



# 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

