



MENÜ

Hiltl Bowls

Federkohl-Apfel-Salat

Baumnüsse | Senf | Birnel

Thai-Salat

Planted. gezupft | Kaffirlimettenblätter | Zitronengras

Bowl-Grundlagen:

Vollkornreis (passt gut zum Federkohl-Apfel-Salat),
Quinoa / Reismudeln (passen besonders zum Thai-Salat)

Topping-Ideen:

Frische Früchte der Saison (z.B. Äpfel, Birnen),
weitere Gemüse (z.B. fein geschnittener Rotkohl, Karotten),
Nüsse/Kerne (z.B. Baumnüsse, Mandeln),
Zitronensaft, nach Belieben



Einkaufsliste / aus dem Vorrat

gemäss 2 Portionen Rezept

Gemüse & Früchte

1-2 Äpfel

250 g Tomaten / Cherrytomaten

40 g Frühlingszwiebeln

¼ Bund Koriander

½ Zitronengrasstängel & 2 Kaffirlimettenblätter

➔ *Diese beiden Zutaten findet man auch bei Migros / Coop, z.B. in Thai Mix Packungen*

250 g Federkohl

1 Limette

1 Zitrone

Gewürze

Salz, Pfeffer

Trockenprodukte

30 g Baumnüsse

Quinoa, Reis oder Reismudeln

Gekühlte Produkte

100 g planted.chicken nature

Öl, Essig, Senf & Co.

1 TL Senf, mild

¼ TL Birnel

½ EL Ahornsirup

1,5 EL Apfelessig

¼ TL grüne Thai-Currypaste

2 EL Sojasauce

0,5 dl Rapsöl, kalt gepresst

½ TL Baumnussöl

Öl, zum Anbraten

Vor dem Kurs vorbereiten & bereitstellen:

Pro Person 70-90 g (roh) **Quinoa, Vollkornreis oder Reismudeln** nach Packungsanleitung zubereiten. Gekocht entspricht dies ca. 140-180 g Stärke-Grundlage.

Zitrone und Limette auspressen.

Topping (Früchte, Gemüse, Nüsse, Kerne etc.) nach Wunsch bereitstellen.

Stabmixer & hohes Gefäss zum Pürieren

Messer & Schneidebrett

Schüssel

Bratpfanne & Bratbesteck

Löffel zum Abschmecken

Schalen / Teller zum Anrichten der Bowl



Rezept Federkohl-Apfel-Salat

2 Portionen

1 TL Senf, mild
¼ TL Birnel
½ EL Ahornsirup
1,5 EL Apfelessig
0,4 dl Wasser
0,5 dl Rapsöl, kalt gepresst
½ TL Baumnussöl
Salz, Pfeffer

1-2 Äpfel
0,45 dl Zitronensaft, frisch gepresst
30 g Baumnüsse

250 g Federkohl

Sauce

Alle Zutaten bis und mit Baumnussöl in ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Schnitze schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zitronensaft mischen. Baumnüsse grob hacken.

Federkohl rüsten, harte Blattrippen entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Federkohl in eine Schüssel geben, Salatsauce von Hand einmassieren. Apfelschnitze untermischen, mit den gehackten Baumnüssen bestreuen.

Tipp

Durch das Einmassieren der Salatsauce werden die Federkohlblätter schön weich und nehmen die Sauce gut auf.



Rezept Thai-Salat

2 Portionen

250 g Tomaten / Cherrytomaten
40 g Frühlingszwiebeln
¼ Bund Koriander
½ Zitronengrasstängel
2 Kaffirlimettenblätter
100 g Planted.

¼ TL grüne Thai-Currypaste
2,5 EL Limettensaft
2 EL Sojasauce
Öl

wenig Koriander, gehackt

Tomatenstrunk herausschneiden, Tomaten vierteln und in Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln und Koriander fein hacken.
Unteres Drittel des Zitronengrasstängels leicht quetschen, dann ganz fein hacken.
Kaffirlimettenblätter entstielen und ebenfalls sehr fein hacken.

Planted. zupfen und mit wenig Thai-Currypaste sowie Sojasauce marinieren.
In Öl knusprig anbraten.

Restliche Currypaste und Sojasauce mit Limettensaft verrühren.
Anschliessend mit den restlichen Zutaten mischen, kurz durchziehen lassen.

Thai-Salat mit frisch gehacktem Koriander garniert servieren.



Bezugsquellen & Kontakte

Gewürze

Hiltl Vegimetzg, Schwarzenbach, Beat Heuberger, Grossverteiler

Asiatische und indische Spezialitäten

Hiltl Vegimetzg, indische/asiatische Shops (Aggarwal/New Asia Market), Jelmoli, Globus, Grossverteiler

Arabische und orientalische Spezialitäten

Hiltl Vegimetzg, türkische/arabische Supermärkte (Ege/Barkat), Jelmoli, Globus, Grossverteiler

Planted.

Hiltl Vegimetzg, <https://www.planted.ch/food>, Grossverteiler

