

Plant-based
GOOD FOOD =
GOOD MOOD



NO SOYA
ADDED!
HOCH
NUTZ
SATZ
VON SOJA!

VEGAN
HIGH PROTEIN

SONNENBLUMENHACK
GASTRONOMIE
EINFACH. VEGAN. LECKER.



POWERED BY



**BJÖRN
MOSCH
INSKI**
VeganHeadchef



GEFÜLLTE PAPRIKA mit Bratensauce

Rezept für 10 Portionen | Quelle: Björn Moschinski

GEFÜLLTE PAPRIKA:

375 g	Bio-SonnenblumenHACK
200 g	Basmati Reis
1 EL	Thymian
1 EL	Paprika edelsüß
1/2 TL	Cayennepfeffer
1/2 TL	schwarzer Pfeffer - geschrotet
1/2 TL	Salz
200 ml	Olivenöl
10	Zwiebeln - In feinen Würfeln
100 g	Tomatenmark
500 g	vegane Käse
200 g	Petersilie - frisch
2	Knoblauchzehen
10	Paprika - mittelgroß

Reis in einem Topf oder Reiskocher weich kochen - Bio-SonnenblumenHACK mit den Gewürzen in eine Schüssel geben - Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen - Bio-SonnenblumenHACK mit ausreichend kochendem Wasser benetzen und 5 Minuten quellen lassen - Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel und Bio-SonnenblumenHACK anschmoren, anschließend mit dem Reis, Tomatenmark, veganem Reibekäse und grob gehackter Petersilie in die Schüssel geben und alles gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und in die Paprikaschoten füllen. Paprikaschoten von allen Seiten braun anbraten und anschließend in einem Schmortopf mit etwas Gemüsefond für 35 Minuten bei 200°C schmoren.



BRATENSAUCE

3	Zwiebeln
350 g	Karotten
300 g	Lauch
250 g	Knollensellerie
50 ml	Rapsöl
40 g	Tomatenmark
375 ml	Rotwein
11/4 L	Gemüsefond
1/2 TL	Salz / schwarzer Pfeffer - geschrotet
3	Lorbeerblätter
5	Pimentkörner



Zwiebeln halbieren und die Schnittflächen in einem heißen Topf ohne Öl braun rösten - restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden. Öl und Gemüse in den Topf geben und rösten bis es Farbe annimmt - Temperatur reduzieren, Tomatenmark dazu geben und für ca. 3 Minuten rösten - mit Rotwein ablöschen und einkochen (mind. 3x wiederholen). Gemüsefond, Pfefferkörner, Lorbeer und Piment dazu geben und 45 Minuten leicht kochen lassen - durch ein Sieb passieren und ggf. mit etwas Speisestärke binden - mit Salz und Pfeffer würzen.

Keep it sunny and simple.

SUNFLOWER-BOLOGNESE

Rezept für 10 Portionen | Quelle: Björn Moschinski

250 g	Bio-SonnenblumenHACK / sunflowerHACK
3 g	Thymian - getrocknet
1,5 g	Rosmarin - getrocknet
0,5 g	Paprikapulver - Rosenscharf
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Salz
3	Zwiebeln - in feinen Würfeln
175 g	Karotten - in feinen Würfeln
90 g	Knollensellerie - in feinen Würfeln
360 g	Tomaten in Stücken - Dose
2 Zehen	Knoblauch - frisch
85 g	Tomatenmark
400 ml	Gemüsefond
2 Bund	Basilikum - frisch
15 g	Hefeflocken
2 TL	Speisestärke
700 g	Penne



Bio-SonnenblumenHACK mit den Gewürzen in eine Schüssel geben - Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Bio-SonnenblumenHACK mit ausreichend kochendem Wasser benetzen und 5 Minuten quellen lassen - Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das SonnenblumenHACK mit Zwiebeln, Karotten und Knollensellerie anschmoren - Knoblauch anstoßen, mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben und 3 Minuten rösten - Tomaten in Stücken dazu geben, Gemüsefond aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen - mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken - ggf. mit etwas Stärke abbinden - Nudeln al dente kochen und mit der Sonnenblumenbolognese, Hefeflocken und frischem Basilikum/Pesto anrichten



**BJÖRN
MOSCH
INSKI**
Veganheadchef

Moschinski belässt es nicht nur beim Kochen für andere. In Kooperation mit der Albert Schweitzer Stiftung schult er Gemeinschaftsverpfleger und teilt unter anderem mit den Köchen von Daimler Trucks, WISAG, Allianz, Kraft Foods, Aramark, UBA sowie zahlreichen Studierenden sein Know-how der pflanzenbasierten Küche.



www.sunflowerFamily.de





sunflowerHACK

Bio-SonnenblumenHACK

DIE GESUNDE UND PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FLEISCH UND SOJA

Mit Bio-SonnenblumenHACK kann man grundsätzlich alles kochen, was man auch mit Hackfleisch machen kann: Lasagne, Bolognese, Chili sin Carne, etc.. Der leichte Geschmack nach Sonnenblumenkernen gibt dem Gericht eine nussige Note. Das Bio-SonnenblumenHACK muss nicht eingeweicht, sondern nur einmal mit Wasser benetzt werden. Da das Hack zu 100% aus Sonnenblumenkernen besteht, gibt es keine Probleme mit Unverträglichkeiten.

HIGHLIGHTS

- lange Haltbarkeit
- nicht kühlpflichtig
- soja- & glutenfrei
- bio & vegan
- proteinreich
- leicht zu verarbeiten
- deklarationsfrei
- Quellfaktor von 2-3
- gute Textur
- nussiger Geschmack

Unser sunflowerHACK ist in folgenden **Gastropackungen** erhältlich:

- 2 kg Bio-SonnenblumenHACK (mind. 105 Portionen*)
- 5 kg Bio-SonnenblumenHACK (mind. 263 Portionen*)
- 20 kg Bio-SonnenblumenHACK (mind. 1052 Portionen*)

*19 gramm Trockenware pro Portion



**ES GEHT AUCH GRÖßER:
SUNFLOWERCHUNKS**