

VEGANUARY 



endori

veganes kochbuch

31 Rezepte

endori
veggie
sticks di mare



auf Basis von
Erbsen
& Weizen
proteinreich

Omega-3
Quelle



Trennbare
Verpackung

weniger
Plastik

100%
veganes
Pulver



Bestandteil

Bestandteil



endori

FISCHBURGER

mit endori veggie burger di mare



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie burger di mare
- 4 Burger Brötchen
- 4 EL Preiselbeeren
- ¼ Salatgurke
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel, rot
- 40 g Rucola
- 4 EL Mayonnaise, vegan
- 2 EL Dijon Senf
- Salz & Pfeffer

Tipp:

Ein ganz einfaches Rezept für selbstgemachte Mayonnaise findest du weiter unten beim Rezept der Spargel-Bratwurst-Spieße.

ZUBEREITUNG

Für die Burger, Gurke, Tomate und Rucola waschen und anschließend Gurken und Tomaten in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Mayonnaise und Dijon Senf miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ausreichend Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die **endori veggie burger di mare** zugeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für insgesamt ca. 5 – 6 Minuten gold-braun anbraten.

Die Schnittflächen der Burger Brötchen in einer Pfanne anrösten. Auf die Schnittflächen der Burger Brötchen, den Mayonnaise Dip streichen. **endori veggie burger di mare** auf die untere Brötchenhälfte geben.

Die restlichen Zutaten darauf schichten. Burger zusammenklappen und servieren.

Guten Appetit!



endori

endori
vegie
mini bratwurst

mit Erbsen
protein

200 g e

VEGAN

Nettoinhalt	200 g
Energie	1750 kJ / 415 kcal
Fett	12,4 g
Protein	12,4 g
Kohlenhydrate	22,4 g
Faser	2,4 g
Salz	0,4 g

endori food GmbH & Co. KG
Helmholtzstr. 7
10119 Berlin

MEDITERRANE OFENPFANNE

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Guten Appetit!



endori



FENCHEL-LIMETTEN-RISOTTO

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. **veggie kebab** koriander paprika
- 300 g Risottoreis
- 1 Schalotte
- 200 g Fenchel
- 200 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Wassermelone
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

Guten Appetit!

Tipp:

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



endori



CHILI SIN CARNE

mit endori veggie hack



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 1 Pck. endori veggie hack
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 500 g Dosentomaten
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Ingwerpulver
- 1,5 TL Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken
- 2 EL Zuckerrübensirup
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Mais abtropfen lassen. Kidneybohnen mit Dosenwasser, Mais, Zuckerrübensirup und die Dosentomaten zugeben und kurz köcheln lassen.

Das endori veggie hack in die Sauce geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss das Chili sin Carne nochmals aufkochen lassen und servieren.

Guten Appetit!



endori



ENDORI VEGGIE NUGGETS

mit rote-bete-apfel-dip



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie nuggets
- ½ Rote Bete
- ½ Apfel, Jonathan
- 50 g Joghurt, vegan
- 1 Zitrone
- 600 g Beilage nach Wahl
(z.B. Gitterkartoffeln, Wedges, Baguette, etc.)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

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

Joghurt, rote Bete und Apfel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dip in ein Glas füllen.

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

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

Guten Appetit!



endori

endori
veggie
mini bratwurst

mit Erbsen
proteinreich

VEGAN

200 g e

Energie	1000 kJ / 239 kcal
Fett	10,0 g
Protein	12,0 g
Kohlenhydrate	18,0 g
Faser	2,0 g
Salz	0,8 g

endori food GmbH & Co. KG
Industriepark 7
90755 Regensburg
4 251349 120604

WURST-SANDWICH

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern.

Den Senf mit Agavendicksaft vermischen.

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

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

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

Die Sandwiches mit den eingelegten Zwiebeln vollenden.

Guten Appetit!



endori

GREEN BOWL

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Somen Nudeln ca. 3 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

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

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

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

Guten Appetit!



endori

PIDE

mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori

FRUCHTIGER THAI SALAT

mit endori veggio hack



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggio hack
- 400 g Salatgurken
- 400 g Rettich
- 400 g Karotten
- 40 g Minze, frisch
- 40 g Koriander, frisch
- 8 EL Limettensaft
- 1 Chili, frisch
- 8 EL Mangochutney
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Thai Salat, die Gurken, Rettich und die Karotten waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen drehen.

Die Minze und Koriander waschen und grob hacken.

Das endori veggio hack ca. 4 Minuten unter Wenden in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Alle Zutaten mischen und mit Limettensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf Tellern verteilen und vor dem Servieren das Mangochutney auf den Salat geben.

Guten Appetit!



endori

GREEN CURRY BOWL

mit endori veggie pulled thymian knoblauch



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori

CREMIG GEFÜLLTE HACKSTEAKS mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Guten Appetit!





endori



endori
veggie
kebab

koriander · paprika



mit Erbsen



Trennbare
Verpackung

100%
vegane
Produkte



ORIENTAL TAPAS

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Reis in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori

GREEK-BURGER

mit endori veggie burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Guten Appetit!



endori

SOMMERROLLEN

mit endori veggie pulled thymian knoblauch



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori

KNACKIGER SALAT

mit endori veggie nuggets



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Die Ringelbete waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

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

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori



RAUKE-HACK-NUDELSALAT

mit endori veggie hack



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Pck. endori veggie hack
200 g Nudeln nach Wahl
80 g Rucola
200 g Cocktailtomaten
40 g Basilikum
40 g Pesto, rot
200 g Zucchini
20 ml Balsamico

ZUBEREITUNG

Für den Nudelsalat, die Nudeln bissfest kochen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Rucola waschen, Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Zucchini waschen und in Würfel schneiden.

Das endori veggie hack und die Zucchini in einer heißen Pfanne mit etwas Öl unter Wenden ca. 4 Minuten scharf anbraten.

Alle Zutaten mischen und mit rotem Pesto und Balsamico abschmecken.

Guten Appetit!



endori

ENGLISH BREAKFAST

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Die Baked beans im Topf erhitzen und gegebenenfalls nochmals abschmecken.

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

Guten Appetit!



endori

ZUPFBROT

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Guten Appetit!



endori

endori
vegie
bratwurst

mit Erbsen

VEGAN

240 g e

Nettogewicht	240 g
Bruttogewicht	260 g
Energie	1050 kJ / 250 kcal
Fett	12,0 g
Protein	12,0 g
Kohlenhydrate	12,0 g
Faser	2,0 g
Salz	0,5 g
Ballaststoffe	1,0 g
Wasser	100,0 g
Feuchtigkeit	80,0 g

Zusammensetzung: 80% Weizen, 10% Erbsen, 5% Sojabohnen, 3% Petersilie, 1% Thymian, 1% Knoblauch, 1% Zwiebel, 1% Salz, 1% Pfeffer, 1% Paprika, 1% Curry, 1% Senf, 1% Meerrettich, 1% Zitronensaft, 1% Zitronenschale, 1% Zitronenöl, 1% Zitronenpulver, 1% Zitronensäure, 1% Zitronenextrakt, 1% Zitronenmark, 1% Zitronenschale, 1% Zitronenpulver, 1% Zitronensäure, 1% Zitronenextrakt, 1% Zitronenmark.

4 251349 10061

endori food GmbH & Co. KG
Industriepark 2
10223 Döberitz

SPARGEL-BRAWURST-SPIEBE

mit endori veggie bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie bratwurst
- 400 g Spargel, grün
- 400 g Spargel, weiß
- 50 g Kichererbsenwasser
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- 125 ml Pflanzenöl
- 8 Holzspieße
Salz & Pfeffer

Tipp:

Der Spargel kann auch gegen saisonales Gemüse wie beispielsweise Paprika, Zucchini, Champignons, etc. ausgetauscht werden.

ZUBEREITUNG

Damit die Spieße später nicht verbrennen, werden sie zuerst in Wasser eingelegt.

Für die vegane Mayonnaise die Flüssigkeit aus der Dose der Kichererbsen mit Senf, Apfelessig und Agavendicksaft kräftig pürieren. Anschließend das Pflanzenöl in dünnem Strahl während des Pürierens hineinlaufen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den weißen Spargel schälen. Den grünen nur im unteren Drittel schälen. Den Spargel passend zu der endori veggie bratwurst in Stücke schneiden.

Auf die eingeweichten Holzspieße wird abwechselnd grüner und weißer Spargel und dann die endori veggie bratwurst gesteckt.

Die Spieße werden auf dem Grill oder in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten gegrillt. Fertig!

Guten Appetit!



endori

KNACKIGER GEMÜSESALAT

mit endori veggie schnitzel



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

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

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

Guten Appetit!



endori

FITNESS-BURGER

mit endori veggie burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Die Schnittflächen mit Senf bestreichen.

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

Zuletzt die obere Brötchenhälfte darauflegen.

Guten Appetit!



endori

ENDORI VEGGIE STICKS DI MARE

mit knusprigen Pommes und Dip



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

Pommes nach Packungsanleitung zubereiten und mit etwas Salz würzen.

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

Alles auf einem Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!



endori



FRISCHER GEMÜSE WRAP

mit endori veggie kebab koriander paprika



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. veggie kebab koriander paprika
- 4 Weizentortillas
- 1 Paprika, gelb
- 1 Paprika, rot
- 8 Kirschtomaten
- ½ Weißkohl
- 3 EL Balsamico Bianco
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker
- 200 g Joghurt, vegan
- 1 Schale Kresse Mix

ZUBEREITUNG

Für den Weißkohlsalat den Weißkohl fein hobeln und mit Salz, Zucker, Essig und Öl abschmecken.

Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten ebenfalls waschen und vierteln.

Den veganen Joghurt mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Das endori veggie kebab koriander paprika in einer heißen Pfanne 4 Minuten unter Wenden mit etwas Öl anbraten.

Zum Anrichten alle Zutaten auf dem Wrap verteilen und mit dem Joghurt und der Kresse garnieren.

Anschließend die Wraps zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Die Tortillas können auch ganz einfach aus Mehl, Backpulver, Öl und Salz selbst hergestellt werden.



endori



FRÜHLINGSKARTOFFELSALAT

mit endori veggie schnitzel



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie schnitzel
- 1 kg Kartoffeln, Drillinge
- 1 Zwiebel, rot
- ½ Bund Radieschen
- 2 TL Kapern
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Rapsöl
- 1 Bund Dill, frisch
- 1 Bund Petersilie, frisch
- Salz & Pfeffer
- Zucker

ZUBEREITUNG

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 endori veggie schnitzel mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt ca. 4-5 Minuten goldbraun anbraten.

Guten Appetit!

Tipp:

Der Kartoffelsalat kann auch einfach abgewandelt werden, indem anstelle des Gemüses, Pesto oder Kürbiskerne und Kürbiskernöl hinzugegeben werden.



endori

KOREAN VEGGIE BALLS MIT REIS

mit endori veggie balls



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

Zum Anrichten den Reis in eine Schale geben und die **endori veggie balls**, Karotten und den Brokkoli darauf verteilen. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken und mit Lauchzwiebeln und Kresse garnieren.

Guten Appetit!



endori



WAFFELN

mit endori veggie nuggets



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 Pck. endori veggie nuggets
- 200 g Mehl, Typ 405
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 50 g Margarine
- 50 g Zucker
- 100 ml Pflanzenmilch
- 70 ml Mineralwasser
- 100 g Essiggurken
- 100 g Sweet Chili Sauce
- 100 g Mayonnaise, vegan
- 100 g Schokoladensauce, vegan

ZUBEREITUNG

Für die Waffeln Margarine und Zucker gut vermischen, danach erst Salz, Mehl, Backpulver, Pflanzenmilch und Mineralwasser zugeben und zu einem glatten Teig mixen.

Die Essiggurken abtropfen lassen und anschließend in kleine Scheiben schneiden.

Im aufgeheizten Waffeleisen die Waffeln knusprig backen.

Währenddessen die endori veggie nuggets mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten braten.

Die Waffeln auf Tellern anrichten, darauf die Nuggets und Essiggurken geben und mit den Saucen beträufeln.

Guten Appetit!

DJUVEC REIS

mit **endori veggio cevapcici** und Petersilien-Zwiebel Salat



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

Guten Appetit!

CORNDOGS

mit endori veggie mini bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

Ajvar in einer Schüssel anrichten. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und den Senfkörnern abschmecken und ebenfalls in einer Schüssel anrichten. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Öl zum Frittieren in einen Topf geben und erhitzen. Die perfekte Hitze ist erreicht, wenn man einen Holzkochlöffel auf den Topfboden drückt und Bläschen nach oben steigen.

Die endori veggie mini bratwurst mit Mehl bestäuben, damit der Teig hält. Nun die bemehlten Würste auf lange Schaschlik Spieße spießen und in den Teig geben, bis die Wurst gleichmäßig ummantelt ist, eventuell leicht drehen um „Nasen“ zu vermeiden.

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

Die Corndogs auf Tellern anrichten und mit den Lauchzwiebeln vollenden.

Guten Appetit!



endori



GEFÜLLTE CANNELLONI

mit endori veggie hack (roh)



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Basilikum waschen und hacken.

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

Übrige Tomaten in eine Auflaufform gießen.

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

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

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

Wenn die Cannelloni fertig gegart sind alles auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

endori



RAUCHBIER-BURGER

mit endori veggie best burger



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

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

Die Schnittflächen der Burger Brötchen antoasten. Zum Schluss die Schnittflächen mit den Saucen bestreichen und dann den Burger mit allen Zutaten belegen und schmecken lassen.

Guten Appetit!

CURRYWURST IN FRUCHTIGER SAUCE

mit endori veggie bratwurst



FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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

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

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

Dazu können entweder Brötchen oder Pommes als Beilage gereicht werden.

Guten Appetit!

Tipp:

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

VEGANUARY 


Viel Spaß
beim Nachkochen
und Genießen!

endori

