

**gute vorsätze  
können so  
lecker sein.**



**How to begin – mit guten Tipps vegan ins neue Jahr starten**

## **#Veganuary 2023 mit endori: Pflanzliche Ernährung war nie vielseitiger**

Stegaurach, im Dezember 2022

**Wann lässt sich eine vegane Ernährung besser in den Alltag integrieren als zum alljährlichen Veganuary? endori, Lebensmittelhersteller von pflanzlichen Fleisch- und Fischalternativen auf Basis von Erbsen mit Anbau in Europa, beteiligt sich erneut an der Kampagne zum Aktionsmonat. Passend zum Vorsatz, sich bewusst und pflanzlich zu ernähren, bietet endori mit seinem Sortiment eine breite Vielfalt für alle, die sich vegan, vegetarisch oder flexitarisch ernähren möchten.**

Weihnachten, Silvester – und dann? Für Millionen Menschen weltweit heißt der Januar jetzt Veganuary und steht ganz im Zeichen einer pflanzlichen Ernährung. Der Aktionsmonat, den die gleichnamige gemeinnützige Organisation und Kampagne ins Leben gerufen hat, motiviert Menschen dazu, im Januar (und darüber hinaus) vegan zu leben. Im Jahr 2022 haben sich allein mehr als 6,5 Millionen Menschen weltweit am Aktionsmonat beteiligt.<sup>1</sup> Laut einer offiziellen Umfrage der Organisation gaben 80 Prozent der Teilnehmenden aus dem Jahr 2022 an, noch sechs Monate nach dem Veganuary tierische Produkte in ihrer Ernährung um mindestens die Hälfte reduziert zu haben.<sup>2</sup> endori begleitet alle Veganuary-Fans mit seinem vielseitigen Sortiment an leckeren Fleisch- und Fischalternativen im Januar 2023 und zeigt, wie leicht es sein kann, auf tierische Produkte zu verzichten.

### **Vegan: Gute Vorsätze können so lecker sein!**

Mit der endori veggie bratwurst, dem endori veggie burger di mare oder dem endori veggie kebab gelingt der Übergang zum veganen Monat wie von selbst. Das Sortiment bietet eine vielseitige Auswahl, um klassische Gerichte oder originelle Kreationen fleischnfrei und lecker zu servieren: in Pastagerichten, zum Wintergrillen, als Bowl – die Möglichkeiten sind endlos. Inspirierende Rezepte finden sich auf der Website von [endori](https://www.endori.com). Alle endori-Produkte werden auf Basis von Erbsen aus traditioneller Mehrfelderwirtschaft in Deutschland und Europa hergestellt und enthalten weder Soja noch Palmfett oder künstliche Aromen.

### **How to begin: Tipps für einen erfolgreichen Veganuary**

- ✓ **Rezepte recherchieren & Einkaufsliste schreiben**

<sup>1</sup> Marktforschungsinstitut Kantar, Onlineumfrage zum Veganuary [09.11.2022].

<sup>2</sup> [https://veganuary.com/wp-content/uploads/2022/09/Veganuary\\_2022\\_offizielle\\_Umfrage\\_6\\_Monate\\_spaeter.pdf](https://veganuary.com/wp-content/uploads/2022/09/Veganuary_2022_offizielle_Umfrage_6_Monate_spaeter.pdf) [09.11.2022].

Wenn man sich im Vorfeld leckere Rezepte aussucht und sich die Zutaten notiert, kann man mit einer gut geführten Einkaufsliste im nächsten Supermarkt shoppen und braucht nicht länger als gewohnt für den Einkauf. Die endori-Produkte findest du im Kühlregal bei den pflanzlichen Fleischalternativen.

✓ **Menschen im eigenen Umfeld begeistern**

Gemeinsam lässt sich eine pflanzliche Ernährungsweise viel leichter umsetzen und ein Restaurantbesuch oder das Kochen machen mehr Spaß, wenn man sich gegenseitig inspiriert. Und der größte Pluspunkt: Je mehr Menschen zu pflanzlichen Alternativen greifen, desto besser ist es für unsere Umwelt.

✓ **Auf Meal Prep setzen & sich Zeit zum Kochen nehmen**

Einfach etwas mehr Zeit in der Küche einplanen, entspannt am Abend kochen, dabei die Lieblingsmusik anmachen – was gibt es Schöneres? So wird das vegane Essen zum bewussten Genuss! Und mit einer Lunchbox im Gepäck stellt sich am nächsten Tag auch nicht die Frage, wo es die nächste vegane Mahlzeit gibt.

✓ **Learning by Doing & nicht stressen lassen**

Von 0 auf 100 – das muss nicht sein. Der Veganuary soll keinen Stress auslösen, sondern Spaß machen und schmecken. Just try your best!

### **Bewusst, easy & vegan in 30 Minuten: Inspiration von endori für Asia-Nudelpfanne**

Wenn es schnell, nachhaltig, vegan und lecker sein soll, dann ist diese asiatische Nudelpfanne mit knackigem Gemüse, einer aromatischen Sauce und dem würzigen veggie pulled thymian knoblauch von endori genau das Richtige. Sogar schneller als der Lieferservice: Das Gericht für Food-Enthusiast:innen ist in einer halben Stunde fertig auf dem Teller und eignet sich perfekt für ein schnelles Abendessen unter der Woche oder eine busy Mittagspause. Einfach mal zuhause ausprobieren, anstatt sich etwas zu bestellen – das ist doppelt nachhaltig!

### **Asia-Nudelpfanne mit endori veggie pulled thymian knoblauch (2 Personen)**

#### **Zubereitung: 30 Minuten**

**Zutaten:** 1 Packung endori veggie pulled thymian knoblauch, 1 Karotte, 1 Paprika, 1 rote Zwiebel, 1 Frühlingszwiebel, 1 halber Brokkoli, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 100 ml Sweet Chili Sauce, 120 g Mie-Nudeln, 1 Limette, Sesamöl

#### **So gelingt das Rezept:**

1. Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen lassen. Außerdem die Limette auspressen.
2. Karotte, Paprika, Zwiebel, Frühlingszwiebel 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.
3. endori veggie pulled thymian knoblauch, eingeweichte Mie-Nudeln und Sweet Chili Sauce zugeben und braten, bis alles heiß ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Sesamöl würzen und abschmecken. In einer Schüssel anrichten.



Weitere Rezepte aus der Rubrik „Veganuary“ gibt es im [endori-Veganuary-Kochbuch](#) und unter [www.endori.de](http://www.endori.de).

## **Über endori**

endori wurde im April 2015 aus Liebe zu gutem Essen und Hunger auf eine bessere Zukunft für Tiere, Menschen und Umwelt von den Familien Büse und Wedel in Bamberg gegründet. 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten an der Herstellung leckerer pflanzenbasierter Lebensmittel als Alternative zu Produkten tierischen Ursprungs.

Das Unternehmen stellt pflanzliche Fleisch- und Fischalternativen wie Burger-Pattys, Würstchen, Hack, Kebab u. v. m. her, die als Alternative zu Fleisch und Fisch in praktisch allen Gerichten gelingsicher eingesetzt werden können. Beim Einsatz der Rohstoffe liegt der Fokus auf Proteinpflanzen, wie etwa in traditioneller Mehrfelderwirtschaft angebauten Erbsen. Das Unternehmen verzichtet bewusst auf den Einsatz von Soja, Palmfett und künstlichen Aromen.

Die „endori veggie“-Produkte sind im deutschen und österreichischen Einzelhandel sowie über den eigenen Onlineshop erhältlich. Zudem werden sie bereits von namhaften Playern aus der Ernährungswirtschaft bezogen und finden sich damit in Gastronomie, Hotellerie, Kliniken, Schulen, Betriebskantinen und vielen anderen professionellen Ernährungsbereichen. Für den Lebensmitteleinzelhandel findet der Vertrieb direkt über Reichold Feinkost GmbH (Feinkost Dittmann) statt. [www.endori.de](http://www.endori.de)

### **Für mehr Informationen kontaktieren Sie:**

Jara Schönfeldt, PR-Beratung  
BRAND UPGRADE GmbH  
Schulterblatt 58, 20357 Hamburg  
Tel.: +49 40 4309368-22  
E-Mail: [endori@brand-upgrade.de](mailto:endori@brand-upgrade.de)

### **Pressekontakt im Unternehmen:**

Andreas Müller  
endori food GmbH & Co. KG  
Industriestraße 2, 96135 Stegaurach  
Tel.: +49 951 917975-160  
E-Mail: [pr@endori.de](mailto:pr@endori.de)