die vegane Ernährung geeignet.

Zutaten

37% Bohnen (Braune Bohne, Dicke Bohne), Gemüse (Erbse, Zwiebel, Paprika), Wasser, 10% pflanzliches Eiweiß (**Weizengluten**), Sonnenblumenöl, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), **Weizenfaser**, Tomatenmark, Gewürze, Verdickungsmittel (E461), Salz, psyllium, 0,3% Chili, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	561 kJ / 134 kcal
Fett	3.9 g
Gesättigte Fettsäuren	0.6 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	1.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	10.6 g
Davon Zucker	1.9 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	10.6 g
Salz	1.03 g
Eisen (mg)	7.0 mg (43%)
Vitamin B12 (?g)	0.5 ?g (17%)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Barbecue oder Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Minuten grillen.

Typen

Keine tropischen Ölen, Vegan

Anwendungen

Gourmet, Grill, Mahlzeitsalat, Main course, Snack, Wrap

Gemüse-Bällchen

Mit den Gemüseklößchen ist gesund snacken ein Kinderspiel. Die Bällchen stecken voller Gemüse und haben einen würzigen Geschmack. Schmecken lecker im Brötchen oder als Snack für zwischendurch. Die Gemüseklößchen passen auch gut zu asiatischen Gerichten. Ein Gemüse-Bällchen wiegt etwa 17 Gramm.

Zutaten

51% Gemüse (Karotten, Champignon, Mais, Zucchini, Zwiebel, grüner Paprika, roter Paprika, Lauch, **Sellerie**, Knoblauch), Wasser, 14% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Reis, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Sonnenblumenöl, **Hühnerei-Eiweiß***, natürliches Aroma (**Weizen, Sellerie**), **Milcheiweiß**, Dextrose, Kräuter und Gewürze, Salz, **Sojabohnen, Weizen**.

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	643 kJ / 154 kCal
Fett davon	6.5 g
Gesättigte Fettsäuren	1.0 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	1.6 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.9 g
Kohlenhydrate	9.3 g
Davon Zucker	2.7 g
Ballaststoffe	2.5 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	1.33 g

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich umrühren.

Ofen: 8 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Mikrowelle: 1 Min. bei 900W.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. 4 Minuten grillen.

Typen

Clean label

Anwendungen

Gourmet, Mahlzeit, Main course, Sauce, Snack, Wrap

Nüsse Carré

Der Granola Nüsse Carré ist ein krockanter Carré auf Nussbasis mit einer Müsli-Umhüllung. Die Nussmischung sorgt für den nötigen Biss und ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Ein Granola Nüsse Carré wiegt 75 Gramm.

Zutaten

Wasser, 18% **Nüsse (Cashewnuss, Paranuss, Mandel, Macadamianuss, Pistazien, Pekannuss)**, 13% Granola (**Hafer, Gerste, Weizen, Rogge**, Sonnenblumenkerne). **Weizenmehl**, Sonnenblumenöl, pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), getrocknet Pflaume, Rosine, **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**), Dextrose, natürliches Aroma, Salz, Kräuter und Gewürze, getrocknetes Zwiebel, Knoblauch, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1348 KJ / 322 kCal
Fett, davon	19.7 g
Gesättigte Fettsäuren	2.8 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	8.8 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	8.0 g
Kohlenhydrat	20.6 g
Davon Zucker	7.7 g
Ballaststoffe	7.0 g
Eiweiß	12.5 g
Salz	1.15 g
Eisen (mg)	4.7 mg
Vitamin B12 (?g)	0.3 µg
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 KJ/2000 kCal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 10 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Barbecue oder Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf Seiten 4 Minuten grillen.

Anwendungen

Main course, Snack

Italienisches Karré

Knuspriges Italienisches Karré mit sonnengetrockneten Tomaten und frischen Kräutern. Der typisch mediterranen Geschmack und die Mischung aus Gemüse machen dieses Produkt zu einem überraschend leckeren Fleisch-Ersatz. Das Italienische Karré wiegt 75 Gramm.

Zutaten

Gemüse (Zucchini, Zwiebel, rote Paprika, grüne Paprika, Brechbohnen, Karotte, Porree, Knoblauch, sonnengetrocknete Tomaten 0,5%), Wasser, Paniermehl (**Weizen**), vegetarischer Käse (**Milch**, Salz, Säurewecker, vegetarisches Lab), pflanzliches Eiweiß (**Soja**, **Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, **Weizenmehl**, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Tomatenmark, Aroma (**Ei**), frische Kräuter 1.3% (Basilikum, Petersilie, Oregano, Thymian, Liebstöckel, Rosmarin), Sonnenblumenöl, Essig, Kräuter und Gewürze, Zitronenfaser, Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	904 kJ / 216 kCal
Fett, davon	8.8 g
Gesättigte Fettsäuren	2.1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.7 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.9 g
Kohlenhydrat	19.4 g
Davon Zucker	2.7 g
Ballaststoffe	3.0 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	1.85 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* ETD = Empfohlene Tagesdosis



Zubereitung

Pfanne: 6-8 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 10 Min. bei 180°C. Einmal wenden.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Mahlzeit, Main course, Snack

Klösschen mit Nüssen

Würzige Klösschen mit Nüssen und festem Biss, 100% vegetarisch. Hervorragend geeignet als warme Mahlzeit oder als kleiner Snack für zwischendurch. Ein Bällchen wiegt 17 Gramm.

Zutaten

Wasser, 31% **Nussmischung (Kaschunüsse, Paranüsse, Mandeln, Makadamianüsse, Pistazien, Pekannüsse)**, 9% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Dextrose, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Salz, Gewürze, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1344 kJ / 321 kcal
Fett, davon	22.2 g
Gesättigte Fettsäuren	3.7 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	12.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6.3 g
Kohlenhydrat	10.5 g
Davon Zucker	4.5 g
Ballaststoffe	3.0 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	1.63 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamine B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 5-7 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln und 4-6 Minuten erwärmen. Einmal wenden

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Mahlzeit, Main course, Snack

Nuggets

Knusprige Nuggets auf Basis von Erbsen und Weizenprotein. Dieses Produkt hat eine ähnliche Struktur wie Hühnchen und ist ein köstlicher, vegetarischer Snack. Ein Nugget wiegt 20 Gramm.

Zutaten

Wasser, Paniermehl (**Weizen**), 16% pflanzliches Eiweiß (**Weizen**, Erbse), Sonnenblumenöl, **Weizenmehl**, **Hühnerei-Eiweiß***, Modifizierte Stärke, Salz, natürliches Aroma (**Weizen**, **Sellerie**), **Weizenstärke**, **Milcheiweiß (Laktose)**, Dextrose, Kräuter und Gewürze.

*Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1123 kJ / 268 kcal
Fett, davon	13,3 g
Gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4,2 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	7,6 g
Kohlenhydrat	18,4 g
Davon Zucker	2,3 g
Ballaststoffe	0,5 g
Eiweiß	18,5 g
Salz	1,85 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-5 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 8 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

Frittieren: 3 Min. bei 180°C (in aufgetautem Zustand)

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen, Sojafrei

Anwendungen

Gourmet, Mahlzeit, Main course, Snack

Bratwurst

Diese vegetarische Wurst ist lecker gewürzt und passt zum Beispiel hervorragend zu Kohl-Gerichten. Auch dieses Produkt ist mit Vitaminen und Mineralien angereichert und ist damit ein vollwertiger Bestandteil Ihrer Mahlzeit. Die leckere, saftige Wurst kann auch ausgezeichnet gegrillt werden. Ein Bratwurst wiegt 80 Gramm. Auch erhältlich als 50 Gramm-Produkt. Auch in Scheiben erhältlich.

Zutaten

Wasser, 11% pflanzliches Eiweiß (**Soja, Weizengluten**), Zwiebel, Rapsöl, **Hühnerei-Eiweiß***, natürliches Aroma, Stärke (Kartoffel, Tapioka), Dextrose, Salz, Zucker, Gewürze, Farbstoff (Zuckerkulör), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	640 kJ / 153 kCal
Fett, davon	7.8 g
Gesättigte Fettsäuren	1.2 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	4.9 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrat	5.3 g
Davon Zucker	1.3 g
Ballaststoffe	0.8 g
Eiweiß	15.0 g
Salz	1.68 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Fritteuse: 3 Minuten bei 180 ° C, aufgetaut Stellung).

Backofen: in der Mitte des Ofens für 8-10 Minuten. Einmal wenden.

Typen

Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course, Sauce, Snack

Frankfurters

Vegetarische Würstchen, die Sie als Hotdog im Brötchen oder als Snack zu Pommes Frites servieren können. Gewicht pro Stück: 40 Gramm.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 15% (**Soja**, **Weizengluten**), Rapsöl, **Hühneri Eiweiß***, natürliches Aroma, getrocknetes Zwiebel, Reiskleie, Hefeextrakt, Dextrose, Salz, **Weizenmehl**, geräuchertes Wasser, Extrakte (Zwiebel-, Knoblauch-, Gewürz-), Zucker, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Farbstoff (E172).

* Eier aus Freilandhaltung.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	862 kJ / 206 kCal
Fett, davon	15.0 g
Gesättigte Fettsäuren	2.4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9.4 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrat	1.9 g
Davon Zucker	1.2 g
Ballaststoffe	1.0 g
Eiweiß	15.7 g
Salz	1.73 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 g (20% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Kochtopf: 5 Minuten im warmen Wasser mit etwas Gemüsebrühe oder Salz erhitzen, nicht kochen lassen.
Mikrowelle: auf einen Teller ca. 1 Minute bei 900 Watt erhitzen.

Typen

Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Abbackprodukte, Mahlzeit, Main course, Snack

Räucherwurst

Räucherwurst, aber 100% vegetarisch. Dieses Produkt schmeckt hervorragend zu Grünkohl- oder Sauerkraut-Eintopf. Natürlich kann die Wurst auch im Brötchen gegessen werden. Die Räucherwurst wiegt 90 Gramm und ist auch in Scheiben erhältlich.

Zutaten

Wasser, pflanzliches Eiweiß 15% (**Soja, Weizengluten**), Rapsöl, **Hühnerei Eiweiß***, natürliche Aroma, getrocknetes Zwiebel, Reiskleie, Hefeextrakt, Dextrose, Salz, **Weizenmehl**, geräuchertes Wasser, Extrakte (Zwiebel-, Knoblauch-, Gewürz-), Zucker, Mineral (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Farbstoff (E172).

* Eier aus Freilandhaltung.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	862 kJ / 206 kCal
Fett	15.0 g
Gesättigte Fettsäuren	2.4 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	9.4 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Kohlenhydrat	1.9 g
Davon Zucker	1.2 g
Ballaststoffe	1.0 g
Eiweiß	15.7 g
Salz	1.73 g
Eisen	7.0 mg (50% ETD*)
Vitamin B12	0.5 µg (20% ETD*)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

* Tägliche Referenzmenge



Zubereitung

Kochtopf: 5 Minuten im warmen Wasser mit etwas Gemüsebrühe oder Salz erhitzen, nicht kochen lassen.
Mikrowelle: auf einen Teller ca. 1 Minute bei 900 Watt erhitzen.

Typen

Keine tropischen Ölen

Anwendungen

Mahlzeit, Main course, Pizza, Sauce, Snack, Suppe

Spießchen

Saftiger Fleisch-Ersatz mit Hühnchen-Struktur. Schmeckt lecker zu Nasi Goreng, Pommes Frites oder mit Baguette und ist natürlich besonders geeignet zum Grillen. Die Spieße sind in einer würzigen Piri-Piri-Sauce mariniert. Ein Spieß wiegt 35 Gramm (mariniert).

Zutaten

Wasser, Piri-Piri-Soße (Wasser, Zucker, Essig, modifizierte Stärke (Kartoffel), getrocknete Gemüse (Paprika, Knoblauch, Zwiebel), natürliches Aroma, Kochsalz, Kräuter und Gewürze (Cayenne Pfeffer, Ingwer)), pflanzliches Eiweiß 10% (**Soja**, **Weizengluten**), **Hühnerei-Eiweiß***, Stärke (Kartoffel, **Weizen**, Mais), Palmfett, Aroma (**Ei**), **Milcheiweiß (Laktose)**, Sonnenblumenöl, Kräuter und Gewürze, Dextrose, Salz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Mineralstoff (Eisenfumarat), Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

* Eier aus Freilandhaltung.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	919 kJ/ 220 kCal
Fett, davon	9.7 g
Gesättigte Fettsäuren	3.1 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	3.1 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	3.4 g
Kohlenhydrat	18.0 g
Zucker	12.8 g
Ballaststoffe	1.0 g
Eiweiß	14.5 g
Salz	1.80 g
Eisen	5.1 mg (36% ETD*)
Vitamin B12	0.4 µg (16% ETD*)
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	
* Tägliche Referenzmenge	



Zubereitung

Pfanne: 3 Minuten bei schwacher Hitze. Gelegentlich wenden.

Ofen: 6-8 Minuten bei 180°C. Einmal wenden.

BBQ / Grill: Mit (Oliven)Öl bepinseln. Auf beiden Seiten 2 Min. grillen.

Anwendungen

Grill, Mahlzeit, Main course, Snack

Tempeh Block

Tempeh ist ein Grundnahrungsmittel aus gekochten und fermentierten Sojabohnen. Tempeh-Blöcke sind in 200 oder 400 Gramm erhältlich.

Zutaten

Sojabohnen*, Wasser, Entkulturen, Reismehl.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	843 kJ / 201 kcal
Fett	10.9 g
Gesättigte Fettsäuren	2.9 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	2.7 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5.0 g
Kohlenhydrat	2.0 g
Davon Zucker	0.5 g
Ballaststoffe	6.5 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	0.01 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

In Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden und marinieren. Anschließend in einer (Grill-) Pfanne oder im Ofen backen. Es ist aber auch möglich, die Stücke erst anzubraten oder zu frittieren, bis sie schön knusprig sind, und dann erst zu würzen.

Typen

Clean label, Keine tropischen Ölen, Vegan

Anwendungen

Grill, Mahlzeitsalat, Main course, Sauce, Suppe, Wrap

Tempeh Würfel Ketjap

Leckere Tempeh Würfel in ketjap mariniert. Geben Sie die Würfel in den Wok oder verwenden Sie für asiatische Rezepte. Dieses Product wird aus gekochten und fermentierten Sojabohnen hergestellt und ist zu 100% pflanzlich. Der Inhalt einer Verpackung Tempeh Würfel Ketjap beträgt 180 Gramm.

Zutaten

Sojabohnen, 25% Sojasauce-marinade (Wasser, Melasse, Zucker, sojasoße (Wasser, **Sojabohnen**, Salz, Essig), Salz, Sambal (roter Pfeffer, Salz), Essig, modifizierte Stärke, Zwiebel, Ingwer-Späne (Ingwer, Zucker, Wasser), Zitronensaft, Knoblauch, Kräuter und Gewürze, natürliches Aroma), Sonnenblumenöl, Wasser, Reismehl, Entkulturen.

Hergestellt in einem Betrieb, der auch Erdnüsse und Nüsse verarbeitet.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1438 kJ / 343 kCal
Fett	24.9 g
Gesättigte Fettsäuren	3.6 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	7.1 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	13.8 g
Kohlenhydrate	9.5 g
davon Zucker	6.7 g
Ballaststoffe	6.4 g
Eiweiß	17.9 g
Salz	1.10 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne/Wok: 3-4 Minuten. Gelegentlich wenden.

Typen

Vegan

Anwendungen

Mahlzeitsalat, Main course, Wrap

Tofu Block

Der Tofu Block ist ein Bio-Produkt und die Basis der vegetarischen Küche. Tofu ist geschmacksneutral und eignet sich für Veganer.

Zutaten

Wasser, **Sojabohnen 35%***, veganes Iod (Calciumsulfat).

*zutaten aus biologischem Anbau

Nährwert pro 100 g

Brennwert	422 kJ/101 kCal
Fett, davon	5.0 g
Gesättigte Fettsäuren	1.0 g
Kohlenhydrate	2.0 g
Ballaststoffe	4.1 g
Eiweiß	10.0 g
Salz	0.04 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne oder Wok: 3 Min. bei schwacher Hitze.
Gelegentlich wenden.

Typen

Biologisch, Clean label, Keine tropischen Ölen, Vegan

Scharf-würziger Tofustreifen

Diese Scharf-würziger Tofustreifen werden aus Sojabohnen hergestellt und sind somit rein pflanzlich. Die Tofustreifen herzhaft gewürzt sind einfach zuzubereiten und können einfach zu bestehenden Rezepten hinzugefügt werden.

Zutaten

Sojabohnen 48%*, Wasser, Sonnenblumenöl, Koagulat (E516), Kräuter und Gewürze, Kochsalz, Gemüse (Zwiebel, Knoblauch), Hefwxtrakt, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Säuremittel (Zitronensäure).

*Biologischen Ursprungs.

Nährwert pro 100 g

Brennwert	1099 kJ / 262 kCal
Fett	19.0 g
Gesättigte Fettsäuren	2.8 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren	5.9 g
Merhfach ungesättigte Fettsäuren	10.3 g
Kohlenhydrate	1.0 g
Zucker	0.7 g
Ballaststoffe	4.4 g
Eiweiß	20.2 g
Salz	1.0 g
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)	



Zubereitung

Pfanne: 4-6 Min. bei schwacher Hitze. Gelegentlich umrühren.

Typen

Biologisch, Clean label, Keine tropischen Ölen, Vegan

Anwendungen

Mahlzeit, Mahlzeitsalat, Main course