



endori

veggie kochbuch

Homeoffice Edition

endori



SPAGHETTI BOLOGNESE

mit endori veggie hack



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie hack
- 1 TL Öl
- 1 Zwiebel, groß
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Selleriestangen
- 2 - 3 Karotten
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein (o. Weißwein)
- 850 g Tomaten, gewürfelt
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 500 g Spaghetti
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das endori veggie hack in einer tiefen Pfanne mit einem Teelöffel Öl, z. B. Rapsöl, 4 Minuten anbraten bis es goldbraun wird und Röstaromen entwickelt. Beiseitestellen.

Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in der vorher verwendeten Pfanne mit ein wenig Öl dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenmark zum Gemüse geben und 3 Minuten garen. Mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen. Tomaten, Paprikapulver, Thymianstiele und Lorbeerblatt dazugeben. Die Bolognese bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti in das Wasser geben und bissfest kochen. Wasser abgießen und Lorbeerblatt und Thymianstiele aus der Soße entfernen.

Das endori veggie hack zur Bolognese-Soße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit der Bolognese servieren.



endori



SCHNELLE OFENKARTOFFEL mit endori veggio pulled



+ 60 min
Backofen



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggio pulled
- 4 Süßkartoffeln
- 80 g Joghurt, griechisch
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Ofenkartoffeln, die Süßkartoffeln waschen und auf einem Blech für 60 Minuten im Ofen bei 190 °C backen.

Den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Das endori veggio pulled in einer heißen Pfanne mit etwas Öl für 5 Minuten unter wenden anbraten. Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und einschneiden. Das endori veggio pulled in die Kartoffel füllen.

Zum Schluss den Joghurt auf die Kartoffel geben und mit den Lauchzwiebeln garnieren.

Guten Appetit!

Zeitspar-Tipp:

Die Süßkartoffel schon 1 Stunde vor der Mittagspause in den Ofen schieben.



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



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 Brokkolikopf
- 1 Ingwer, kleines Stück
- 200ml Sweet Chili Sauce
- 240g Mie Nudeln, roh
- 2 Limetten
- Sesamöl

ZUBEREITUNG

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

Karotten, Paprika, rote Zwiebeln 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.

Das endori veggie pulled thymian knoblauch, eingeweichte Mie Nudeln und Sweet Chili Sauce zugeben und ca. 5 Minuten braten, bis alles heiß ist.

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

Guten Appetit!



endori

endori
vegie
bratwurst

mit Erbsen
proteinreich

240 g e ½ Stück

Nährwerte	pro 100g
Energie	730 kJ / 180 kcal
Fett	12 g
Eiweiß	12 g
Kohlenhydrate	5,0 g
Ballaststoffe	2,5 g
Salz	0,8 g
Zucker	0,5 g
Ballaststoffe	0,5 g
Salz	1,8 g

Das Produkt kann Spuren von Ei und Milch enthalten.

endori food GmbH & Co. KG
In: Südweststraße 2
91135 Regensburg

Veganes Leberwurststück
mit Bratkartoffeln
pro Stück 17 g, gemittelt, roh

Zubereitung: Mit Pfeffer
bestreuen und bei mittlerer Hitze
ca. 7-8 Min. grillen oder in der Pfanne
braten. Nicht zu wässern.
Nach dem Öffnen bis max. +7°C
gelagern. In der Packung
Lager-Schichttemperatur vorrücken.
Ungelagert bei max. +7°C
mindestens haltbar bis:

4 251349 105681

FRUCHTIGE CURRYWURST

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
- Schuss Worcestershire Sauce
- 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 kann entweder ein Brötchen oder auch Pommes als Beilage gereicht werden.

Guten Appetit!

Profi-Tipp:

Kirschkonfitüre kann beliebig durch andere Sorten wie Ananas, Pfirsich oder Orange ersetzt werden.

endori



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 Joghurt, vegan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 20 g Kresse Mix
- Zucker
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

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

Den Radicchio ebenfalls 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 Joghurdip, Zitronenspalten und Kresse garnieren.

Guten Appetit!



Viel Spaß
beim Nachkochen
und Genießen!

endori