vegan&moi

So schmeckt vegan!

100% vegan, 100% Vielfalt, 100% Geschmack, mit nur einem Mix für Fleischersatz! Einfache Zubereitung: die Mischung wird nur mit Wasser angerührt. Sorgfältig ausgewählte und fein abgestimmte Zutaten machen **vegan&moi** zu einem Geschmackserlebnis mit tollem Biss und Mundgefühl.

Aber nicht nur der Geschmack kommt den beliebten Produkten, die klassisch aus Hackfleisch hergestellt werden ungewöhnlich nah, sondern auch das Aussehen der fertigen Gerichte steht den „Originalen" aus Fleisch in nichts nach.

vegan&moi ist gut für das Tierwohl, die Umwelt und den Menschen: das Basisprodukt (veganer Mix) ist fettarm, cholesterinfrei und ballaststoffreich, es enthält 35% Protein auf Erbsen- und Sonnenblumenbasis und ist Lieferant für essentielle und nicht essentielle Aminosäuren.

Nährwerte

angerührte rohe Masse

Durchschnittliche Nährwerte	**pro 100 g**	**pro Portion (75 g)**
Energie	507 kJ/121 kcal	380 kJ/91 kcal
Fett	2,9 g	2,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	0,3 g
Kohlenhydrate	9,1 g	6,8 g
davon Zucker	1,0 g	0,8 g
Ballaststoffe	4,8 g	3,6 g
Eiweiß	11,8 g	8,9 g
Salz	1,49 g	1,11 g

Zutaten

Eiweißmischung 49% (texturiertes Erbsenprotein, Erbsenprotein), Reisgrieß extrudiert, Methylcellulose, Maisgrieß, Rapsöl, Salz, Aroma Sonnenblumenkernmehl (45%), Gewürze, Rote-Beete-Saftpulver, Karamellpulver, Kräuter, Raucharoma, Pastinakenpulver, Zitronensäure, Zwiebelpulver

vielseitig

Heute Burger, morgen Merguez, danach Bolognese oder Appetizer mit Blätterteig? Kein Problem. Mit **vegan&moi** haben Sie 1 Mix für unzählige Gerichte, deren Basis bei den klassischen Zubereitungsarten „Hackfleisch" ist. Natürlich ist es zudem möglich, nach Bedarf Kräuter und Gewürze hinzuzufügen.

lange haltbar

vegan&moi ist lange haltbar und lässt sich dadurch sehr gut bevorraten. So ist der Fleischersatz bei Bedarf schnell angerührt und frisch zubereitet.

auf Vorrat produziert

Frikadellen, Burger-Patties, Hackbällchen usw. lassen sich problemlos vorproduzieren und dann einfrieren. Die Produkte können tiefgefroren gebraten werden!

Inhalt

4 Bolognese
5 Lasagne & Cannelloni
6 Pizza mit veganem Hack
7 Albondigas
8 Königsberger Klopse
9 Grillspieße
10 Maultaschen
11 Kartoffelpraline
12 Classic Burger
13 Chili sin Carne
14 Cevapcici
15 Blätterteigschnecken
16 Blätterteigfüllungen
18 Merguez

Bolognese

Rezept für ca. 6.000 g Bolognese

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
2.400 g stückige Dosen-Tomaten
50 g Tomatenmark
6 Zwiebeln (Brunoise)
5 Knoblauchzehen fein gehackt
5 Karotten (Brunoise)
Salz, Pfeffer, Oregano

Wasser in die **vegan&moi**-Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Die Bolognese wird nun analog der Fleischvariante zubereitet, denn die Masse lässt sich wie Hackfleisch verarbeiten, wird jedoch nach Zugabe aller Zutaten nur ca. 5 Minuten eingekocht. Bolognese zu Nudeln servieren oder für weitere Rezepte (z. B. Lasagne oder Canneloni) verwenden.

Lasagne

Rezept mit 6.000 g veganer Bolognese als Basis

6.000 g **vegan&moi**-Bolognese
2.500 g vegane Béchamelsauce
ca. 48 Lasagneplatten für 4 Lagen
1.200 g veganen geriebenen Käseersatz

Lasagne ganz klassisch bzw. nach Hausrezept zubereiten.

Cannelloni

Rezept mit 3.000 g veganer Bolognese, reicht für 48 Cannelloni

3.000 g **vegan&moi**-Bolognese
1.200 g vegane Béchamelsauce
1.800 g veganen geriebenen Käseersatz

Die vegane Bolognese genauso wie die klassische verarbeiten, die Cannelloni füllen und überbacken.

Pizza mit veganem Hack

Rezept für 10 Pizzen

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
Italienische Gewürzmischung nach Geschmack
20 Tomaten grob gewürfelt
ca. 1.000-1.500 g passierte Tomaten (je nach Größe der Pizzaböden)
10 Pizzaböden
Belag nach belieben: z.B. Tomaten, Pesto, Basilikum, Rucola

Gewürzmischung mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Die Masse scharf anbraten, dann mit einem Kochlöffel ein wenig zerteilen und weiterbraten bis die Masse krümelig brät und ein wenig Farbe bekommt. Tomatenwürfel dazu geben, kurz weiterbraten, dann von den passierten Tomaten ca. 100 g unter die Masse rühren und Pfanne vom Herd nehmen. Pizzen mit passierten Tomaten bestreichen, die **vegan&moi**-Masse verteilen und mit gewünschten Zutaten belegen.

Albondigas

Rezept für 96 Stück (z. B. 24 Portionen) als Tapas/Vorspeise

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
120 g geröstete Pinienkerne, gehackt
6 gepresste Knoblauchzehen
Tomatensauce
gehackte Petersilie als Topping

Pinienkerne und Knoblauch mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Kleine Bällchen formen (ca. walnussgroß). Eine kräftige, leicht scharfe Tomatensauce zubereiten. Bällchen in Pflanzenfett von allen Seiten braten, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben. Dann die Bällchen in die Tomatensauce legen und noch ein wenig durchziehen lassen. Albondigas mit der Petersilie garnieren. Sie werden gerne mit Kartoffelchips und Oliven als Beilage gegessen.

Königsberger Klopse

Rezept für ca. 50 kleine Klopse (Gesamtgewicht der Masse: ca. 3.200 g)

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
6 kl. Zwiebeln/Schalotten (Brunoise)
ca. 4,0 l Gemüsebrühe zum Kochen der Klopse
1,5 l Gemüsebrühe für die Sauce
ca. 100 g vegane Butter
ca. 90 g Mehl
Kapern nach Geschmack
1,5 l vegane Sahne
Saft von 3 Zitronen
Salz, Pfeffer, Piment
gehackte Petersilie

Zwiebeln mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Nun ganz klassisch die vegane Kapersauce zubereiten. Brühe aufstellen und Klopse formen. Klopse in die kochende Brühe geben und je nach Größe 7-10 Minuten gar ziehen (die Brühe darf nur leicht köcheln), bis sie auftauchen.

Grillspieße

Rezept für ca. 40 Spieße

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
30 Weizen Tortillas (Durchmesser ca. 20 cm)

Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Wer mag, kann zuvor die trockene Mischung noch mit Kräutern oder Gewürzen vermengen. Die Tortillas gleichmäßig mit der **vegan&moi**-Masse bestreichen, dabei ringsherum einen Rand von gut 1 cm frei lassen. Tortillas möglichst fest aufrollen. Die leeren Enden der Rollen wegschneiden. Aus jeder Rolle 6 Stücke schneiden. Pro Spieß 5 Stücke flach liegend aufspießen. Nun die Spieße in heißem Pflanzenfett von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten oder auf den Grill legen und von beiden Seiten grillen.

Maultaschen

Rezept für 36 Stück

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
1.800 g Nudelteig
6 Zwiebeln (in Brunoise)
3 l Gemüsebrühe
etwas Mehl zum bestäuben
ca. 100 g Eigelbersatz oder Wasser

Zuvor vorbereiten:
Gemüsebrühe mit verschiedenen Gemüsesorten als Einlage

Zwiebeln mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Den Nudelteig ausrollen und die Füllung mit einem Spritzbeutel der Länge nach (2 Streifen ca. 2 cm dick) auf den unteren Teil des Teiges aufspritzen und leicht verstreichen, so dass die Masse ca. ¼ der Fläche bedeckt. Den oberen Teil des Teiges mit Eigelbersatz oder Wasser einstreichen. Jetzt den Nudelteig von unten nach oben gleichmäßig und locker aufrollen. Die so entstanden Rolle mit etwas Mehl bestäuben. Mit dem Stiel eines Holzlöffels die Größe der Maultaschen durch runterdrücken einteilen. Mit einem Messer dann die Maultaschen durchschneiden. Maultaschen in kochende Gemüsebrühe geben und 10-12 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. In der bereits vorbereiteten Gemüsebrühe mit Gemüseeinlage servieren.

Kartoffelpraline

Rezept für 72-84 Stück

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
60 g gehackte Petersilie
4.500 g Kloßteig halb & halb

Gehackte Petersilie mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen und dann Bällchen formen. Aus dem Kloßteig entsprechend viele Kugeln formen. Jeweils in die Mitte eine Vertiefung drücken, ein Bällchen hineingeben und wieder zum runden Kloß formen. Die Klöße etwas platt drücken und viereckig formen. Die Kartoffelpralinen in veganer Butter von beiden Seiten schön knusprig braten, pro Seite insgesamt ca. 5 Minuten. Dazu passt zum Beispiel Champignons-Lauch-Gemüse.

Classic Burger

Rezept für 24 Burger (3.000 g Burger-Masse)

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
24 Burger-Buns (Brötchen)
Blattsalat
Tomaten
Gewürzgurkenscheiben
Zwiebelringe
Veganer Käseersatz-Scheiben
Nach Belieben Ketchup o. andere Saucen

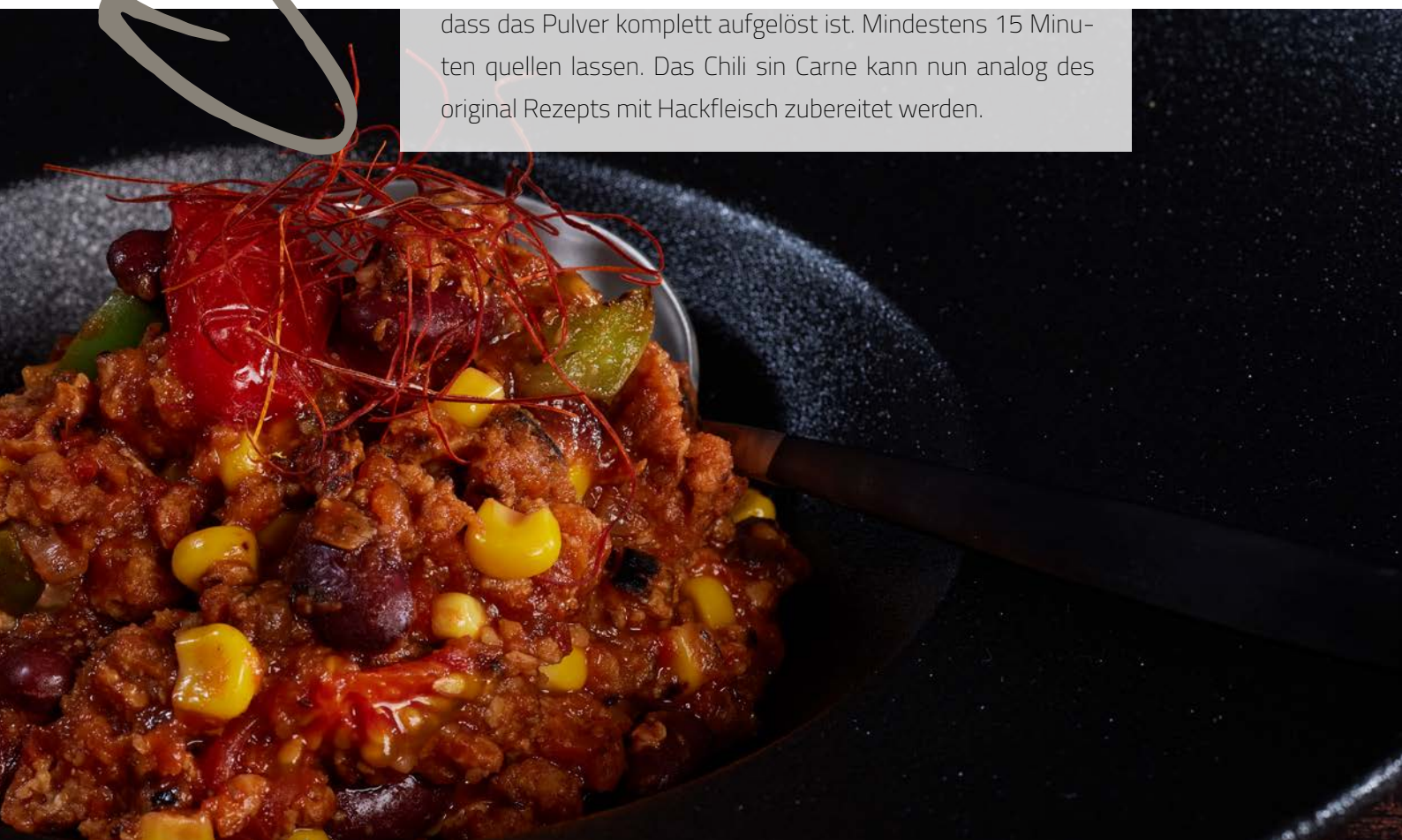
Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen und zwischenzeitlich das Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Burger-Patties formen und in Pflanzenfett von jeder Seite insgesamt ca. 5 Minuten braten. Weitere Zubereitung analog klassischer Burger.

Chili sin Carne

Rezept für ca. 10 kg Chili

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
6 Zwiebeln gewürfelt
12 Knoblauchzehen fein gewürfelt
6 Paprikaschoten grob gewürfelt
600 g frische Tomaten klein geschnitten
1.000 g Dosen-Mais
1.200 g Kidneybohnen
2.400 g stückige oder passierte Tomaten
Cayennepfeffer, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Chilipulver/ getrocknete Chili
ggf. etwas Gemüsebrühe zum Verdünnen

Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Das Chili sin Carne kann nun analog des original Rezepts mit Hackfleisch zubereitet werden.



Cevapcici

Rezept für 3.000 g Masse

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
2.400 g Zwiebeln/Schalotten (Brunoise)
6 Knoblauchzehen gehackt
50 g Paprikapulver edelsüß
20 g Paprikapulver rosenscharf

Zwiebel, Knoblauch sowie die Gewürze mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Masse portionieren und Cevapcici formen. Cevapcici in Pflanzenfett von allen Seiten braten, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben, Bratzeit insgesamt ca. 7 Minuten.

Klassische Beilagen: Ajvar, Paprikaschoten- und Zwiebelringe, Tomatenscheiben

Blätterteigschnecken

Rezept für ca. 120 Blätterteigschnecken

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
60 g Schnittlauch in feinen Ringen
ca. 6 frische Blätterteigplatten, je nach Größe

Schnittlauch mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen. Blätterteigplatten halbieren. Masse jeweils auf ca. ¾ der Platte verteilen, den Rest mit Wasser bestreichen. Blätterteig aufrollen. Ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben abschneiden und auf Backbleche mit Backpapier legen. Bei 200°C ca. 15 Minuten backen. Die Mini-Schnecken können auch roh oder gebacken tiefgefroren werden.

Blätterteig Füllungen

Füllmasse Griechische Art

Schiffchen: Füllmasse reicht für ca. 90 Schiffchen mit je 45 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 20-25 Minuten bei ca. 200 °C

Tulpen: Füllmasse reicht für ca. 84 Tulpen mit je 50 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 25-30 Minuten bei ca. 200 °C

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
600 g veganer Feta gewürfelt
300 g Oliven in Scheiben
600 g Spinat (TK)
30 g Gyrosgewürz
5 g Rosmarin

Alle Zutaten in die Mischung geben, Wasser dazugeben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 10 Minuten quellen lassen. Die Füllmasse innerhalb von 30 Minuten verarbeiten.

Füllmasse Französische Art

Schiffchen: Füllmasse reicht für ca. 90 Schiffchen mit je 45 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 20-25 Minuten bei ca. 200 °C

Tulpen: Füllmasse reicht für ca. 84 Tulpen mit je 50 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 25-30 Minuten bei ca. 200 °C

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
300 g Schalotten/Zwiebeln (Brunoise)
300 g Frühlingslauch in Scheiben
450 g vegane Crème fraîche
450 g veganer Reibekäse

Alle Zutaten in die Mischung geben, Wasser dazugeben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 10 Minuten quellen lassen. Die Füllmasse innerhalb von 30 Minuten verarbeiten.

Füllmasse Mexikanische Art

Schiffchen: Füllmasse reicht für ca. 90 Schiffchen mit je 45 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 20-25 Minuten bei ca. 200 °C

Tulpen: Füllmasse reicht für ca. 84 Tulpen mit je 50 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 25-30 Minuten bei ca. 200 °C

1.000 g **vegan&moi**
2.150 g eiskaltes Wasser
300 g Paprika (Brunoise)
450 g Mais
450 g Kidneybohnen
600 g veganer Reibekäse Cheddar-Style
5 g Paprikapulver (scharf)

Alle Zutaten in die Mischung geben, Wasser dazugeben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 10 Minuten quellen lassen. Die Füllmasse innerhalb von 30 Minuten verarbeiten.

Füllmasse Italienische Art

Schiffchen: Füllmasse reicht für ca. 90 Schiffchen mit je 45 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 20-25 Minuten bei ca. 200 °C

Tulpen: Füllmasse reicht für ca. 84 Tulpen mit je 50 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 25-30 Minuten bei ca. 200 °C

1.000 g **vegan&moi**
1.850 g eiskaltes Wasser
180 g Schalotten/Zwiebeln (Brunoise)
50 g TK-Kräutermischung
900 g Tomatenstücke
450 g veganer Reibekäse Mozzarella-Style

Alle Zutaten in die Mischung geben, Wasser dazugeben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 10 Minuten quellen lassen. Die Füllmasse innerhalb von 30 Minuten verarbeiten.

Merguez

Rezept für 3.000 g Masse

1.000 g **vegan&moi**
2.000 g eiskaltes Wasser
5-15% Merguez-Gewürz (je nach Würzmischung)

Merguezgewürz (bei Trockengewürz) mit dem **vegan&moi**-Mix vermengen. Wasser in die Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist. Mindestens 15 Minuten quellen lassen und dann wie üblich zu Würsten weiterverarbeiten. Bei Verwendung von Flüssiggewürz das Merguezgewürz mit dem Wasser vermengen, in die **vegan&moi**-Mischung geben und direkt gut verrühren, so dass das Pulver komplett aufgelöst ist.

Füllmasse Merguez Art

Schiffchen: Füllmasse reicht für ca. 70 Schiffchen mit je 45 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 20-25 Minuten bei ca. 200 °C

Tulpen: Füllmasse reicht für ca. 65 Tulpen mit je 50 g Füllung, Blätterteigplatten 10×10 cm, Backzeit 25-30 Minuten bei ca. 200 °C

Füllmasse Merguez Art mit veganem Hirtenkäse

vegan&moi
VEGAN
Mit vegan&moi bekommen Sie
Rohstoffmischungen nach Maß
für Ihre vegane Produktlinie.
RIETMANN
IBERICA
RIETMANN
GERMANY
RIETMANN
FRANCE
www.rietmann.de