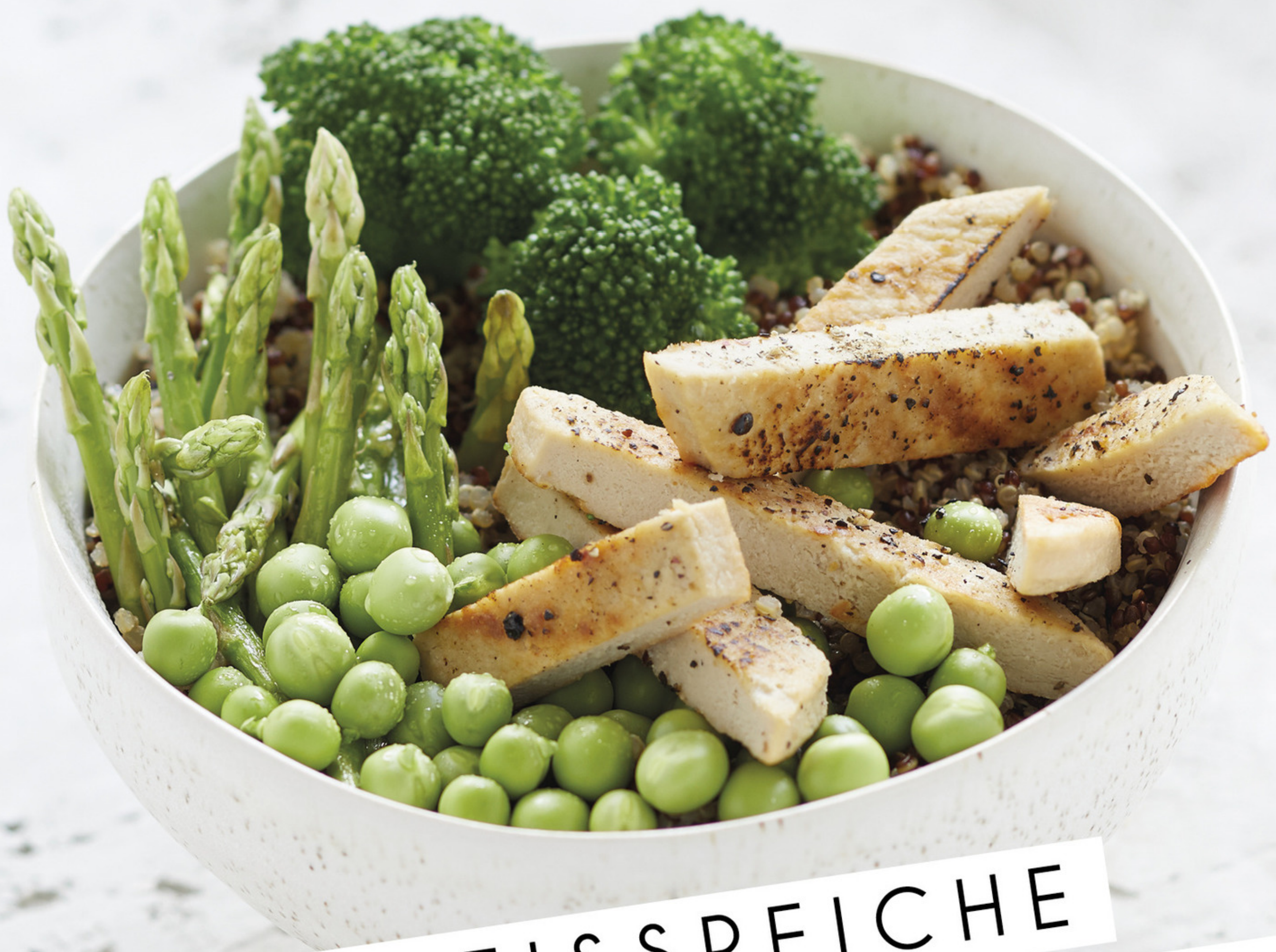


SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit QUORNTM



35 EIWEISSREICHE
VEGETARISCHE REZEPTE

riva

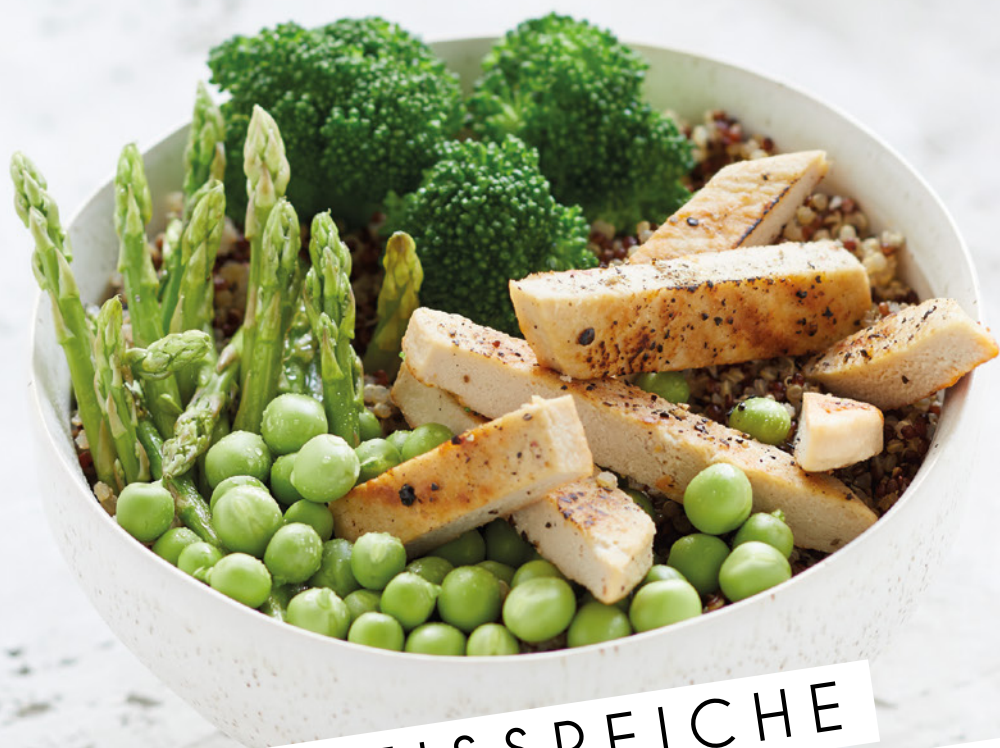
SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit **QUORN™**

35 EIWEISSREICHE
VEGETARISCHE REZEPTE

SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit QUORNTM



35 EIWEISSREICHE
VEGETARISCHE REZEPTE

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Quorn™ ist eine eingetragene Marke von Marlow Foods. Dies ist kein offizielles Lizenzprodukt.

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Sabrina Sue Daniels

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0465-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-998-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-999-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

9 LECKERES AUS DEM BACKOFEN

- 10 MIT HIRSE GEFÜLLTE ZUCCHINI
AUF FEURIGER TOMATENSOSSE
- 13 CHEESEBURGER-MUFFINS
- 14 TOMATEN-FOCACCIA
- 17 ZIEGENKÄSE-ROSENKOHL-GALETTE
- 18 PAPRIKA-SPINAT-TORTANORÖLLCHEN
- 21 GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL MIT LIBANESISCHEM
FRISCHKÄSE
- 22 FRÜHSTÜCKS-TOMATEN-SPINAT-SHAKSHUKA
- 24 SCHNELLE FRÜHSTÜCKSMUFFINS

25 FRISCH UND LECKER: SALATE UND BOWLS

- 26 PAD-THAI-SALAT MIT ERDNUSSSÖSSCHEN
- 29 WILDKRÄUTER-WIRSINGSCHNECKEN-SALAT
- 30 GREEN QUINOA BUDDHA BOWL
- 33 BUNTES RADIESCHEN-TABOULÉ
- 34 MEXIKANISCHER TACO-SALAT IM GLAS
- 37 NEKTARINEN-LINSEN-SALAT
- 38 AVOCADO-MELONEN-SALAT



39 STREET FOOD KITCHEN

- 40 WALNUSS-BIRNEN-BURGER
- 43 AVOCADO-ROGGEN-BURRITOS
- 44 QUORN™-GEMÜSESPESSE
- 47 NAANBROT MIT SCHARFEN
QUORN™-ČEVAPČÍCI
- 48 DÄNISCHE MANGO-CURRY-DOGS
- 51 KARIBISCHE MANGO-BURGER
- 52 AVOCADO-BAGEL MIT PANIERTEM FILET
- 55 ITALIENISCHES PFEFFERSTEAK-SANDWICH
- 56 SCHARFE KICHERERBSEN-TACOS
- 58 ARANCINI – SIZILIANISCHE REISBÄLLCHEN

59 SOULFOOD

- 60 ROTES LINSEN-THAI-CURRY
- 63 ZUCCHINISPAGHETTI À LA QUORLOGNESE
- 64 SPINAT-LIMETTEN-CRÊPES
- 67 RICOTTA-QUORN™-WALNUSS-RAVIOLI
- 68 EASY PEASY TOMATEN-ORECCHIETTE
- 71 RAMEN (NUDELSUPPE)
- 72 VEGGIE-HACK-LAUCHSÜPPCHEN
- 75 GREEN ONE POT PASTA
- 76 ZUCCHINI-FETA-QUORN™-BÄLLCHEN
- 79 GEGRILLTE AUBERGINEN-RÖLLCHEN

QUORN™ – EIN SCHIMMELPILZ EROBERT DIE WELT

In England und der Schweiz ist Quorn™ bereits in aller Munde und seit 2012 ist es auch bei uns in Deutschland erhältlich.

Auf der Suche nach neuen, leckeren Alternativen für eine fleischlose Ernährung sind die Entwickler von Quorn™ auf einen neuen, essbaren Pilz gestoßen.

Das Produkt, so das Credo der Visionäre, sollte nicht nur köstlich, sondern auch ethisch, gesundheitlich und ökologisch vertretbar sein.

So wurde Quorn™, dessen richtiger Name *Fusarium venenatum* ist, auf den Markt gebracht.

WAS IST QUORN™ EIGENTLICH?

Quorn™ ist ein natürlich vorkommender, nährstoffreicher Organismus, der zu der Familie der Schimmelpilze zählt.

Im Gegensatz zu seinen anderen Pilz-kollegen besitzt der *Fusarium venenatum* weder Hütchen noch Stiel. Doch genauso wie Gorgonzola und Co. ist auch er weder giftig noch gefährlich, sondern einfach nur besonders schmackhaft.

Charakteristisch für ihn ist ein riesiges Geflecht von unendlich vielen Pilzfäden, den sogenannten Hyphen.

Die Gesamtheit all dieser Fäden wird auch Myzel genannt.

Diese sind besonders reich an Proteinen (Mykoprotein) und gerade für Vegetarier und Veganer neben Getreide- und Hülsenfrüchten eine besonders wertvolle Eiweißquelle.

Für die Herstellung von Quorn™ wird fermentiertes Mykoprotein verwendet, um dann daraus eine teigartige Masse herzustellen. Im Anschluss daran werden aus dieser Masse vegetarische Bratwürste oder veganes Geschnetzeltes produziert.

WARUM HAT QUORN™ SO EINE FLEISCHÄHNLICHE KONSISTENZ?

Diese fleischähnliche Konsistenz kommt nicht von ungefähr, denn die dicht verzweigten Pilzfäden (Hyphen) des *Fusarium venenatum* sind in Länge und Durchmesser vergleichbar mit tierischen Muskelfasern.

Diese verblüffende Ähnlichkeit überrascht am Anfang auch viele Konsumenten, die aus ethischen und weniger aus geschmacklichen Gründen auf den Genuss von Fleisch verzichten.

WIE GESUND IST QUORN™?

Quorn™ ist von Natur aus besonders cholesterin- und fettarm, reich an Eiweiß und Ballaststoffen und enthält kaum gesättigte Fettsäuren.

Daher ist es besonders geeignet für Vegetarier, aber auch für diejenigen, die sich gesünder und nachhaltiger ernähren möchten.

Von vegetarischen Rostbratwürsten über vegetarisches Hack bis hin zu veganen Filets und Nuggets ist für jeden Quorn™-Geschmack etwas dabei.