

# VEGANUARY CHALLENGE MIT VIOLAS'

## VEGANE ERNÄHRUNG ENTDECKEN

SIE WOLLEN SICH DER HERAUSFORDERUNG STELLEN. EINE VEGANE ERNÄHRUNG AUSZUPROBIEREN? HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DIESER ENTSCHEIDUNG!

Dennoch: Alte Gewohnheiten zu ändern, ist immer eine Herausforderung. Auf eine vegane Ernährung umzustellen heißt, sich bewusst zu machen, welche Lebensmittel man seinem Körper zuführt. Das klingt am Anfang kompliziert, ist es aber nicht.

1 *Sie brauchen ausreichend Proteine. Statt Fisch und Fleisch bieten sich hier Hülsenfrüchte, Sojaprodukte oder Seitan an.*

2 *Hafer-Drink ersetzt Kuhmilch. Statt Parmesan schmecken geröstete Brotwürfel oder grobes Paniermehl mit Knoblauchöl wunderbar auf Pastagerichten.*

3 *Vegane Streichcremes in verschiedenen Geschmacksrichtungen ersetzen Leberwurst & Co.*

4 *Eier können beim Backen oft durch Bananen ersetzt werden. Bei pikanten Gerichten sorgt*

*VIOLAS' »Kala Namak« für den Eigeschmack.*

4 *Viel Obst und Gemüse! Entdecken Sie neue Gemüsesorten und ihre vielseitige Verwendung.*

Wer eine vegane Ernährung ausprobiert, wird neue Zutaten kennenlernen und so neue Geschmackserlebnisse erfahren. Sie werden sehen, wie diese Ernährung Ihr Wohlbefinden steigert. Ganz abgesehen von dem guten Gefühl, etwas für Tierwohl, Umwelt und Klima zu tun. Auch wenn Sie entscheiden, nur zeitweise vegan oder vegetarisch zu kochen, leisten Sie hierzu einen wertvollen Beitrag.

**Mitmachen und Neues entdecken – wir wünschen viel Spaß!**

# VIOLAS'

GEWÜRZE & DELIKATESSEN

# VIOLAS' VEGANUARY WOCHENPLANER

MITMACHEN UND AUSPROBIEREN!  
EINE WOCHEN VEGAN ERNÄHREN

## Montag

- Rührtofu mit Brot
- Linsen-Bolognese mit überbackenen Pilzen
- Vollkorn-Wrap mit veganem Gyros und pflanzlichem Tzaziki

## Dienstag

- Golden Milk Shake mit Banane
- Avocado-Brot
- Zitronen-Mandel-Risotto mit Spargel

## Mittwoch

- Bärlauch-Bagel mit getrockneter Tomate
- Grünkern-Power mit jungem Grünkohl
- Bananen-Curry mit Süßkartoffeln

## Donnerstag

- Tomaten-Brot
- Chili-Bohnen-Bällchen auf Salat
- Kürbis-Kartoffel-Gulasch

## Freitag

- Green Smoothie
- Bunte Gemüsepfanne mit Ravioli
- Rainbow-Bowl mit Haferkraft-Buletten

## Samstag

- Bananen-Pancakes mit Haselnuss-Sirup
- Berglinsen-Nudelsalat mit Spinat
- Linsen-Frikadellen mit Pommes

## Sonntag

- Gefüllte Melone mit Granola und Joghurt
- Pasta mit Fenchel und Tomate
- Sesam-Bratnudeln mit Knusper-Tofu

## RÜHRTOFU MIT BROT UND FRÜHLINGSZWIEBELN

- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 200 G FESTER TOFU
- VIOLAS' »KURKUMA«
- VIOLAS' »ICH WILL AUF'S EI«
- VIOLAS' »KALA NAMAK«
- 1 EL MARGARINE
- 2 STANGEN FRÜHLINGSZWIEBELN
- FRISCHES BROT

❶ Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Margarine anbraten.

❷ Den Tofu aus der Verpackung nehmen und mit den Händen grob zerbröseln. Die Tofu-Brösel zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit Kurkuma und VIOLAS' »Ich will auf's Ei« würzen und ca. 5 Minuten anbraten.

❸ Den fertigen Rührtofu mit Frühlingszwiebeln garnieren und etwas Kala Namak darübergeben. Dazu schmeckt frisches getoastetes Brot.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



Das indische Schwarzsalt, auch »Kala Namak« genannt, verleiht Speisen den typischen Ei-Geschmack und findet daher vor allem in der veganen Küche Verwendung. Zusammen mit VIOLAS' »Ich will auf's Ei« erhalten Sie das perfekte Duo für vegane Ei-Gerichte.

## LINSENBOLOGNESE MIT ÜBERBACKENEN PILZEN

- 300 G SPAGHETTI
- 3 EL VIOLAS' »BÄRLAUCHPESTO«
- 4 EL VIOLAS' OLIVENÖL »BASILIKUM«
- 2 EL WASSER
- 4 PORTOBELLO-PILZE  
(ODER GROSSE CHAMPIGNONS)
- VIOLAS' »LINSENBOLOGNESE«
- 500 ML WASSER
- 60 G GERIEBENER VEGANER KÄSE

❶ VIOLAS' »Linsenbolognese« nach Packungsanweisung zubereiten.

❷ Pilze putzen und vom Strunk befreien. Der Strunk kann fein gewürfelt unter die Bolognese gehoben werden.

❸ VIOLAS' »Bärlauchpesto« mit Wasser und VIOLAS' Olivenöl »Basilikum« anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze mit der Linsenbolognese füllen und dem veganen Käse bestreuen.

❹ Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze aufheizen. Die Pilze ca. 15 Minuten darin backen. Währenddessen Spaghetti bissfest kochen. Die Nudeln mit dem restlichen Pesto vermengen und mit den überbackenen Pilzen servieren.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



*VIOLAS' »Linsenbolognese« aus roten Linsen und feinem Suppengrün ergibt im Handumdrehen eine eiweißreiche und vegane Alternative zur klassischen Hackfleisch-Bolognese und schmeckt auch wunderbar als Füllung im Blätterteig oder Müribeteig.*



## VOLLKORN-WRAP MIT VEGANEM GYROS UND PFLANZLICHEM TZAZIKI

- 1 PACKUNG VEGANE FILET-STREIFEN
- 4 VOLLKORN WRAPS
- VIOLAS' »GYROSGEWÜRZ«
- 1/4 ROTKOHL
- 1/4 SALATKOPF
- 1/2 GURKE
- VIOLAS' »ROTKOHLGEWÜRZ«
- 1 BECHER PFLANZLICHER JOGHURT
- VIOLAS' »ORIENTALISCHER MINZDIP«
- ETWAS PETERSILIE
- SALZ, ESSIG UND ÖL

❶ Pflanzliche Filet-Streifen mit Gyros-gewürz und Salz marinieren und in der Pfanne braten. Rotkohl in Streifen schneiden, mit Essig und Öl sowie dem Rotkohlgewürz anmachen. Joghurt mit etwas Salz sowie dem Orientalischen Minzdip verrühren.

❷ Vollkorn-Wrap in der Pfanne auf beiden Seiten erhitzen, dann mit dem Minzdip, Salat, Gurke, Petersilie und Rotkohlsalat sowie den Gyros-Streifen füllen und zu einem Wrap rollen.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



*Auch Veganer müssen nicht auf den leckeren Gyros-Geschmack verzichten. Mit VIOLAS' »Gyros-gewürz« können Sie Tofu, Seitan und Sojaschnetzel ebenso marinieren wie Fleisch.*

## GOLDEN MILK SHAKE MIT BANANE

- 200 ML HAFERDRINK
- 2 BANANEN
- 1 TL VIOLAS' »GOLDEN MILK«

❶ Bananen mit Haferdrink und VIOLAS' »Golden Milk« in den Mixer geben und fein pürieren.

❷ Nach Geschmack süßen und genießen. Besonders frisch schmeckt der Shake, wenn man Orange oder Mango mitpüriert.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



*Unser Klassiker für goldene Momente: Neben Kurkuma, Zimt und Ingwer haben wir unserer Golden Milk auch Pfeffer zugefügt und alles zu einem duftenden Pulver vermahlen. Die köstliche Alternative zu Kaffee und heißer Schokolade wärmt von innen.*

## AVOCADO-BROT MIT ZITRONE & ZWIEBELN

- 1 AVOCADO
- 2 SCHEIBEN BROT
- 1/4 ROTE ZWIEBEL
- VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- VIOLAS' »AVOCADO UPGRADE«
- VIOLAS' »ZITRONEN-MEERSALZ«

1 Die Brotscheiben mit unserem Olivenöl »Italien« sowie Avocadoscheiben und feinen Zwiebelringen belegen.

2 Mit VIOLAS' »Avocado Upgrade« und »Zitronen-Meersalz« würzen. Sehr lecker schmeckt das Brot mit frischen Tomatenscheiben und Gurke.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



*Wann immer Avocado dabei ist, kommt VIOLAS' »Avocado Upgrade« ins Spiel. Zusammen mit unserem »Zitronen-Meersalz« ergänzen die Gewürzmischungen den cremigen Geschmack der Avocado perfekt.*

## ZITRONEN-MANDEL-RISOTTO MIT SPARGEL

- VIOLAS' »ZITRONEN MANDEL RISOTTO«
- 2 EL VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- 1 EL VIOLAS' »KLARE GEMÜSEBRÜHE«  
IN 500 ML WASSER
- 100 ML WEISSWEIN
- 1/2 BUND GRÜNER SPARGEL  
ODER BROKKOLI
- VIOLAS' »ZITRONEN-MEERSALZ«
- PFEFFER

1 Öl in eine tiefe Pfanne geben und die Risotto-Mischung darin andünsten, bis der Reis glasig ist. Mit Weißwein und etwas Gemüsebrühe ablöschen.

2 Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, nach und nach weitere Brühe hinzugeben, bis der Reis gar ist.

3 Währenddessen den Spargel anbraten und mit VIOLAS' »Zitronen-Meersalz« und Pfeffer abschmecken. Statt Spargel geht auch Brokkoli.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



VIOLAS' bietet eine große Vielfalt an Risotto-Mischungen. Probieren Sie gerne unser »Tomaten Chili Risotto«, »Bärlauch Risotto«, »Pfefferling Risotto« oder unser beliebtes »Kürbis Risotto«. Die Menge ergibt ein Hauptgericht für zwei Personen oder ist als Beilage für vier Personen ausreichend.



## BÄRLAUCH-BAGEL MIT GETROCKNETER TOMATE

- 2 BAGEL
- 150 G PFLANZLICHE FRISCHCREME
- VIOLAS' »BÄRLAUCH-PESTO«
- 100 G GETROCKNETE TOMATEN
- 1 EL KAPERN
- 1/2 ROTE ZWIEBEL
- FRISCHE THYMIAN-ZWEIGE
- SALZ & PFEFFER

1 Bagel halbieren und im Toaster aufbacken.

2 Pflanzliche Frischcreme zusammen mit VIOLAS' »Bärlauch Pesto« verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Bagel mit der Bärlauch-Crème, den getrockneten Tomaten, feinen Zwiebel-Streifen sowie Kapern belegen und mit Thymian-Zweigen garnieren.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



Wer nicht auf den nächsten Frühling warten will, kann sich mit VIOLAS' »Bärlauch Pesto« jederzeit den Frühling auf den Teller holen. Es ist vielseitig einsetzbar und eignet sich auch perfekt als Füllung für Pizza-Teigstangen oder Blätterteig-Schnecken.

## GRÜNKERN-POWER MIT JUNGEM GRÜNKOHL

- 100 G JUNGER GRÜNKOHL
- VIOLAS' »GRÜNKERN-POWER«
- VIOLAS' »KLARE GEMÜSEBRÜHE«

1 In einem Topf Olivenöl erhitzen. Jungen, gezupften Grünkohl hinzugeben und solange schmoren bis dieser etwas zusammenfällt.

2 Dann VIOLAS' »Grünkern-Power« hinzugeben. Mit Gemüsebrühe nach Packungsanleitung auffüllen und gar kochen.

Die Zubereitung geht mit einem Schnellkochtopf deutlich schneller. Dies würden wir hier empfehlen. Es schmeckt dafür umso besser, da der Grünkern einen ganz besonderen Biss und Geschmack hat.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



Was ebenfalls sehr gut zu Grünkohl passt, ist VIOLAS' »Hickory Smoked Salt«. Dieses Salz darf in keiner veganen Küche fehlen. Es verleiht Gerichten ein rauchiges Aroma, ähnlich wie Speck oder Schinken.

## BANANEN CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

- VIOLAS' »ASIATISCHER KOKOSREIS«
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 TL INGWER
- 1 SÜSSKARTOFFEL
- 200 G BRECHBOHNEN
- 1/2 BANANE
- 1/2 DOSE KOKOSMILCH
- 3 TL VIOLAS' »BANANEN CURRY«
- VIOLAS' »INGWER ZITRONEN SALZ«
- VIOLAS' »KLARE GEMÜSEBRÜHE«
- 1/2 LIMETTE

1 VIOLAS' »Asiatischer Kokosreis« nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein reiben.

3 In einer Pfanne Knoblauch und Ingwer anbraten. Süßkartoffeln und VIOLAS' »Bananen Curry« hinzugeben und anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und solange köcheln, bis die Süßkartoffel gar ist.

4 Eine halbe Banane zerdrücken und zum Curry geben. Dann kommen die Bohnen hinein und werden kurz mitgekocht. Mit Ingwer Zitronen Salz sowie Limettensaft abschmecken und mit dem Reis servieren.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



VIOLAS' »Asiatischer Kokosreis« duftet herrlich nach Kokos, Koriander, Rosa Pfeffer und Zitronengras. Er eignet sich perfekt als Beilage zu Curry-Gerichten, knusprig gebratenem Tofu und Gemüse.

## TOMATEN-BROT MIT ANTIPASTI

- 2 SCHEIBEN FRISCHES BROT
- 1 EL VIOLAS' »TOMATEN-DIP«
- 1/2 BECHER PFLANZLICHER SCHMAND
- ANTIPASTI
- 1 HANDVOLL COCKTAILTOMATEN
- PETERSILIE
- SALZ UND PFEFFER

❶ VIOLAS' »Tomaten-Dip« in pflanzlichem Schmand mit Salz und Pfeffer anrühren.

❷ Brot toasten, mit dem Tomaten-Dip bestreichen und mit Antipasti, Tomaten und Petersilie belegen. Es schmeckt auch sehr gut mit gebratenen Pilzen oder Zucchini.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



VIOLAS' »Tomaten-Dip« ist ein köstlicher Mix aus geschmacksintensiven Tomaten, Petersilie, Pfeffer und ein wenig Knoblauch. Einfach in eine pflanzliche Crème oder Mayonnaise einrühren und es kann gedippt werden.

## CHILI-BOHNEN-BÄLLCHEN AUF SALAT

- 1 DOSE KIDNEY-BOHNEN
- 4 EL FEINE HAFERFLOCKEN
- 3 TL VIOLAS' »CHILI CON CARNE MIX«
- 100 G GEMISCHTER BLATTSALAT
- 100 G COCKTAILTOMATEN
- 1 AVOCADO
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 5 TL VIOLAS' »SWEET MEXICAN DIP«
- 200 G PFLANZLICHER SCHMAND
- VIOLAS' »KNOBLAUCHPFEFFER«
- VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- LIMETTENSAFT
- SALZ
- ETWAS FRISCHER KORIANDER
- 100 G NACHOS

1 Salat zupfen und waschen. Tomaten halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Limettensaft, VIOLAS' »Knoblauchpfeffer« und Salz ein Dressing herstellen. VIOLAS' »Sweet Mexican Dip« mit dem pflanzlichen Schmand verrühren und kühl stellen.

2 Kidneybohnen grob pürieren und Haferflocken sowie VIOLAS' »Chili Con Carne Mix« untermischen, bis eine formbare Masse entsteht. Bällchen aus der Masse formen und in Öl knusprig braten.

3 Salat auf Tellern anrichten, Cocktailtomaten, Avocadostücke, Zwiebelringe und Dressing darübergeben und die Bohnenbällchen hineinsetzen. Mit Koriander garnieren und mit dem Sweet Mexican Dip sowie knusprigen Nachos servieren.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



Noch schneller zuzubereiten und ebenfalls vegan sind VIOLAS' »Haferkraft Buletten«. Diese vollständig gewürzte Mischung besteht aus Haferschrot und Dinkelmehl.



## DEFTIGES KÜRBIS- KARTOFFEL-GULASCH

- 1 KLEINER KÜRBIS
- 4 KARTOFFELN
- 5 KLEINE ZWIEBELN
- VIOLAS' »GULASCHGEWÜRZ«
- 3 VIOLAS' »LORBEERBLÄTTER«
- 1/2 FLASCHE ROTWEIN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 TL KÜMMEL
- 1 ZWEIG ROSMARIN
- SALZ & PFEFFER

❶ Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kleinen Kürbis sowie Kartoffeln in große Würfel schneiden.

❷ Zwiebeln und Lorbeer-Blätter in Olivenöl langsam schmoren, bis die Zwiebeln zusammenfallen und Röstaromen entwickeln. Kürbis und Kartoffeln hinzugeben, kurz mitschwenken und mit VIOLAS' »Gulaschgewürz« würzen.

❸ Das Ganze solange schmoren bis das Gemüse weich ist. Gegen Ende Knoblauchzehen, Kümmel und die Blätter von einem Zweig Rosmarin fein hacken und unter das Gulasch rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit Saucenbinder andicken.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



Für alle Kürbis-Fans haben wir hier die perfekte Mühle, um das ganze Aroma aus dem Kürbis herauszuholen: Die bunte Mischung aus Meersalz, schwarzem Pfeffer, roter Paprika, Ingwer, Kurkuma, Chili sowie feinen Kokosraspeln bringt spannende Akzente auf herzhaftes Kürbisgerichte.



## GREEN SMOOTHIE MIT 3 GEWÜRZE-MISCHUNG

- 1 REIFE BANANE
- 1/2 AVOCADO
- 1 EL ZITRONENSAFT
- 1 MESSERSPITZE  
VIOLAS' »3-GEWÜRZE-MISCHUNG«
- 200 ML HAFERDRINK

❶ Banane, Avocado, eine Handvoll jungen Spinat, frischen Zitronensaft und VIOLAS' »3-Gewürze-Mischung« in den Mixer geben.

❷ Mit Haferdrink auffüllen und fein pürieren. Nach Geschmack süßen.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



*Beeren-stark in den Tag starten! Probieren Sie auch VIOLAS' »Beeren-Stark – Tag für Tag« Morgens in das Müsli, den Smoothie oder in pflanzlichen Joghurt gerührt ist diese Mischung gerade zum Frühstück vielseitig einsetzbar.*

## BUNTE RAVIOLI GEMÜSEPFANNE

- 250 G FRISCHE RAVIOLI
- 1 HALBE ZUCCHINI
- 1 HALBE ROTE PAPRIKA
- 100 G GRÜNE BRECHBOHNEN
- 100 G CHERRYTOMATEN
- VIOLAS' »I LOVE VEGGIE«
- VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- 50 ML PFLANZLICHE SAHNE
- ETWAS SALZ UND PFEFFER

❶ Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

❷ Ravioli nach Packungsbeschreibung zubereiten. Sobald diese an der Oberfläche schwimmen, abgießen und beiseite stellen.

❸ Währenddessen Zucchini, Paprika und Bohnen in einer Pfanne mit VIOLAS' Olivenöl »Italien« anbraten und kräftig mit VIOLAS' »I love Veggie« würzen.

❹ Nun die gekochten Ravioli und die Tomaten dazugeben und mitschwenken. Mit pflanzlicher Sahne abrunden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



Ebenfalls zu empfehlen ist VIOLAS' »Pastagewürz«. Es bereichert Pastagerichte, Ratatouille oder Tomatensaucen sowie Suppen und Eintöpfe. Aber auch als Basis für mediterrane Kräuterbutter, Füllungen und viele weitere italienische Gerichte ist das Pastagewürz eine ausgezeichnete Wahl.

## COUSCOUS-BOWL MIT HAFERKRAFT-BULETTEN

- VIOLAS' »GOLDEN COUSCOUS«
- VIOLAS' »HAFERKRAFT BULETTEN«
- 1 SÜSSKARTOFFEL
- 1/2 BROKKOLI
- 1 HANDVOLL WALNÜSSE
- 1 HANDVOLL COCKTAILTOMATEN
- VIOLAS' FRUCHTGENUSS »MANGO«
- 2 EL SESAMPASTE
- VIOLAS' »BOWL TOPPING«
- SALZ UND PFEFFER

1 VIOLAS' »Golden Couscous« und »Haferkraft Buletten« nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, Tomaten halbieren und Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffel und Brokkoli dann in der Pfanne oder im Topf garen.

3 Sesampaste und VIOLAS' Fruchtgenuss »Mango« zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Eine tiefe Schale mit Couscous füllen und mit den Haferkraft Buletten und dem Gemüse belegen. Vor dem Essen das Dressing darübergeben und genießen.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



VIOLAS' »Bowl Topping« aus grobem Meersalz, Sesam, Karotten, Chili, Schnittlauch und blauen Kornblumenblüten rundet jedes Bowl-Gericht geschmacklich und optisch ab.

## BANANEN-PANCAKES MIT HASELNUSS-SIRUP

- 220 G WEIZENMEHL
- 1/2 BANANE
- 1 1/2 EL ZUCKER
- 1 TL BACKPULVER
- 1/2 TL NATRON
- 200 ML PFLANZENDRINK
- 1 PRISE SALZ
- VIOLAS' »HASELNUSS-SIRUP«
- NÜSSE, FRISCHES OBST UND VEGANER SCHOKO-AUFSTRICH NACH GESCHMACK

- 1 Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
- 2 Banane separat zerdrücken und mit dem Pflanzendrink mischen. Die Flüssigkeit zur Mehl-Mischung geben und mit dem Schneebesen zu einem flüssigen Teig verrühren. Nicht zu lange rühren, sonst werden die Pancakes zäh.
- 3 Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und die Pancakes darin backen. Sobald auf der Oberfläche kleine Luftblasen erscheinen, kann der Pancake umgedreht und fertiggebacken werden.
- 4 Die Pancakes stapeln und mit Obst, Nüssen, Schoko-Aufstrich und VIOLAS' »Haselnuss-Sirup« garnieren.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



VIOLAS' »Haselnuss-Sirup« ist neben »Vanillesirup« und »Karamellsirup« ein echter Klassiker. Auch in Kombination mit Kaffee oder alkoholischen Mixgetränken ist er mit seinem nussigen Aroma sehr köstlich.

## BERGLINSEN-NUDELSALAT MIT JUNGEM SPINAT

- VIOLAS' »BERGLINSEN-NUDELSALAT«
- 100 G BABYSPINAT
- 1 HANDVOLL COCKTAIL-TOMATEN
- VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- VIOLAS' BALSAMESSIG »HIMBEERE«
- SALZ UND PFEFFER

❶ VIOLAS' »Berglinsen-Nudelsalat« nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten halbieren. Spinat waschen.

❷ Den Linsensalat mit Essig und Öl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Spinat und die Tomaten unterheben und servieren.

Anstatt Spinat kann man auch Feldsalat oder junge Mangoldblätter nehmen. Das Gericht ist eine tolle Grillbeilage, sättigt aber auch als Hauptmahlzeit durch die enthaltenen Linsen sehr gut.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



Probieren Sie auch unbedingt VIOLAS' »Pasta & Linsen« aus. Es besteht aus Orzo-Reiskorn-Nudeln und roten Linsen – ein ausgefallener Mix und richtig lecker. Das Gericht ist schnell zubereitet und hat eine ausgewogene Gemüse-Note.

## HERZHAFTE LINSEN-FRIKADELLEN

- VIOLAS' »BELUGA LINSEN GEMÜSE«
- 2 TL VIOLAS' »FRIKADELLENGEWÜZ«
- 1 TROCKENES BRÖTCHEN
- ZARTE HAERFLOCKEN
- ETWAS SALZ UND PFEFFER

1 VIOLAS' »Beluga Linsen Gemüse« nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Die weichgekochten Linsen mit einem alten geriebenen Brötchen mischen. Dann so viele Haferflocken hinzugeben, bis eine formbare, feste Masse entsteht.

3 Dann mit VIOLAS' »Frikadellengewürz« abschmecken, zu Buletten formen und in der Pfanne ausbacken.

Schmeckt herrlich in einem Brötchen, klassisch mit Kartoffelsalat oder mit Pommes.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



*VIOLAS' »Frikadellengewürz« ist auch in veganen und vegetarischen Gemüse-, Getreide- oder Tofubratlingen ein Genuss!*

## GEFÜLLTE HONIGMELONE MIT GRANOLA UND JOGHURT

- 1 KLEINE HONIGMELONE
- PFLANZLICHER JOGHURT
- 1 TL VIOLAS' »FIT FÜR DEN TAG«
- GRANOLA NACH GESCHMACK

1 Die Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen. Den pflanzlichen Joghurt mit VIOLAS' »Fit für den Tag« vermischen.

2 Nun abwechselnd Joghurt und Granola in die Melone füllen. Wer mag, kann das Ganze noch mit Kakao-Nibs garnieren.

Einfach lecker und macht optisch ordentlich was her!

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



*Zur VIOLAS' Morgenroutine gehört definitiv ein ordentliches Frühstück. Unsere Gewürzmischung »Fit für den Tag« ist ideal zum Einrühren in Joghurt und Smoothies.*

## PASTA MIT FENCHEL UND TOMATE

- 300 G PASTA
- 1 FRISCHER FENCHEL (ALTERNATIV GEHT AUCH STAUDEN-SELLERIE)
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- VIOLAS' OLIVENÖL »ITALIEN«
- 100 G COCKTAILTOMATEN
- 1 DOSE STÜCKIGE TOMATEN
- VIOLAS' »TOMATEN-FENCHEL-SALZ«
- ETWAS ZUCKER UND PFEFFER

1 Tomaten halbieren, Fenchel in Streifen schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

2 Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Tomaten anbraten. Alles mit VIOLAS' »Tomaten-Fenchel-Salz« würzen und dann mit einer Dose stückiger Tomaten ablöschen. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

3 Fenchel in Olivenöl langsam braten. Wieder mit dem »Tomaten-Fenchel-Salz« würzen und beiseite stellen.

4 Pasta bissfest kochen, zu der Tomatensauce geben und gut vermischen. Mit angebratenem Fenchel, frischen Tomaten und Fenchel-Grün anrichten.

**WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!**



Würzen Sie gebratenen Fenchel auch mal mit VIOLAS' »Bruschetta« und servieren Sie dazu frisches Baguette oder Ciabatta.

## SESAM-BRATNUDELN MIT KNUSPER-TOFU

- 500 G UDON-NUDELN
- 2 MITTLERE KAROTTEN
- 3 BABY-MAISKOLBEN
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 90 G FRISCHE MUNGO-BOHNENSPROSSEN
- VIOLAS' WÜRZSAUCE »GARLIC SESAME«
- 400 G NATURTOFU
- 4 TL VIOLAS' »TOFUGEWÜRZ«
- 3 EL SESAMKÖRNER
- 3 EL KARTOFFELSTÄRKE
- 2 EL RAPSÖL
- SALZ UND PFEFFER

❶ Tofu würfeln, in eine Schüssel geben und mit dem Tofugewürz, Sesam, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Stärke darüber geben und so lange schwenken, bis der Tofu von allen Seiten bestäubt ist. Auf ein Blech mit Backpapier geben, mit Öl benetzen und im Ofen ca. 15 min bei 200 °C Umluft knusprig backen.

❷ In der Zwischenzeit die Karotten in dünne Streifen schneiden. Baby-Maiskolben in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Sprossen waschen.

❸ Nun die Nudeln bissfest kochen. Das Gemüse anbraten, Nudeln dazugeben und mit unserer Garlic Sesame Sauce abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit den knusprigen Tofuwürfeln servieren.

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!



*Tofu erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Er ist vielseitig und eine tolle Zutat für alle, die sich vegan oder vegetarisch ernähren. Und dass er nach nichts schmeckt, stimmt nicht. Wenn man ihn mit VIOLAS' »Tofugewürz« in Kokosmilch oder Sojasauce mariniert, schmeckt er ganz hervorragend und ist eine wertvolle Eiweißquelle.*