endori

Rezepte für Profiköche

Gyrospfanne mit veggie kebab koriander paprika

endorí

30 min · 10 · 2,43€* · Vegan

1,3 kg	**veggie kebab koriander paprika**
0,78 kg	Zwiebeln, weiß
390 g	Tomatenmark
0,78 kg	Reis, roh
0,78 kg	Jogurt, vegan
390 g	Salatgurken
23 g	Knoblauch
23 g	Dill
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für den Tomatenreis den Reis in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen und hobeln. Den Knoblauch fein hacken und mit der Gurke, Joghurt und dem gehakten Dill verrühren. Das Tzatziki mit Salz abschmecken.

Den Reis abgießen und mit dem Tomatenmark mischen und mit Salz abschmecken.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und das **veggie kebab koriander paprika** in einer Pfanne mit Öl ca. 2 Minuten unter wenden anbraten. Die Zwiebeln mit in die Pfanne geben und nochmals 2 Minuten mitbraten.

Den Tomatenreis und das Gyros auf Tellern anrichten und mit Tzatziki vollenden.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2197 / 522	KJ / kcal
Fett	14,9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,8	g
Kohlenhydrate	50,2	g
- davon Zucker	10,9	g
Eiweiß	43,8	g
Salz	3,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knackig gefülltes Pitabrot mit veggie kebab koriander paprika

endorí

15 min · 10 · 2,07 €* · Vegan

0,9 kg	**veggie kebab koriander paprika**
10 Stk.	Pitabrot
0,95 kg	Joghurt, vegan
30 g	Knoblauch
1,0 kg	Salatgurken
1,0 kg	Strauchtomaten
80 ml	Zitronensaft
30 ml	Olivenöl
10 g	Koriander
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Tomaten und Gurken in ca. 1 cm große Würfel schneiden, gehackten Koriander zugeben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft marinieren und abschmecken.

Joghurt mit fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pitabrote in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten und oben leicht einschneiden, damit man es füllen kann.

veggie kebab koriander paprika in einer heißen Pfanne mit Öl ca. 4 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Pitabrote nacheinader mit Salat, dem gebratenen **veggie kebab koriander paprika** und dem Knoblauchjoghurt füllen.

Guten Appetit!

Tipp **Mit etwas frischem Chili und Minze im Salat bekommt dieser noch etwas mehr Pep!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2032 / 482	KJ / kcal
Fett	15,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,8	g
Kohlenhydrate	50,4	g
- davon Zucker	7,8	g
Eiweiß	32,9	g
Salz	2,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Indischer Wrap mit veggie kebab koriander paprika

endorí

25 min · 10 · 1,91 €* · Vegan

0,9 kg	**veggie kebab koriander paprika**
10 Stk.	Weizen Tortilla
0,6 kg	Champignon, braun
200 g	Spinat, frisch
200 g	Granatapfel
0,5 kg	Joghurt, vegan
50 g	Currypaste, gelb
150 g	Zwiebeln, weiß
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die indischen Wraps, die Champignons waschen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln, sowie den Spinat waschen. Die Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und bereitstellen.

Die Zwiebeln mit etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend das **veggie kebab koriander paprika**, die Currypaste und die Champignons dazu geben und alles unter Wenden für ca. 7 Minuten braten.

Nun den frischen Spinat dazu geben und abgedeckt auf die Seite stellen. Die Weizen Tortillas in einer Pfanne von beiden Seiten etwas anrösten.

Die fertige Füllung mit Salz abschmecken und auf den Tortillas verteilen.

Zum Schluss den Joghurt und die Granatapfelkerne darüber geben und die Tortillas zu Wraps rollen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2237 / 532	KJ / kcal
Fett	16,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	4,4	g
Kohlenhydrate	59,1	g
- davon Zucker	5,0	g
Eiweiß	35,5	g
Salz	3,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Italinischer Brotsalat mit veggie kebab koriander paprika

endorí

20 min · 10 · 2,11 €* · Vegan

0,85 kg	**veggie kebab koriander paprika**
300 g	Baguette
0,9 kg	Salatgurke
0,9 kg	Paprika
0,9 kg	Tomaten
400 g	Zwiebeln, rot
50 g	Basilikum, frisch
200 g	Balsamico Bianco
200 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für den Brotsalat, das Baguette in feine Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne knusprig anrösten.

Gurken, Tomaten und Paprika waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das **veggie kebab koriander paprika** in einer heißen Pfanne mit Öl unter wenden ca. 4 Minuten scharf anbraten. Alle Zutaten außer das Baguette und das Basilikum miteinander vermischen und nochmal mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten abwechselnd Baguette und Salat auf dem Teller schichten und mit frischem Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Tipp **Wahlweise kann das Baguette nach dem rösten, auch noch mit frischem Knoblauch eingerieben werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2036 / 488	KJ / kcal
Fett	25,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8	g
Kohlenhydrate	32,6	g
- davon Zucker	15,4	g
Eiweiß	29,2	g
Salz	2,3	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Mediterane Gnocchipfanne mit kebab koriander paprika

endorí

30 min · 10 · 1,79 €* · Vegan

0,85 kg	**veggie kebab koriander paprika**
1,0 kg	Gnocchi
450 g	Paprika, rot und gelb
450 g	Karotten
450 g	Zucchini
450 g	Zwiebeln, rot
1,0 kg	Dosentomaten, gehackt
30 g	Kräuter (Thymian, Rosmarin)
100 g	Rucola
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Gemüse waschen, ggf. schälen und dann würfeln. Rucola waschen, putzen und trocken schleudern.

Karottenwürfel in etwas Olivenöl anbraten, 2 Minuten später Zucchini und Paprika zugeben und wiederum 2 Minuten später die Zwieblwürfel zugeben. Die frisch gehackten Kräuter zugeben, danach die gehackten Tomaten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Gnocchis in etwas Öl rundum anbraten, danach das **veggie kebab koriander paprika** zugeben und 4 Minuten unter Wenden mitbraten.

Kurz vor dem Anrichten das Gemüse zu den Gnocchis und dem **veggie kebab koriander paprika** geben. Den frischen Rucola mit untermischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken

Guten Appetit!

Tipp **Je nach Saison kann man das Gemüse auch anpassen und Anstelle von Paprika z.B. Kürbis verwenden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1646 / 391	KJ / kcal
Fett	12,1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2	g
Kohlenhydrate	49,1	g
- davon Zucker	9,9	g
Eiweiß	31,6	g
Salz	2,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knackiger Gemüsewrap mit veggie kebab koriander paprika

endorí

30 min · 10 · 1,49 €* · Vegetarisch

0,6 kg	**veggie kebab koriander paprika**
10 Stk.	Weizen Tortilla
400 g	Frischkäse
200 g	Radieschen
200 g	Paprika
100 g	Kresse
200g	Gurke
70 g	Kern Mix
200 g	Römersalat

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Wraps das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden.

Den Frischkäse auf die Weizen Tortillas streichen und mit dem Gemüse belegen.

Das **veggie kebab koriander paprika** unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten und mit auf die Weizen Tortillas geben. Zum Schluss die Kerne darauf verteilen und die Wraps rollen.

Guten Appetit.

Tipp **Der Wrap kann auch einfach als vegane Variante zusammengestellt werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2350 / 561	KJ / kcal
Fett	24,8	g
- davon gesättigte Fettsäuren	8,1	g
Kohlenhydrate	54,5	g
- davon Zucker	5,9	g
Eiweiß	28,2	g
Salz	2,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Bunter One Pot Nudelauflauf mit veggie kebab koriander paprika

endorí

50 min · 10 · 2,09€* · Vegan

0,8 kg	**veggie kebab koriander paprika**
0,8 kg	Nudeln, Maccaroni
0,8 kg	Sahne, vegan
190 g	Käse, vegan
270 g	Tomaten
270 g	Zucchini
270 g	Paprika
1,0 l	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für den One Pot Nudelauflauf das Gemüse waschen und in Würfel schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und in eine Auflaufform füllen. Zum Schluss das Ganze mit veganem Käse bestreuen und bei 180 °C für 40 Minuten in den Ofen geben.

Nach Ende der Garzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen und auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	3077 / 734	KJ / kcal
Fett	34,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	26,6	g
Kohlenhydrate	70,6	g
- davon Zucker	7,6	g
Eiweiß	33,6	g
Salz	3,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Rote Bete Pizza mit veggie kebab koriander paprika

endorí

40 min · 10 · 2,64€* · vegetarisch

0,85 kg	**veggie kebab koriander paprika**
1,25 kg	Rote Bete, gekocht
1,25 kg	Cherrytomaten
250 g	Frühlingszwiebeln
0,65 kg	Schmand
1,25 kg	Pizzamehl
52 g	Hefe, frisch
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und zusammen mit Pizzamehl, etwas Olivenöl und Salz zu einem Teig kneten und gehen lassen.

Rote Bete aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und in Stücke oder Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

Pizzateig dünn ausrollen, mit dem Schmand bestreichen, das Gemüse und das **veggie kebab koriander paprika** darauf verteilen und zum Schluss etwas Salz und Pfeffer darüber geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit!

Tipp **Der Pizzateig lässt sich super mit dem Sud der gekochten roten Bete einfärben. Als Belag kann auch das veggie pulled thymian knoblauch verwendet werden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	3447 / 824	KJ / kcal
Fett	23	g
- davon gesättigte Fettsäuren	11,2	g
Kohlenhydrate	108	g
- davon Zucker	17,2	g
Eiweiß	41,6	g
Salz	1,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Mediterranes Sandwich Italian Style mit veggie kebab koriander paprika

endorí

15 min · 10 · 1,76 €* · Vegan

0,8 kg	**veggie kebab koriander paprika**
0,7 kg	Weizen Toast
100 g	Tomaten, getrocknet
100 g	Pesto grün, vegan
100 g	Rucola
100 g	Zwiebeln, rot

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für das Sandwich, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Den Rucola putzen und waschen.

Das **veggie kebab koriander paprika** unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten.

Das Toastbrot in Scheiben schneiden und toasten.

Die getoasteten Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen, anschließend alle Zutaten auf das Toastbrot geben und mit der zweiten Toastscheibe bedecken.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1756 / 419	KJ / kcal
Fett	15,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2	g
Kohlenhydrate	34,6	g
- davon Zucker	4,6	g
Eiweiß	31,7	g
Salz	4,3	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Oriental Tapas mit veggie kebab koriander paprika

endorí

25 min · 10 · 3,06€* · vegan

0,85 kg	**veggie kebab koriander paprika**
10 Stk.	Naan Brot, vegan
350 g	Reis, roh
0,5 kg	Okra Schoten
1,0 kg	Dosentomaten, gehackt
120 g	Madras Curry Paste
150 g	Zwiebeln, weiß
50 g	Limettensaft
100 g	Koriander
50 g	Minze
50 g	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Reis in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, 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 **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 abgegossen und das Naan Brot in einer Pfanne etwas angewärmt. Fertig ist das Tapas Gericht.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2304 / 549	KJ / kcal
Fett	23,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,5	g
Kohlenhydrate	58,2	g
- davon Zucker	6,1	g
Eiweiß	34	g
Salz	3,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

BBQ Burger mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

25 min · 10 · 2,11 €* · vegan

0,85 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
10 Stk.	Burger Brötchen
0,75 kg	Weißkraut
0,5 kg	Karotten
0,63 kg	Äpfel, Boskop
0,5 kg	Joghurt, vegan
200 g	Mayonnaise, vegan
50 g	Senf
50 ml	Apfelessig
375 g	BBQ Sauce
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Weißkraut in feine Streifen hobeln, mit etwas Salz bestreuen und in einer Schüssel kneten, bis es weicher wird. Äpfel waschen, Karotten schälen, beides grob raspeln und zum Kraut in die Schüssel geben. Joghurt, Mayonnaise und Senf mit dem Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

Das **veggie pulled thymian knoblauch** in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ca. 5 anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufgeschnittene Burger Brötchen in der Pfanne kross mit antoasten, anschließend auf der Oberseite mit BBQ Sauce bestreichen, die Unterseite mit Krautsalat belegen und darauf das gebratene **veggie pulled thymian knoblauch** legen. Den Deckel auf den Burger setzen und reinbeißen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	3112 / 746	KJ / kcal
Fett	26,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,1	g
Kohlenhydrate	86,9	g
- davon Zucker	27,8	g
Eiweiß	23,5	g
Salz	5,0	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Gelbes Thai Curry mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

40 min · 10 · 1,57 €* · Vegan

0,9 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
70 ml	Kokosmilch
50 g	Kenjabohnen
100 g	Champignons
200 g	Karotten
200 g	Zwiebeln, rot
20 g	Ingwer
120 g	Paprika, gelb
4 g	Sprossen
200 g	Baby Pak Choi
70 g	Thai Currypaste, gelb
300 g	Basmatireis
20 g	Koriander
10 g	Minze
24 ml	Olivenöl
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Baby Pak Choi längs halbieren und die Limette vierteln.
Die Kräuter Koriander und Minze klein schneiden und den Ingwer schälen und klein schneiden.

Den Basmatireis in kochendes, gesalzenes Wasser geben und entsprechend weichkochen.

Ein wenig Öl in einen Topf geben und das **veggie pulled thymian knoblauch** hinzugeben.
Bei mittlerer Hitze kurz anbraten und das Gemüse und Ingwer hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen.

Dann die Currypaste dazugeben und gut verrühren. Den Baby Pak Choi und Kokosmilch unterrühren.
Danach die Limette pressen und den Saft mit in den Topf geben. Mit etwas Salz abschmecken.

Zum Schluss die Kräuter hinzugeben und verrühren. Das Ganze mit dem Basmatireis anrichten und mit Sprossen garnieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1926 / 460	KJ / kcal
Fett	26,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	13,7	g
Kohlenhydrate	21,9	g
- davon Zucker	2,5	g
Eiweiß	33,4	g
Salz	4,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Orientalisches Linsencurry mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

50 min · 10 · 1,73 € · Vegan

1,0 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
150 g	Zwiebelwürfel, weiß
170 g	Karottenwürfel
130 g	Selleriewürfel
50 g	Currypaste, gelb
0,9 l	Kokosnussmilch
0,55 kg	Dosentomaten, gehackt
120 g	Rote Linsen, roh
120 g	Tellerlinsen, roh
120 g	Belugalinsen, roh
200 g	Joghurt, vegan
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Gemüse in etwas Öl anschwitzen, Currypaste zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Kokosnussmilch ablöschen.

Dosentomaten, Tellerlinsen und Belugalinsen zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach die roten Linsen zugeben und nochmal 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss wird das **veggie pulled thymian knoblauch** zugegeben und nochmals aufgekocht. Das Linsencurry wird dann nur noch mit Salz und einem Schuss Apfelessig abgeschmeckt.

Beim Anrichten über das Curry einen Klecks veganen Joghurt geben.

Guten Appetit!

Tipp **Für einen extra Frischekick, kann man auf das Linsencurry auch einen mit etwas Zitronen- oder Limettensaft angemachten Salat aus Minze, Koriander, Petersilie und fein geschnittener Zwiebel geben.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2168 / 515	KJ / kcal
Fett	28,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	17	g
Kohlenhydrate	28,4	g
- davon Zucker	6,6	g
Eiweiß	39,8	g
Salz	2,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Sommerlicher Mango Wrap mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

25 min · 10 · 2,25€* · Vegan

0,9 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
10 Stk.	Weizen Tortillas
0,8 kg	Mango
0,8 kg	Aubergine
0,8 kg	Zucchini, grün
50 ml	Balsamico Bianco
100 g	Joghurt, vegan
20 g	Chili, frisch
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Mangos schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Chili fein hacken und zu den Mangostreifen geben.

Auberginen, Zucchini in Scheiben schneiden und von beiden Seiten grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und den Balsamico darüber geben.

Das **veggie pulled thymian knoblauch** in einer heißen Pfanne mit etwas Öl ca. 5 Minuten braten.

Die Wraps in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anrösten.

Alle Zutaten auf den Wraps verteilen und mit dem Jogurt vollenden und zusammenrollen. Fertig!

Guten Appetit!

Tipp **Für den Wrap können auch andere Obst- und Gemüsesorten verwendet werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2198 / 532	KJ / kcal
Fett	13,9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,1	g
Kohlenhydrate	62,2	g
- davon Zucker	12,6	g
Eiweiß	22,9	g
Salz	2,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Orientalischer Wrap mit Gemüse und veggie pulled thymian knoblauch

endorí

30 min · 10 · 1,83 €* · Vegan

0,5 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
10 Stk.	Weizen Tortillas
350 g	Hummus
100 g	Tomaten
80 g	Paprika
150 g	Salatgurken
200 g	Avocado
100 g	Blattsalatmix

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Wraps Tomaten, Gurken und Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Anschließend die Avocado ebenfalls in Streifen schneiden.

Den Blattsalat waschen, grob zupfen und bereitstellen.

Ausreichend Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das **veggie pulled thymian knoblauch** unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

Das Hummus auf die Weizen Tortillas streichen und alle Zutaten darauf verteilen. Vor dem Zusammenrollen der Wraps das **veggie pulled thymian knoblauch** ebenfalls mit auf die Weizen Tortillas geben.

Nun können die Wraps gerollt werden.

Guten Appetit!

Tipp **Das Hummus lässt sich auch ganz einfach aus Kichererbsen, Tahini und Olivenöl selber herstellen.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1956 / 467	KJ / kcal
Fett	22,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,6	g
Kohlenhydrate	43	g
- davon Zucker	3,3	g
Eiweiß	22,2	g
Salz	2,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Fruchtiger Erdbeer Spargel Salat mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

20 min · 10 · 4,02€* · Vegan

0,85 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
2,0 kg	Spargel, grün
1,3 kg	Erdbeeren
250 g	Rucola
100 g	Olivenöl
70 g	Balsamico Bianco
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Beim grünen Spargel die holzigen Enden entfernen und das untere Drittel mit einem Sparschäler schälen.

Die Spargelstangen in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl für 2 Minuten anbraten.

Das **veggie pulled thymian knoblauch** mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiter braten, zwischendurch wenden.

Den Spargel und das **veggie pulled thymian knoblauch** mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig marinieren und abkühlen lassen.

Den Rucola und die Erdbeeren waschen und anschließend die Erdbeeren vierteln. Danach den Rucola mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Zum Schluss die Erdbeeren, Spargel und **veggie pulled thymian knoblauch** darüber verteilen.

Guten Appetit!

Tipp **Für den Salat können auch andere Obstsorten verwendet werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1335 / 321	KJ / kcal
Fett	16,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2	g
Kohlenhydrate	12,6	g
- davon Zucker	11,4	g
Eiweiß	28,3	g
Salz	1,8	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Pikanter Paprikaeintopf ungarische Art mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

35 min · 10 · 1,39 €* · Vegan

0,85 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
0,63 kg	Zwiebeln, weiß
0,63 kg	Paprika, mix
65 g	Tomatenmark
38 g	Paprika, edelsüß
2,0 l	Gemüsebrühe
0,88 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
	Chili, Kümmel, Majoran
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln schälen, Paprika waschen und putzen und alles in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, fein würfeln und ins Wasser legen damit sie nicht braun werden.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen und für ca. 5 Minuten braten, bis sie schön weich sind und leicht Farbe bekommen haben. Danach das Tomatenmark sowie das Paprikapulver zugeben und etwas anschwitzen. Die Paprikastreifen, Kartoffelwürfel und die Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und mit Majoran, Kümmel, Pfeffer und etwas Chili würzen. Für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Zum Schluss das **veggie pulled thymian knoblauch** zugeben, kurz aufkochen und nochmals abschmecken.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1147 / 272	KJ / kcal
Fett	7,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,0	g
Kohlenhydrate	22,4	g
- davon Zucker	9,8	g
Eiweiß	27,6	g
Salz	3,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Linseneintopf mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

50 min · 10 · 1,24 €* · Vegan

0,9 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
0,5 kg	Zwiebeln, weiß
300 g	Karotten
125 g	Sellerie
50 g	Lauch
0,63 kg	Kartoffeln
13 g	Knoblauch
3,12 l	Gemüsebrühe
13 ml	Apfelessig
	Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen. Den Lauch gründlich waschen und putzen.

Das Gemüse danach in feine Würfel schneiden und in etwas Öl in einem Topf farblos andünsten. Die Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Den Linseneintopf gleich mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat und einem Schuss Apfelessig würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Diese zum Eintopf geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen und die Kartoffeln weich sind.

Zum Schluss das **veggie pulled thymian knoblauch** zugeben, aufkochen lassen und nochmals abschmecken.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	967 / 228	KJ / kcal
Fett	6,5	g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,9	g
Kohlenhydrate	15,3	g
- davon Zucker	5,4	g
Eiweiß	26	g
Salz	5,2	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Winterrisotto mit veggie pulled thymian knoblauch

endori

50 min | 10 | 2,67 €* | Vegan

0,9 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
300 g	Risottoreis
1,0 l	Gemüsebrühe
120 ml	Weißwein
0,74 kg	Knollensellerie
0,74 kg	Karotten
0,74 kg	Pastinake
200 g	Zwiebeln, weiß
0,5 kg	Waldpilze
120 g	Parmesan, vegan
120 g	Margarine, vegan
20 g	Lorbeerblätter
4 g	Kerbel
20 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Olivenöl in einen Topf geben, Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Pilze in Scheiben schneiden. Karotten und Pastinake schälen.

Reis und Lorbeerblätter in den Topf geben. Einen Schuss Weißwein und etwas Gemüsebrühe dazugeben. Zwischendurch immer wieder Gemüsebrühe nachgießen.

Streifen von Pastinake und Karotten abschälen. Sellerie schälen und klein würfeln. Ein wenig Öl, Salz und Pfeffer zum Gemüse hinzugeben. Das **veggie pulled thymian knoblauch** mit in den Topf geben und gut einrühren. Jetzt wieder Gemüsebrühe nachgießen.

Die Pastinaken und Karottenstreifen mit den Pilzen gut einrühren. Margarine hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und einrühren.

Fertiges Risotto mit Parmesan, Olivenöl und etwas Kerbel anrichten.

Guten Appetit!

Tipp **Das veggie pulled thymian knoblauch kann auch ersetzt werden durch veggie pulled.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1739 / 414	KJ / kcal
Fett	18,8	g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,8	g
Kohlenhydrate	26,8	g
- davon Zucker	10	g
Eiweiß	31	g
Salz	3,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

BBQ Sub mit veggie pulled thymian knoblauch

endorí

20 min · 10 · 1,85 €* · Vegan

0,85 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
1,25 kg	Baguette
200 g	Lollo Rosso
400 g	BBQ Sauce
300 g	Zwiebeln, rot
400 g	Paprika, gelb
300 g	Essiggurken, Scheiben

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Lollo Rosso waschen, putzen und trockenschleudern. Paprika waschen, Kernhaus entfernen und in Streifen schneiden sowie die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Essiggurken etwas abtropfen lassen.

Das **veggie pulled thymian knoblauch** in einer Pfanne mit etwas Öl, unter mehrmaligem Wenden ca. 4 Minuten braten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mit der BBQ-Sauce mischen.

Baguette längs aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, mit Salat und Paprika belegen, das marinierte **veggie pulled thymian knoblauch** darauf verteilen und zum Schluss die Zwiebel- und Essiggurkenscheiben darüber geben.

Zum Schluss nur noch zusammenklappen, in Stücke schneiden und genießen!

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2487 / 589	KJ / kcal
Fett	8,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,6	g
Kohlenhydrate	89,1	g
- davon Zucker	24,4	g
Eiweiß	34,8	g
Salz	4,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Rustikale Schupfnudelpfanne mit veggie bratwurst

endorí

25 min · 10 · 2,20€* · Vegan

1,2 kg	**veggie bratwurst**
200 g	Zwiebeln, weiß
250 g	Gemüsebrühe
1,3 kg	Sauerkraut
2,0 kg	Schupfnudeln
5 g	Kümmel
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln und die Zwiebeln ca. 5 Minunten braten, bis diese schön gebräunt sind.

Das Sauerkraut abtropfen lassen und zu den Schupfnudeln in die Pfanne geben. Die Gemüsebrühe angießen, alles gut vermischen. Dann die Krautschupfnudeln ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze unter mehrmaligem rühren offen köcheln lassen bis das Sauerkraut gar ist.

Eventuell etwas Wasser nachgießen. Die Schupfnudelpfanne mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die aufgetaute **veggie bratwurst** in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten insgesamt 7 - 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

Alles auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2426 / 577	KJ / kcal
Fett	15,9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,8	g
Kohlenhydrate	73,4	g
- davon Zucker	8,0	g
Eiweiß	28,4	g
Salz	6,0	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Fruchtige Currywurst Sauce mit veggie bratwurst

endori

20 min · 10 · 1,75 €* · vegan

1,2 kg	**veggie bratwurst**
375 g	Zwiebeln, weiß
38 g	Pflanzenöl
1,0 kg	Tomatenketchup
125 g	Balsamico, dunkel
8 g	Worchestershire Sauce
8 g	Currypulver
20 g	Kirschkonfitüre
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebel 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 **aufgetaute veggie bratwurst** von allen Seiten insgesamt 7 – 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

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

Dazu kann man entweder ein Brötchen oder auch Pommes als Beilage reichen.

Guten Appetit!

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

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1842 / 440	KJ / kcal
Fett	18,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,9	g
Kohlenhydrate	42,2	g
- davon Zucker	31,4	g
Eiweiß	21	g
Salz	4,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Pikante Apfel-Currywurst mit veggie bratwurst

endorí

20 min · 10 · 1,88 €* · Vegan

1,2 kg	**veggie bratwurst**
1,5 kg	Pommes
120 g	Zwiebeln, weiß
10 g	Knoblauch
1,0 kg	Dosentomaten, gehackt
360 g	Apfelmus
40 g	Currypulver
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Pflanzenöl farblos anschwitzen. Currypulver zugeben und kurz mitschwitzen. Gehackte Dosentomaten und Apfelmus zugeben, 5 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Die **veggie bratwurst** im aufgetauten Zustand von allen Seiten insgesamt 7 - 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten und Pommes in der Fritteuse goldgelb frittieren.

Zum Schluss die **veggie bratwurst** in Stücke schneiden, mit der heißen Sauce übergießen, mit Currypulver etwas bestreuen und dazu die Pommes servieren.

Guten Appetit!

Tipp **Anstelle von Apfemus können auch andere fruchtige Komponenten wie Mangopüree oder Ananas verwendet werden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1985 / 473	KJ / kcal
Fett	25,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,9	g
Kohlenhydrate	41,8	g
- davon Zucker	9,6	g
Eiweiß	24,1	g
Salz	0,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Hotdog Style veggie bratwurst

endorí

15 min · 10 · 0,95€* · Vegan

0,6 kg	**veggie bratwurst**
10 Stk.	Hotdog Brötchen
150 g	Röstzwiebeln
150 g	Essiggurken, Scheiben
100 g	Tomatenketchup
100 g	Senf, mittelscharf

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die aufgetaute **veggie bratwurst** von allen Seiten insgesamt ca. 7 - 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten oder grillen.

Hotdog Brötchen aufschneiden aber nicht durchschneiden.

Die fertige **veggie bratwurst** in das Brötchen legen, mit Essiggurkenscheiben und Röstzwiebeln belegen und zum Schluss Senf und Ketchup darüber verteilen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1438 / 343	KJ / kcal
Fett	16,8	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,5	g
Kohlenhydrate	30	g
- davon Zucker	7,7	g
Eiweiß	14,8	g
Salz	1,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Traditioneller Spargel mit Sauce Hollandaise und veggie bratwurst

endorí

35 min · 10 · 3,84€* · Vegan

1,2 kg	**veggie bratwurst**
2,0 kg	Spargel, weiß
0,8 kg	Sauce Hollandaise, vegan
200 g	Zitrone
30 g	Schnittlauch
1,5 kg	Kartoffeln, Drillinge
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zitrone und etwas Zucker ca. 15 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die fertige Sauce Hollandaise in einem Topf geben und langsam erhitzen.

Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Die aufgetaute **veggie bratwurst** von allen Seiten insgesamt ca. 7 - 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten oder grillen.

Zum Schluss alle Zutaten auf einem Teller anrichten und die Sauce Hollandaise über den Spargel geben.

Das Ganze mit Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2774/ 670	KJ / kcal
Fett	47,1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	9,3	g
Kohlenhydrate	29,6	g
- davon Zucker	8,3	g
Eiweiß	25,7	g
Salz	3,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Deftige Wirsing-Spätzle-Pfanne mit veggie bratwurst

endorí

20 min · 10 · 2,05 €* · Vegan

1,2 kg	**veggie bratwurst**
1,5 kg	Wirsing
200 g	Zwiebeln, weiß
0,85 kg	Spätzle, vegan, roh
0,8 l	Gemüsebrühe
80 g	Sonnenblumenkerne
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

In kochendem, leicht gesalzenem Wasser die Spätzle ca 9 - 10 Minuten kochen. Anschließend mit kaltem Wasser kurz abschrecken und abkühlen lassen.

Wirsing halbieren, waschen, putzen und den Strunk entfernen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und beides in feine Streifen schneiden.

Spätzle in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, dann die Zwiebel- und Wirsingstreifen zugeben und mitschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe angießen und weiter schwitzen bis der Wirsing noch leicht bissfest ist.

Zwischenzeitich die aufgetaute **veggie bratwurst** von allen Seiten insgesamt 7 - 8 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten. Die Wirsingpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Zum Schluss noch die Sonnenblumenkerne zugeben und dann zusammen mit der **veggie bratwurst** auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp **Für etwas Cremigkeit kann man auch etwas vegane Sahne bzw. veganen Frischkäse zugeben.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2590 / 615	KJ / kcal
Fett	20,1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,8	g
Kohlenhydrate	69	g
- davon Zucker	6,9	g
Eiweiß	34,5	g
Salz	0,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Spinatpasta mit veggie mini bratwurst

endori

15 min · 10 · 2,22€* · Vegan

1,0 kg	**veggie mini bratwurst**
1,0 kg	Bandnudeln, roh
0,75 kg	Spinat
75 g	Ajvar, mild
150 g	Parmesan, vegan
	Salz
	Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser kochen.

Die aufgetaute **veggie mini bratwurst** in einer Pfanne mit etwas Öl rundherum bei mittlerer Hitze ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

In der Zwischenzeit den Spinat mit etwas Öl anschwitzen, Ajvar und die gekochten Nudeln zugeben. Etwas vom Nudelwasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Nudeln auf Tellern anrichten und die **veggi mini bratwurst** darauf verteilen.

Guten Appetit!

Tipp **Die veggie mini bratwurst kann auch einfach durch die veggie bratwurst ersetzt werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2593 / 616	KJ / kcal
Fett	13,8	g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,9	g
Kohlenhydrate	86,8	g
- davon Zucker	5,7	g
Eiweiß	31,4	g
Salz	1,8	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Double Cheese Burger mit veggie burger

endorí

30 min · 10 · 4,34 €* · Vegetarisch

20 Stk.	**veggie burger**
10 Stk.	Burger Brötchen
200 g	Cheddar (auch vegan möglich)
0,5 kg	Ziegenkäse (auch vegan möglich)
370 g	Salatherzen
120 g	Walnüsse
10 ml	Olivenöl
50 g	Schalotten
0,9 kg	Tomaten
120 g	getrocknete Tomaten
200 g	Zucker
150 g	Rotweinessig
10 g	Currypulver
	Salz, Chilipulver

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für das Tomaten Chutney die Tomaten vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und zusammen mit den getrockneten Tomaten in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Anschließend Schalotten in einen Topf geben, mit etwas Oliven anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben, mit Rotweinessig ablöschen und zuletzt Zucker, Currypulver, Chilipulver sowie etwas Salz zugeben. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis es dickflüssig ist und nochmals abschmecken. Gehackte und geröstete Walnüsse dazu geben und kalt stellen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Pfanne vorheizen und die **veggie burger** darin von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten anbraten. Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden und zusammen mit dem Cheddar auf die **veggie burger** legen. Die Pfanne mit den **veggie burger** ca. 4 Minuten in den Ofen stellen.

Die Burger Brötchen toasten, mit dem Tomaten Chutney bestreichen und die Salatblätter darauflegen.

Zum Schluss die **veggie burger** darauflegen und mit der Brötchen Oberseite verschließen.

Guten Appetit!

Tipp **Für eine vegane Variante einfach veganen Käse und unseren veggie best burger verwenden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	4761 / 1143	KJ / kcal
Fett	53	g
- davon gesättigte Fettsäuren	16,6	g
Kohlenhydrate	88,8	g
- davon Zucker	32,6	g
Eiweiß	74,5	g
Salz	8,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Fitness-Burger mit veggie burger

endorí

20 min · 10 · 1,87 €* · Vegan

10 Stk.	**veggie burger**
10 Stk.	Burger Brötchen, Vollkorn
300 g	Tomaten
100 g	Zwiebeln, rot
50 g	Feldsalat
50 g	Radicchio
20 g	Kresse Mix
200 g	Senf, mittelscharf

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

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

Die tiefgefrorene **veggie burger** in einer heißen Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 3 - 4 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 Zwiebelscheiben, sowie der Kresse, **veggie burger** belegen.

Zuletzt die obere Brötchenhälfte darauflegen.

Guten Appetit!

Tipp **Senf kann auch mit Honig oder Zuckerrübensirup verfeinert werden, um eine leicht süß-scharfe Honig-Senfsauce zu kreieren. Der Burger kann auch vegan zubereitet werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2183 / 526	KJ / kcal
Fett	15,5	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,8	g
Kohlenhydrate	57,4	g
- davon Zucker	4,9	g
Eiweiß	35,2	g
Salz	4,2	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Der klassik Burger mit veggie burger

endorí

15 min · 10 · 2,12 €* · Vegetarisch

10 Stk.	**veggie burger**
10 Stk.	Burger Brötchen
300 g	BBQ Sauce
200 g	Senf, mittelscharf
100 g	Essiggurken, Scheiben
100 g	Zwiebeln, rot
300 g	Tomaten
200 g	Cheddar Käse
100 g	Lollo Rosso

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die Tomaten und den Lollo Rosso Salat waschen und putzen, sowie die Zwiebeln schälen.

Anschließend die Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Essiggurken etwas abtropfen lassen und bereitstellen.

Die **veggie burger** von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten braten oder grillen. In der Zwischenzeit können die Brötchen halbiert und die Schnittflächen angebräunt werden. Die Schnittflächen mit Senf und BBQ-Sauce bestreichen.

Zum Schluss die untere Brötchenhälfte mit Lollo Rosso, Tomaten und Zwiebelscheiben, sowie den Essiggurken, gebratenem **veggie burger** und Käse belegen. Zuletzt die obere Brötchenhälfte darauflegen.

Guten Appetit!

Tipp **Senf kann auch mit Honig oder Zuckerrübensirup verfeinert werden, um eine leicht süß-scharfe Honig-Senfsauce zu kreieren. Der Burger kann auch vegan zubereitet werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2680 / 644	KJ / kcal
Fett	50,5	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,4	g
Kohlenhydrate	68,3	g
- davon Zucker	14,8	g
Eiweiß	38,6	g
Salz	5,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Smokey Beer and Whiskey Burger mit veggie best burger

endori

25 min · 10 · 3,69€* · vegan

10 Stk.	**veggie best burger**
10 Stk.	Burger Brötchen
0,75 kg	Zwiebeln, rot
0,5 l	Rauchbier
0,5 kg	Romanasalat
250 g	Tomaten
250 g	Essiggurken
250 g	Senf
375 g	BBQ Sauce mit Whiskey
250 g	Käsescheiben, vegan
200 g	Kokoschips
	Paprikapulver, geräuchertes Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Kokos-Chips „Bacon-Style“ die Kokoschips mit etwas BBQ-Sauce, Paprikapulver und dem Rauchsalz 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 angießen, langsam weich schmoren und mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Die **veggie best burger** im aufgetauten Zustand zugeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 – 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten. Kurz vor Ende der Garzeit den Käse auf die **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 schmecken lassen.

Guten Appetit!

Tipp **Natürlich schmeckt der Burger auch ohne Whiskey und Bier super lecker!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	3266 / 754	KJ / kcal
Fett	35,6	g
- davon gesättigte Fettsäuren	21,7	g
Kohlenhydrate	74,6	g
- davon Zucker	22,5	g
Eiweiß	31,7	g
Salz	5,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Herbstlicher Ziegenkäse-Feigen-Burger mit veggie best burger

endori

15 min · 10 · 2,63 €* · Vegetarisch

10 Stk.	**veggie best burger**
10 Stk.	Burger Brötchen
300 g	Ziegenweichkäse (auch vegan möglich)
100 g	Feigen Fruchtaufstrich
50 g	Feldsalat
120 g	Feigen, frisch
20 g	Zwiebeln, rot

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Den Feldsalat und die frischen Feigen putzen und im kalten Wasser waschen.

Anschließend die roten Zwiebeln schälen und mit den frischen Feigen in Scheiben schneiden.
Den Ziegenweichkäse ebenfalls in Scheiben schneiden und bereitstellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die **veggie best burger** im aufgetauten Zustand zugeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 – 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

In der Zwischenzeit die Burger Brötchen halbieren und die Schnittflächen anbräunen.

Die Schnittflächen mit der Feigenkonfitüre bestreichen. Zum Fertigstellen die unteren Brötchenhälften mit Feldsalat belegen und die **veggie best burger** darauf platzieren.

Bevor die oberen Brötchenhälften die Burger vollenden, noch die roten Zwiebeln und den Ziegenweichkäse auf dem **veggie best burger** platzieren.

Guten Appetit!

Tipp **Unser veggie best burger lässt sich auch perfekt im Konvektomaten oder auf dem Grill zubereiten.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2294 / 552	KJ / kcal
Fett	45	g
- davon gesättigte Fettsäuren	11	g
Kohlenhydrate	51	g
- davon Zucker	8,0	g
Eiweiß	30	g
Salz	3,0	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Saftiger Apfel-Thymian Burger mit veggie best burger

endori

40 min | 10 | 2,75 €* | vegan

10 Stk.	**veggie best burger**
10 Stk.	Laugenbrötchen
200 g	Mayonnaise, vegan
80 g	Kartoffelchips, gesalzen
200 g	Römersalat
0,92 kg	Äpfel (Sorte Johnatan)
7 g	Thymian
310 ml	Apfel-Direktsaft
20 g	Zucker
50 ml	Limettensaft

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Bei den Äpfeln mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen und anschließend in Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Limettensaft und Apfelsaft ablöschen, Thymian dazu geben und einmal aufkochen lassen. Die Apfelscheiben mit in den Topf geben, diesen vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Den Römersalat waschen und in einzelne Blätter zerteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die **veggie best burger** im aufgetauten Zustand zugeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 – 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

In der Zwischenzeit die Burger Brötchen halbieren und die Schnittflächen anbräunen. Die Schnittflächen mit der veganen Mayonnaise bestreichen.

Zum Fertigstellen der Burger die unteren Brötchenhälften mit Römersalat belegen und die **veggie best burger** darauf platzieren. Bevor die oberen Brötchenhälften die Burger vollenden, noch die eingelegten Apfelringe und die Kartoffelchips auf den **veggie best burger** platzieren.

Guten Appetit!

Tipp **Der Apfel im Thymiansud lässt sich auch durch Birne ersetzen.**
Eine vegane Mayonaise kann schnell und einfach aus Cashewkernen und Hafermilch hergestellt werden.

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2621 / 624	KJ / kcal
Fett	30	g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,0	g
Kohlenhydrate	56	g
- davon Zucker	18	g
Eiweiß	29	g
Salz	3,0	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Mildes Gemüsecurry mit veggie balls

endorí

30 min · 10 · 2,05 €* · Vegan

1,0 kg	**veggie balls**
0,75 kg	Reis, roh
1,0 l	Kokosnussmilch
50 g	Currypaste
0,5 kg	Champignons, braun
0,5 kg	Zucchini, grün
0,5 kg	Paprika, rot & gelb
0,5 kg	Karotten
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die Zucchini, Paprika und Karotten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und sechsteln.

Gesalzenes Wasser für den Reis zum Kochen bringen und den Reis darin leicht bissfest kochen.

Währenddessen die Currypaste in etwas Öl anbraten und mit Kokosnussmilch ablöschen und einmal aufkochen.

Das geschnittene Gemüse jetzt zugeben und in der Sacue bissfest garen. Gewürzt und abgeschmeckt wird nur noch mit etwas Salz, da alle anderen Gewürze in der Currypaste enthalten sind. Während das Gemüse gart, werden die aufgetauten **veggie balls** rundum ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C gebraten.

Zum Schluss den Reis abgiessen und zusammen mit dem Gemüsecurry und den **veggie balls** anrichten.

Guten Appetit!

Tipp **Die Gemüsesorten für das Curry sind variabel. Je nach Saison und Verfügbarkeit können auch andere Sorten genommen werden. Als Garnitur passen Cashewkerne und Korianderblätter perfekt auf das Currygemüse. Anstelle der veggie balls können auch andere endori Produkte wie z.B. das veggie pulled thymian knoblauch genommen werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2819 / 670	KJ / kcal
Fett	31	g
- davon gesättigte Fettsäuren	21,1	g
Kohlenhydrate	70,7	g
- davon Zucker	8,3	g
Eiweiß	24,8	g
Salz	2,2	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Maronen-Kokossuppe mit Balsamico-zwiebeln und veggie balls

endorí

30 min · 10 · 1,62 € · Vegan

0,66 kg	**veggie balls**
30 ml	Balsamico Essig
350 g	Zwiebeln, weiß
100 ml	Rapsöl
10 g	Zuckerrübensirup
0,93 kg	Maronen, gegart und geschält
30 g	Knoblauch
260 ml	Weißwein, trocken
0,78 l	Gemüsebrühe
0,78 l	Kokosnussmilch
	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Balsamicozwiebeln die 1/3 der Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten schmoren lassen. Den Honig hinzufügen und etwa 1 - 2 Minuten karamellisieren. Anschließend Balsamicoessig hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln nach 2 Minuten vom Herd nehmen.

Für die Suppe die restlichen Zwiebeln schälen und grob würfeln, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin farbig anbraten. Dann die Maronen und den Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Die Maronen mit dem Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen. Danach die Brühe zugeben und alles bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit ausreichend Öl erhitzen. Die **veggie balls** im aufgetauten Zustand zugeben und bei mittlerer Hitze von allen Seiten für insgesamt ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

Die Suppe fein pürieren, dann die Kokosmilch unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren nochmals erwärmen.

Die **veggie balls** auf einen Spieß stecken, die Suppe in einen Teller schöpfen und den Spieß darin platzieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2342 / 561	KJ / kcal
Fett	32,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	16,1	g
Kohlenhydrate	44,2	g
- davon Zucker	17,9	g
Eiweiß	13,6	g
Salz	1,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Königsberger Klopse mit veggie balls

endori

35 min · 10 · 2,16 € · vegan

1,0 kg	**veggie balls**
90 g	Mehl, Typ 405
90 g	Pflanzenöl, bspw. Raps
1,0 l	Gemüsebrühe
0,75 l	Sahne, vegan (Sojafrei)
50 ml	Zitronensaft
80 g	Kapern
10 g	Petersilie
1,7 kg	Kartoffeln vorw. festkochend, roh
	Salz, Pfeffer, Muskat

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen.

Zwischenzeitlich das Öl in einem Topf heiß werden lassen, Mehl zugeben und zügig verrühren.
Mit Gemüsebrühe danach aufgießen, aufkochen und für ein paar Minuten sanft köcheln lassen. Zitronensaft, vegane Sahne und Kapern danach hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.

Die aufgetauten **veggie balls** von allen Seiten insgesamt ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten und die Sauce mit Petersilie verfeinern. Zum Schluss die Kartoffeln abgießen und alles zusammen auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp **Die Hälfte der Kapern knusprig frittieren und als Topping auf das Gericht dekorativ streuen.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2473 / 596	KJ / kcal
Fett	41,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	25,9	g
Kohlenhydrate	33	g
- davon Zucker	4,2	g
Eiweiß	18,3	g
Salz	2,8	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Zucchinisalat mit gebratenen veggie balls

endorí

20 min · 10 · 2,17 €* · vegan

1,2 kg	**veggie pulled thymian knoblauch**
1,2 kg	Zucchini, grün
125 g	Granatapfel
100 g	Walnüsse
40 g	Basilikum, frisch
125 g	Zitronensaft
50 ml	Olivenöl
50 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für den Zucchinisalat, die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Die Zucchinistreifen mit etwas Salz würzen und zur Seite stellen.

Das Basilikum waschen und fein hacken. Anschließend das Basilikum, Zitronensaft, Wasser miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker zu einem Dressing abschmecken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und zur Seite stellen. Walnüsse mit etwas Öl, Zucker und Salz in einer Pfanne karamellisieren lassen.

In der Zwischenzeit die **veggie balls** mit etwas Öl in einer Pfanne im aufgetauten Zustand von allen Seiten für insgesamt ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

Zum Schluss alle Zutaten auf den Tellern anrichten und mit dem Basilikumdressing vollenden.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1500 / 362	KJ / kcal
Fett	25,6	g
- davon gesättigte Fettsäuren	8,1	g
Kohlenhydrate	7,2	g
- davon Zucker	4,8	g
Eiweiß	22	g
Salz	1,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Frischer Spargel mit veggie balls

endorí

45 min · 10 · 3,43€* · Vegan

1,2 kg	**veggie balls**
1,0 kg	Spargel, weiß
1,0 kg	Spargel, grün
200 g	Kirschtomaten
1,4 kg	Kartoffeln, Drillinge
50 ml	Olivenöl
30 g	Bärlauch
50 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit, den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Den Spargel portionsweise auf ein Blatt Backpapier legen, die tiefgefrorenen **veggie balls** und Kirschtomaten darauf verteilen.

Zum Schluss das Olivenöl, Zitronensaft und Estragon Zweig darauf geben und das Ganze mit etwas Salz würzen.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten und auf einem Backblech bei 175 °C für 30 Minuten im Ofen backen.

Wenn alles fertig gegart ist, das Päckchen auf einen Teller geben und etwas öffnen.

Die Salzkartoffeln mit in das Päckchen geben und servieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1599 / 385	KJ / kcal
Fett	19,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,4	g
Kohlenhydrate	24,5	g
- davon Zucker	6,2	g
Eiweiß	23,8	g
Salz	2,0	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Gemüse Bouillon mit veggie balls

endorí

20 min · 10 · 0,50€* · Vegan

320 g	**veggie balls**
2,0 l	Gemüsebrühe
30 g	Karotten
30 g	Lauch
30 g	Sellerie
30 g	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Suppe, fertige Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Natürlich können Sie auch aus Suppengemüse eine eigene Gemüsebrühe kochen.

Die **tiefgefrorenen veggie balls** dazu geben und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C kurz köcheln lassen.

Die Karotten, Lauch und den Sellerie waschen und in feine Julienne (Streifen) schneiden.
Zum Schluss die Gemüsestreifen und die heißen veggie balls in die Suppentasse geben und mit der Gemüsebrühe übergießen.

Für das Auge darf ein bisschen gehackte Petersilie nicht fehlen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	277 / 65	KJ / kcal
Fett	4,0	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,8	g
Kohlenhydrate	1,8	g
- davon Zucker	1,0	g
Eiweiß	5,1	g
Salz	2,6	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Spanische Reispfanne mit veggie balls

endorí

45 min · 10 · 1,81 €* · Vegan

1,0 kg	**veggie balls**
200 g	Zwiebeln, weiß
8 g	Knoblauch
0,75 kg	Paprika, mix
375 g	Cherrytomaten
375 g	Erbsen, Tk
0,75 kg	Rundkornreis
2,5 l	Gemüsebrühe
2 El	Paprika edelsüß
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, den Reis zugeben und kurz mitschwitzen. Paprikapulver zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Paprikastreifen und Erbsen zugeben, einmal aufkochen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Alles in eine Ofenform geben und bei 180 °C 25 Minuten in den Ofen schieben. Danach einmal durchrühren, abschmecken, die tiefgefrorenen **veggie balls**, sowie die Cherrytomaten zugeben und nochmals für ca. 10 Minuten in den Ofen geben. Fertig!

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1564/ 371	KJ / kcal
Fett	12,9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,6	g
Kohlenhydrate	39,8	g
- davon Zucker	9,5	g
Eiweiß	20,5	g
Salz	4,2	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Fruchtiges Tomatenragout mit veggie balls

endorí

20 min · 10 · 1,48€ · Vegan

1,0 kg	**veggie balls**
0,9 kg	Penne, roh
1,5 kg	Dosentomaten, gewürfelt
10 g	Knoblauch
300g	Zwiebeln, weiß
	Cayenne Pfeffer
	Salz, Pfeffer
	Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Öl in einem Topf anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer und Zucker abschmecken.

Ausreichend Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die **veggie balls** im aufgetauten Zustand zugeben und bei mittlerer Hitze von allen Seiten für insgesamt ca. 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C anbraten.

Nudeln in gesalzenem Wasser kochen und in der Zwischenzeit die **veggie balls** in den Topf zu der Tomatensoße geben.

Guten Appetit!

Tipp **Die Tomatensauce kann nach belieben auch mit frischen Kräutern oder auch Zitronenabrieb verfeinert werden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2265 / 538	KJ / kcal
Fett	20,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,2	g
Kohlenhydrate	74	g
- davon Zucker	8,1	g
Eiweiß	27,2	g
Salz	1,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Mediteraner Onepot Ofenreis mit veggie balls

endorí

45 min · 10 · 2,41€* · Vegan

1,2 kg	**veggie balls**
0,8 kg	Kirschtomaten
1,0 kg	Reis, roh
3,0 l	Gemüsebrühe
200 g	Rucola
	Thymian
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Kirschtomaten waschen, halbieren und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Reis, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Thymian zugeben, einmal umrühren und im vorgeheizten Ofen bei 180° C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten garen.

Danach die **veggie balls** auf dem Reis verteilen und nochmals für ca. 10 - 15 Minuten in den Ofen schieben.

Zum Schluss alles auf Tellern anrichten und mit dem frischen Rucola garnieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1707 / 404	KJ / kcal
Fett	15,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,9	g
Kohlenhydrate	40,9	g
- davon Zucker	3,9	g
Eiweiß	22,4	g
Salz	5,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Djuvec Reis mit Petersilien-Zwiebel Salat und veggie cevapcici

endorí

40 min · 10 · 2,33 €* · Vegan

1,2 kg	**veggie cevapcici**
0,75 kg	Langkornreis
0,63 kg	Zwiebeln, rot
25 g	Knoblauch
1,25 l	Gemüsebrühe
100 g	Tomatenmark
100 g	Ajvar
375 g	Mais
375 g	Erbsen
125 g	Petersilie
0,5 kg	Joghurt, vegan
125 ml	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

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 und die Flüssigkeit angedickt ist. Danach erst den Mais und die Erbsen zugeben und unter rühren heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die aufgetauten **veggie cevapcici** von allen Seiten insgesamt 4 – 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

Den fertigen Djuvec Reis nochmals abschmecken und mit den **veggie cevapcici** anrichten und zum Schluss den Zwiebelsalat und den Joghurt darüber verteilen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2159 / 501	KJ / kcal
Fett	19,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	9,3	g
Kohlenhydrate	51,4	g
- davon Zucker	9,9	g
Eiweiß	26,6	g
Salz	3,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knackiges Ofengemüse mit veggie cevapcici

endorí

45 min · 10 · 2,22 €* · vegan

1,2 kg	**veggie cevapcici**
1,1 kg	Kartoffeln (Drillinge)
1,0 kg	Rote Bete
1,0 kg	Karotten
1,0 kg	Petersilienwurzel
0,8 kg	Zwiebeln, rot
50 g	Knoblauch
30 g	Kräuter (z.B. Rosmarin)
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Rote Bete, Karotten, rote Zwiebeln und Petersilienwurzel schälen und in grobe Spalten schneiden. Kartoffeldrillinge gründlich waschen und halbieren. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Knoblauch und Öl mischen und würzen.

Gemüse flach auf Bleche verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Garzeit des Gemüses, die aufgetauten **veggie cevapcici** von allen Seiten insgesamt 4 - 5 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten. Danach die **veggie cevapcici** und das Gemüse auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp **Das Gemüse kann je nach Saison und Verfügbarkeit variiert werden, wie z.B. Pastinake anstelle von Petersilienwurzel. Auch bei der Kartoffel oder Karotte kann variiert werden. Als Dip passt perfekt Hummus oder Kräuterquark dazu (je nachdem ob es vegan oder vegetarisch sein soll).**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1836 / 432	KJ / kcal
Fett	15,2	g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,1	g
Kohlenhydrate	48,7	g
- davon Zucker	23,1	g
Eiweiß	24,3	g
Salz	2,1	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Bulgur veggie cevapcici mit Tzatziki

endorí

30 min | 10 | 2,55€* | Vegan

1,2 kg	**veggie cevapcici**
400 g	Bulgur
0,8 l	Gemüsebrühe
100 g	Paprikapaste
400 g	Zwiebeln, rot
1,0 kg	Kirschtomaten
0,5 kg	Joghurt, vegan
30 g	Knoblauch
20 g	Minze
100 g	Petersilie, glatt
300 g	Gurke
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Bulgur in eine Schüssel geben. Kochende Gemüsebrühe über den Bulgur geben und 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel den Bulgur auflockern.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Paprikapaste, Zwiebel, Kirschtomaten und Olivenöl zum Bulgur geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **veggie cevapcici** in der Pfanne 4 - 5 Minuten bei mittlerer Hitze und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C vollständig durchbraten.

Die Gurke waschen, raspeln und leicht salzen, 5 Minuten stehen lassen und anschließend Wasser aus der Gurke drücken.

Die Minze, Petersilie und Knoblauch fein hacken, zusammen mit der Gurke und dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp **Wer es spritzig - frisch mag, kann zum Schluss etwas Limettensaft darüber geben.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2142 / 501	KJ / kcal
Fett	23,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	10	g
Kohlenhydrate	43,6	g
- davon Zucker	8,2	g
Eiweiß	25,6	g
Salz	3,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Erfrischender Melonensalat mit veggie cevapcici

endorí

20 min · 10 · 2,42€* · Vegan

1,2 kg	**veggie cevapcici**
1,3 kg	Wassermelone
1,3 kg	Salatgurken
200 g	Zwiebeln, rot
50 g	Koriander, frisch
200 ml	Limettensaft
200 ml	Olivenöl
	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für den Salat, die Gurken waschen und zusammen mit der Wassermelone in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander waschen und grob hacken.

Die aufgetauten **veggie cevapcici** in der Pfanne 4 - 5 Minuten bei mittlerer Hitze und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C vollständig durchbraten.

Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen und mit Limettensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Den Salat auf Tellern anrichten und die **veggie cevapcici** darauf verteilen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1819 / 430	KJ / kcal
Fett	33,1	
- davon gesättigte Fettsäuren	8,8	
Kohlenhydrate	12	
- davon Zucker	9,4	
Eiweiß	19,4	
Salz	1,9	

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Warme Spargelpasta mit veggie pulled

endorí

20 min · 10 · 3,28€* · Vegetarisch

0,85 kg	**veggie pulled**
0,8 kg	Spargel, grün
1,0 kg	Spaghetti, roh
1,0 kg	Kirschtomaten
0,8 kg	Fetakäse
50 ml	Limettensaft
50 ml	Olivenöl
50 g	Basilikum, frisch
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die holzigen Enden vom grünen Spargel entfernen, das untere Drittel schälen und den Spargel in feine Scheiben schneiden.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Basilikum, Olivenöl und Limettensaft pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In kochendem Salzwasser die Spaghetti bissfest kochen. In der Zwischenzeit das **veggie pulled** in einer Pfanne kurz anbraten, dann den Spargel zugeben und für ca. 2 Minuten mitdünsten. Anschließend das Pesto, die Kirschtomaten, sowie die fertige Pasta mit etwas Kochwasser zugeben und durchschwenken.

Zum Schluss die Pasta mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und nur noch den Feta gleichmäßig darauf verteilen.

Guten Appetit!

Tipp **Das Gericht kann auch vegan zubereitet werden. Dafür einfach das veggie pulled thymian knoblauch und veganen Feta und Spaghetti verwenden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	3362 / 801	KJ / kcal
Fett	30,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	14,6	g
Kohlenhydrate	78,7	g
- davon Zucker	7,9	g
Eiweiß	49,9	g
Salz	3,8	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Pikanter-Spätzle-Pilz Salat mit veggie pulled

endorí

15 min · 10 · 1.87 €* · Vegetarisch

0,85 kg	**veggie pulled**
1,0 kg	Champignons, braun
250 g	Zwiebeln, weiß
1,25 kg	Spätzle (frisch, ohne Ei)
200 ml	Balsamico Bianco
250 g	Lauchzwiebeln
50 g	Chilischoten
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Chilischote und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und grob zerzupfen.

Das **veggie pulled** in eine heiße Pfanne mit etwas Öl geben, kurz anbraten und nacheinander Pilze, Zwiebeln und Spätzle zugeben. Alles für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zum Schluss Frühlingszwiebeln, Chilischoten und Balsamico zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm genießen!

Guten Appetit!

Tipp **Für eine vegane Variante einfach unser veggie pulled thymian knoblauch verwenden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2698 / 641	KJ / kcal
Fett	14,5	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,9	g
Kohlenhydrate	85,8	g
- davon Zucker	8,3	g
Eiweiß	38,1	g
Salz	3,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Pilz-Geschnetzeltes mit veggie pulled

endorí

40 min · 10 · 2,10 €* · Vegetarisch

0,9 kg	**veggie pulled**
150 g	Lauchzwiebeln
20 g	Knoblauch
400 g	Karotten
400 g	Champignons, braun
400 g	Pfifferlinge
1,0 l	Sahne
20 g	Rosmarin
20 g	Thymian
0,75 kg	Spätzle
120 g	Margarine
	Pfeffer, Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Lauchzwiebeln, Karotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Champignons vierteln, Pfifferlinge putzen und klein schneiden.

Die Pilze mit Lauchzwiebeln, Karotten und Knoblauch 5 Minuten dünsten. Das **veggie pulled** dazugeben, kurz mit anbraten und mit der Sahne ablöschen. Rosmarin und Thymian abzupfen, fein hacken und hinzugeben.

Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spätzle in viel Wasser kochen und anschließend in Pflanzenmargarine 5 Minuten schwenken und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipp **Das Gericht kann auch in einer veganen Variante gekocht werden. Dazu einfach das veggie pulled thymian knoblauch sowie vegane Spätzle, Sahne und Margarine verwenden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2424 / 583	KJ / kcal
Fett	35,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	17,7	g
Kohlenhydrate	32,7	g
- davon Zucker	8,8	g
Eiweiß	31,8	g
Salz	2,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knackiger Caesar Salad mit veggie pulled

endorí

15 min · 10 · 2,24€* · Vegetarisch

0,85 kg	**veggie pulled**
1,5 kg	Romanasalat
380 g	Cherrytomaten
250 g	Parmesanspähne
350 g	Weißbrot, in Scheiben
25 g	Knoblauch
190 g	Mayonnaise
100 ml	Zitronensaft
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Mayonnaise, Knoblauchzehen, Zitronensaft, und ¼ des Parmesans im Mixbecher pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Olivenöl mit unterrühren.

Für die Croutons werden die Weißbrotscheiben in kleine Würfel geschnitten und mit etwas Olivenöl knusprig gebraten. Zum Schluss kommt eine fein gehackte Knoblauchzehe und etwas Salz zu den heißen Croutons, nochmal durchschwenken und abtropfen lassen.

Romanasalat putzen und waschen. In grobe Stücke zupfen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten waschen und vierteln.

Das **veggie pulled** in einer heißen Pfanne mit Öl ca. 4 Minuten braten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Salat und die Tomaten mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss das gebratene **veggie pulled** und die Knoblauchcroutons über dem Salat verteilen.

Guten Appetit!

Tipp **Die Croutons können auch mit Kräutern wie Rosmarin oder Gewürzen wie Chili aromatisiert werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2038 / 489	KJ / kcal
Fett	28,9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,5	g
Kohlenhydrate	19,8	g
- davon Zucker	5,1	g
Eiweiß	35,1	g
Salz	2,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Rustikaler Flammkuchen veggie pulled

endori

20 min · 10 · 3,21€* · Vegetarisch

0,85 kg	**veggie minced**
2,6 kg	Flammkuchenteig
1,0 kg	Crème fraîche
0,5 kg	BBQ Sauce
0,5 kg	Zwiebeln, weiß
50 g	Schnittlauch
300 g	Pesto, grün
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Die Crème fraîche mit dem Pesto vermischen.

Den Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und die Crème fraîche Mischung darauf streichen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen und das Ganze für ca. 10 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben.

Das **veggie pulled** in einer heißen Pfanne mit ausreichend Öl unter mehrmaligem Wenden ca. 4 Minuten braten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Flammkuchen fertig ist, das gebratene **veggie pulled** darauf verteilen und diesen anschließend mit Schnittlauch und BBQ Sauce vollenden.

Guten Appetit!

Tipp **Der Flammkuchen kann auch schnell und einfach in einer veganen Variante hergestellt werden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2913 / 943	KJ / kcal
Fett	53,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	26,2	g
Kohlenhydrate	77,9	g
- davon Zucker	24,3	g
Eiweiß	33,8	g
Salz	5,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Asiatischer Wrap mit veggie pulled

endorí

25 min · 10 · 1,48€* · Vegetarisch

0,6 kg	**veggie pulled**
10 Stk.	Weizen Tortillas
100 ml	Sweet Chilli Sauce
200 g	Chinakohl
200 g	Karotten
200 g	Rettich
200 g	Paprika
70 g	Koriander
10 g	Sesam

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Wraps Chinakohl, Karotte, Rettich und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.

Ausreichend Öl in einer beschichten Pfanne erhitzen. Das **veggie pulled** unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

Anschließend das **veggie pulled** mit der Sweet Chili Sauce und Sesam marinieren.

Alle Zutaten auf den Weizen Tortillas verteilen und die Wraps rollen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1800 / 428	KJ / kcal
Fett	10,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,3	g
Kohlenhydrate	59,4	g
- davon Zucker	9,4	g
Eiweiß	23,1	g
Salz	2,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Ofenkartoffel mit veggie minced

endorí

60 min · 10 · 3,93€* · Vegan

0,5 kg	**veggie minced**
3,0 kg	Kartoffeln, festkochend XXL
0,75 kg	Quark, vegan
30 g	Petersilie
0,5 kg	Paprika, rot, gelb
5 g	Chiliflakes
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schrubben und trocken tupfen. Auf einem Blech in den Ofen auf mittlerer Schiene für 50 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das **veggie minced** in einer Pfanne mit etwas Öl 4 Minuten unter Wenden anbraten. Den Quark mit den Paprikawürfeln, **veggie minced** und der gehackten Petersilie vermischen und mit Salz, Pfeffer, Chili nach Belieben abschmecken.

Die Kartoffeln aufschneiden und etwas auseinanderziehen. Auf einem Teller anrichten und den Quark dazugeben.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2628 / 633	KJ / kcal
Fett	37,1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	20,1	g
Kohlenhydrate	44,1	g
- davon Zucker	7,2	g
Eiweiß	27,3	g
Salz	1,5	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Spaghetti Bolognese Style mit veggie minced

endorí

45 min · 10 · 1,49 €* · Vegan

0,6 kg	**veggie minced**
110 g	Zwiebelwürfel, weiß
200 g	Karottenwürfel
40 g	Selleriewürfel
20 g	Tomatenmark
0,9 kg	Dosentomaten, gehackt
110 ml	Rotwein, trocken
270 ml	Gemüsebrühe
10 g	Knoblauch, gehackt
10 g	Paprika edelsüß
0,9 kg	Spaghetti, roh, vegan
150 g	Parmesan, vegan
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Gemüsewürfel in Öl dünsten. Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit Rotwein ablöschen. Tomatenstücke hinzufügen, Gemüsebrühe aufgießen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In die kochende Sauce das **veggie minced** geben, gut verrühren und nochmals aufkochen und mit Salz und Peffer abschmecken.

Spaghetti im kochenden Wasser bissfest kochen, abgießen und auf Tellern mit der fertigen Sauce anrichten und mit etwas geriebenem veganen Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2084 / 493	KJ / kcal
Fett	10,5	g
- davon gesättigte Fettsäuren	4,1	g
Kohlenhydrate	76,3	g
- davon Zucker	7,7	g
Eiweiß	29,1	g
Salz	1,7	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Lasagne á la veggie minced

endorí

65 min · 10 · 3,21 €* · Vegan

0,65 kg	**veggie minced**
150 g	Zwiebeln, weiß
200 g	Karotten
50 g	Sellerie
20 g	Tomatenmark
1,0 kg	Dosentomaten, gehackt
150 ml	Rotwein, trocken
0,5 l	Gemüsebrühe
10 g	Knoblauch
0,5 kg	Frischkäse vegan
0,75 kg	Lasagneblätter vegan
400 g	Käse, gerieben vegan
	Paprika edelsüß
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Danach Tomatenmark zugeben und mitbraten, mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das **veggie minced** zugegeben, einmal aufkochen und kräftig abschmecken.

Eine Schicht Lasagneblätter auf den Boden einer Auflaufform auslegen. Abwechselnd Lasagneblätter und die **veggie minced** Bolognese einschichten und mit der Bolognese enden. Den veganen Frischkäse darauf verteilen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	2919 / 698	KJ / kcal
Fett	39,8	g
- davon gesättigte Fettsäuren	20,9	g
Kohlenhydrate	60,3	g
- davon Zucker	6,4	g
Eiweiß	31,3	g
Salz	3,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Chili sin Carne mit veggie minced

endorí

20 min · 10 · 1,53 €* · Vegan

0,5 kg	**veggie minced**
290 g	Zwiebelwürfel
10 g	Knoblauchpüree
260 g	Kidneybohnen TK
230 g	Mais TK
1,2 kg	Dosentomaten
4 g	Cumin
8 g	Ingwerpulver
20 g	Paprikapulver
4 g	Chiliflakes
70 g	Zuckerrübensirup
10 g	Salz

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zwiebelwürfel und Knoblauchpüree in Öl glasig dünsten. Bohnen, Mais, Zuckerrübensirup und die passierten Tomaten zugeben und aufkochen lassen.

Das **veggie minced** in die Sauce geben und das Chili mit Salz, Ingwer, Paprikapulver und Chiliflakes abschmecken. Zum Schluss das fertige Chili sin Carne nochmals aufkochen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp **Das Gericht eignet sich perfekt zum Einmachen (Konservieren)!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1518 / 361	KJ / kcal
Fett	10,3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2	g
Kohlenhydrate	41,1	g
- davon Zucker	14,0	g
Eiweiß	31,0	g
Salz	0,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knuspriger Flammkuchen mit veggie minced

endorí

20 min · 10 · 0,73€* · Vegetarisch

62 g	**veggie minced**
0,75 kg	Flammkuchenteig
125 g	Schmand
60 g	Lauchzwiebeln
60 g	Zwiebeln, weiß
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☑
Cook & Chill	☑	Cook & Freeze	☑
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Für die Flammkuchen, Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Schmand und das **veggie minced** in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Schmand Aufstrich auf dem Flammkuchenteig verstreichen und mit Zwiebeln, Lauchzwiebeln vollenden.

Die fertigen Flammkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 10 Minuten bei 170 °C backen.

Guten Appetit!

Tipp **Der Flammkuchen kann auch schnell und einfach in einer veganen Variante hergestellt werden!**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	267 / 245	KJ / kcal
Fett	5,6	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,3	g
Kohlenhydrate	40,1	g
- davon Zucker	2,2	g
Eiweiß	7,6	g
Salz	1,3	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Bunt gefüllte Zucchini mit veggie minced

endorí

35 min · 10 · 2,40€* · Vegan

0,65 kg	**veggie minced**
240 g	Bulgur
1,25 kg	Zucchini
500 g	Paprika, bunt
0,75 kg	Fenchel
0,75 kg	Aubergine
120 g	Tomaten, getrocknet
120 g	Oliven, gemischt
10 g	Chili
70 g	Knoblauch
150 g	Parmesan, gerieben, vegan
0,5 kg	Orangen
30 g	Mediterrane Kräuter
0,5 l	Wasser
24 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Zucchini längs halbieren und aushöhlen.

Für die Füllung, die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Fenchel in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Chili in Scheiben schneiden.

Orange filetieren und in kleine Stücke schneiden. Kerbel fein schneiden. Aubergine in kleine Stücke schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Estragon klein schneiden.

Öl in die Pfanne geben und alles hineingeben. Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Das **veggie minced** gut einrühren. Wasser nach Gefühl hinzufügen. Käse dazugeben und verrühren.

Zucchinihälften mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter bestreuen und mit der Füllung befüllen.

Mit Käse bestreuen und ca. 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Guten Appetit!

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1571 / 374	KJ / kcal
Fett	10	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,8	g
Kohlenhydrate	39	g
- davon Zucker	15,3	g
Eiweiß	28	g
Salz	3,2	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Kartoffelsalat mit veggie schnitzel

endorí

35 min · 10 · 2,04€* · Vegan

0,9 kg	**veggie schnitzel**
2,5 Kg	Kartoffeln, Drillinge
250 g	Zwiebeln, rot
250 g	Radieschen
50 g	Kapern
100 g	Balsamico, bianco
375 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Rapsöl
50 g	Dill, frisch
50 g	Petersilie, frisch
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen oder dämpfen bis sie gar sind.

Für das Dressing die Gemüsebrühe einmal aufkochen und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Die gekochten Kartoffeln kurz abkühlen lassen, danach halbieren und mit dem Dressing noch warm marinieren.

Die Zwiebeln schälen, die Radieschen waschen, putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Die Kapern gut abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und grob hacken. Wenn die marinierten Kartoffeln nur noch lauwarm sind, das Gemüse, die Kräuter und das Öl zugeben, locker mischen und nochmals abschmecken.

Die aufgetauten **veggie schnitzel** mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 4-5 Minuten gold-braun und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C anbraten.

Guten Appetit!

Tipp **Der Kartoffelsalat kann auch einfach abgewandelt werden. Anstelle des Gemüses, Pesto hinzugeben oder Kürbiskerne und Kürbiskernöl.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1754 / 421	KJ / kcal
Fett	15,7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,5	g
Kohlenhydrate	49,3	g
- davon Zucker	5,5	g
Eiweiß	15,8	g
Salz	2,4	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Knackiger Salat mit veggie nuggets

endorí

15 min · 10 · 2,28€* · Vegan

0,9 kg	**veggie nuggets**
0,5 kg	Mischsalat
0,8 kg	Ringelbete
0,6 kg	Kirschtomaten
200 ml	Zitronen
200 ml	Olivenöl
50 g	Kresse Mix
	Salz, Pfeffer, Zucker

Cook & Serve	☑	Cook & Hold	☐
Cook & Chill	☐	Cook & Freeze	☐
Sous vide	☐	Green Vac	☐

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 **veggie nuggets** mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten und bis zu einer Kerntemperatur von 73 °C braten.

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

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

Guten Appetit!

Tipp **Die veggie nuggets können auch in einer Fritteuse oder Heißluftfritteuse schnell & einfach zubereitet werden.**

Ø Nährwerte	pro Portion	
Energie	1783 / 351	KJ / kcal
Fett	22,4	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,4	g
Kohlenhydrate	20,5	g
- davon Zucker	9,4	g
Eiweiß	13,3	g
Salz	1,9	g

die aufgeführten Nährwerte sind nur Richtwerte!

- *die angegebenen Preise sind ca. Preise und verstehen sich netto ohne der gesetzlichen Mehrwertsteuer (pro Portion)
- die kenntlichmachungspflichtigen Zusatzstoffe und allergene Inhaltsstoffe siehe jeweilige Produktverpackung
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten

endori.de endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach · +49 951 91 79 750 · order@endori.de

Viel Spaß
beim Nachkochen
und Genießen!

endori