

frischli

100% PFLANZLICH

# REZEPTINSPIRATIONEN

FÜR EINE LECKERE & VEGANE KÜCHE

LECKERE  
REZEPTE  
ZUM NACH-  
MACHEN







## WIRSING-CREMESUPPE

### MIT KARTOFFELN & GEMÜSE

In Kooperation mit:



#### ZUTATEN:

- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln, gehackt
- 5 g Knoblauch, gehackt
- 1200 g Wirsing Julienne
- 150 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, in Scheiben
- 1500 ml Wasser
- 300 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 80 g Gemüse-Bouillon-Pulver
- 2 g Pfeffer, schwarz
- 2 g Muskatnuss, gemahlen
- 10 g Orangenzeste
- 30 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 420 g HILCONA THE GREEN MOUNTAIN Balls, TK
- 200 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 15 g Zitronenthymian

#### ZUBEREITUNG:

1. 1/3 vom Wirsing blanchieren, gut abtropfen und schockkühlen. Die Karottenwürfel ebenfalls blanchieren und schockkühlen. Zitronen-Thymian zu kleinen Blüten zupfen.
2. In einem Kippkochkessel das Öl erhitzen. Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch anschwitzen, den restlichen Wirsing mitschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben. Mit dem Wasser und **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen, aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem Bouillonpulver, Pfeffer, Orangenzeste und Muskat abschmecken.
3. Anschließend gut durchmischen und die blanchierten Streifen vom Wirsing in die Suppe geben und rühren.
4. In der Zwischenzeit die THE GREEN MOUNTAIN-Balls in der Margarine braten, kurz vor Schluss die Karottenwürfel untermischen und auf Küchenpapier abtropfen.
5. Die Suppe mit den Bällchen und Karotten anrichten und mit Zitronen-Thymian garnieren.



# TOMATEN-GEMÜSECREMESUPPE

## MIT BIO FALAFEL-BÄLLCHEN

In Kooperation mit:

Vegeta

### ZUTATEN:

- 5 St. Zwiebeln, grob gewürfelt
- 200 g Staudensellerie, in Stücken
- 500 g Zucchini, grob gewürfelt
- 2 kg Dosentomaten
- 600 g Gemüsebrühe
- 300 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- Vegeta Bio Falafel-Bällchen
- Olivenöl
- Pfeffer (schwarz)
- Salz
- Zucker

### ZUBEREITUNG:

1. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Staudensellerie und Zucchini darin anschwitzen.
2. Tomaten und Brühe zugießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Alle Zutaten fein pürieren, **frischli Bio Hafer Kochcreme** zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Vegeta Bio Falafel-Bällchen nach Packungsanweisung zubereiten und zu der Tomaten-Gemüsecremesuppe servieren.
5. Zum Schluss kann die Suppe mit frisch gehackter Petersilie dekoriert werden.







## KARTOFFEL-GEMÜSEAUFLAUF

### KARTOFFELGRATIN MIT FRÜHLINGSGEMÜSE & SONNENBLUMENKRUSTE

**TIPP:**  
ALS BEILAGE PASST  
TOMATENSALSA  
ODER KRÄUTER-  
SAUCE &  
GEMÜSESALAT

#### ZUTATEN:

- 2000 g Kartoffeln geschält, ungeschwefelt, in feine Scheiben geschnitten
- 500 g Broccoliröschen klein
- 300 g Karotten
- 300 g Paprika rot
- 300 g Spargel (TK)
- 100 g Grüne Erbsen (TK)
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Alsan Bio zum Einfetten der Form

#### Guss:

- 1000 ml Gemüsebrühe
- 120 g Kichererbsenmehl
- 1000 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 40 g Kartoffelstärke
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kala Namak Salz, Curcuma

#### ZUBEREITUNG:

1. Eine Gratinform mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Kartoffelmenge in die Gratinform schichten.
2. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika in Würfel schneiden. Broccoliröschen ggf. durch schneiden. Spargel und Erbsen in TK Zustand belassen. Gemüse mischen und salzen, auf die vorbereitete Kartoffelschicht verteilen.
3. Kartoffelstärke, Kichererbsenmehl und Gewürze vermengen und mit Gemüsebrühe und **frischli Bio Hafer Kochcreme** klumpenfrei verrühren. Mit der halben Gussmasse die Gemüseschicht des Auflaufs aufgießen.
4. Die restlichen Kartoffeln auf die Gemüseschicht geben und mit dem restlichen Guss aufgießen. Die Sonnenblumenkerne als letztes auf dem Auflauf verteilen.
5. Kartoffelaufbau bei 160 °C ca. 1,5 Stunden backen. Am besten lässt sich der Auflauf nach 1 Stunde Ruhezeit portionieren.





# KARTOFFELGRATIN

## MIT GRÜNEN BOHNEN

In Kooperation mit:



### ZUTATEN:

- 1300 g HILCONA THE GREEN MOUNTAIN Fleischkäsealternative, TK
- 800 ml Bratensauce, vegan
- 3 g Rosmarin getrocknet
- 2000 g Kartoffelgratin, vegan
- 1000 g Grüne Bohnen, mittelfein

### Für die vegane Bratensauce:

- 40 ml Rapsöl
- 250 g Zwiebeln, gehackt
- 100 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 500 ml Kochwein, rot
- 9000 ml Wasser
- 1000 g Bratensauce-Pulver, vegan

### Für das vegane Kartoffelgratin:

- 3250 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, in Scheiben
- 1800 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 180 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 10 g Knoblauch, gehackt
- 45 g Speisesalz
- 2 g Pfeffer, weiss
- 3 g Muskatnuss, gemahlen
- 150 g Reibkäse-Alternative, vegan

### Für die Bohnen:

- 9800 g Bohnen, mittelfein, TK
- 250 ml Rapsöl
- 80 g Speisesalz

### ZUBEREITUNG:

1. Für die vegane Bratensauce das Rapsöl in einem Kippkochkessel erhitzen. Zwiebeln und Karotten anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und zu 2/3 einreduzieren. Mit Wasser auffüllen und das Pulver hinzufügen. Aufkochen und ca. 5 – 10 Minuten sieden lassen. Abpassieren und mit dem Rosmarin verfeinern.
2. Für das Kartoffelgratin in einem Kippkochkessel den **frischli Bio Haferdrink** und **frischli Bio Hafer Kochcreme** aufkochen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffeln dazugeben und während dem Aufkochen vorsichtig mit einer Bratschaufel umrühren. Ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, anschliessend in GN-Schalen abfüllen und mit dem Käse-Ersatz betreuen.
3. Im vorgeheizten CombiSteamer bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Grüne Bohnen bissfest im Dampf kochen und schockkühlen, anschliessend vorsichtig mit dem Salz und Öl vermengen. Die vollständig aufgetaute Fleischkäsealternative im vorgeheizten CombiSteamer bei 150 °C und 20 % auf 90 Grad Kerntemperatur garen. Heiß servieren.





# HACHIS PARMENTIER

## MIT KARTOFFELPÜREE & SAUCE BOLOGNESE

**TIPP:**  
SIE KÖNNEN DAS  
GERICHT AUCH ALS  
ENGLISCHEN  
SHEPARD'S PIE  
ANBIETEN

### ZUTATEN:

- 2000 ml Sauce Bolognese, (THE GREEN MOUNTAIN)
- 2000 g Kartoffel-Püree (vegan)
- 30 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 200 g Reibkäse-Alternative, vegan
- 60 g Datteltomaten
- 15 g Rosmarin

### Für die Sauce Bolognese:

- 100 ml Olivenöl
- 900 g Zwiebeln, gehackt
- 1500 g Brunoise Mischung  
(Karotten, Pfälzer Karotten, Sellerie)
- 60 g Knoblauch, gehackt

### Für das Kartoffel-Püree:

- 12000 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
- 2500 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 600 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 100 g Speisesalz
- 2 g Pfeffer, weiss
- 4 g Muskatnuss, gemahlen

### ZUBEREITUNG:

1. Margarine aus der Kühlung nehmen und in grobe Würfel schneiden.  
Für die Bolognese Olivenöl in einem Kippkochkessel oder Topf erhitzen. Zwiebelwürfel anschwitzen, Gemüsewürfel und Knoblauch mitschwitzen. Aufgetautes THE GREEN MOUNTAIN-Hack und Tomaten mark mitschwitzen. Mit Pelati und Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten schwach köcheln lassen. Mit veganem Bratensaucen-Pulver abbinden, Kräuter dazugeben und nochmal 10 Minuten köcheln lassen.
2. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln ca. 20–25 Minuten im Dampf garen. **frischli Bio Haferdrink** erhitzen und Gewürze dazugeben.
3. Die weichen Kartoffeln durch ein Passevite drücken. Heissen **frischli Bio Haferdrink** und die Margarinewürfel untermischen. Bolognese in GN-Schalen oder Gratin-Schalen einfüllen und Kartoffelpüree darauf dressieren, V-Käse darüber streuen.
4. Im vorgeheizten CombiSteamer je nach Grösse des Gratins 20–40 Minuten bei 160°C und 20% backen. Mit Datteltomaten und Rosmarin garnieren.







# PFIFFERLINGSRISOTTO

## ZUTATEN:

- 400 g Pfifferlinge
- 2 EL vegane Butter
- 30 ml Olivenöl
- 80 g Zwiebel
- 1 Stange Stangensellerie
- 2 Zehen Knoblauch
- 350 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 2 Zweige Thymian
- 5–8 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)
- 150 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**

## ZUBEREITUNG:

1. Margarine und 2 EL Olivenöl in einen heißen Topf geben und die Hälfte der Pfifferlinge bei hoher Hitze unter Rühren 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend herausnehmen.
2. Zwiebel und Sellerie klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Das übrige Olivenöl in den Topf geben, Zwiebel, Sellerie und Knoblauch 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen.
3. Risottoreis dazugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten glasig werden lassen.
4. Die Hälfte der Pilze und die Thymianzweige im Ganzen dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit 200 ml Brühe aufgießen.
5. Herd auf mittlere Hitze schalten und den Risotto unter häufigem Rühren 25 Minuten garen. Etwa alle 5 Minuten mit einer Schöpfkelle heißer Brühe aufgießen.
6. Zum Schluss **frischli Bio Hafer Kochcreme** unterheben, mit den übrigen Pilzen und fein gehacktem Selleriekraut servieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# GERSTENGRAUPENRISOTTO

## MIT KARAMELLISIERTEM RADDICIO, EDAME & FERMENTIERTEN APRIKOSEN

### ZUTATEN:

- 500 g Gerstengraupen
- 300 g Schalottenwürfel
- 5 g feine Knoblauchwürfel
- 300 ml Weißwein
- 1500 ml Gemüsefond
- 500 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 50 g Umeboshi (fermentierte Aprikosen)
- 150 g Aprikosen
- 250 g Radicchio
- 100 g Rohrzucker
- 300 g Alsan
- 400 g geschälte Edamame
- 150 g Schmelzkäse (Vegane Gastro)
- Meersalz, weißer Pfeffer, Zitrone

### ZUBEREITUNG:

1. Gerstengraupen über Nacht in Wasser einweichen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Gemüsefond in einem separaten Topf aufkochen und heiß halten. 100 g Alsan in einem großen, breiten Topf erhitzen und darin Schalottenwürfel und Knoblauchwürfel anschwitzen. Gerstengraupen ebenfalls mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Nun schrittweise den Gemüsefond zugeben und unter ständigem Rühren köcheln lassen.
3. Umeboshi und Aprikosen in Streifen oder kleine Würfel schneiden. Die Blätter des Radicchios vom Strunk lösen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. In einer Pfanne 50 g Alsan erhitzen und den Rohrzucker darin karamellisieren lassen. Den Radicchio kurz darin schwenken und auf Blechen abkühlen lassen. Mit feinen Meersalzflocken, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.
4. Nach etwa 15 Minuten die **frischli Bio Haferkochcreme** zum Risotto zugeben und die Graupen darin weitere 15 Minuten bissfest garen. Gegen Ende der Garzeit die Aprikosen und Umeboshi unterheben und den Schmelzkäse sowie 100 g kalte Alsan unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Edamame in 50 g Alsan mit feinen Meersalzflocken sautieren und ganz zum Schluss den Radicchio ebenfalls nur kurz in der Sauteuse erwärmen. Das Graupenrisotto anrichten und darauf den Radicchio und die Edamame dekorativ verteilen.





# VEGGIE QUICHE

## MIT TOFU & GEMÜSE DER SAISON

### ZUTATEN:

#### Füllung:

- 400 g Seidentofu
- 500 g Naturtofu
- 250 g Räuchertofu
- 450 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 100 g Kichererbsenmehl
- 25 g Paprikapulver
- 50 g Hefeflocken
- 20 g Salz
- 3 g Kurkuma
- 2 St. Knoblauchzehen
- 3 St. Schalotten, geschält und halbiert
- 10 g Kala Namak
- Pfeffer

#### Boden:

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Alsan, Raumtemperatur
- 15 g Salz
- 20 g Backpulver
- 50 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**

#### Gemüse:

- 3 Bund Lauchzwiebeln
- 1200 g Champignons
- Sonstiges Gemüse der Saison
- 1000 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Für den Boden alle trockenen Zutaten vermischen. Alsan mit dem Mehl verkneten, **frischli Bio Hafer Kochcreme** und bei Bedarf Wasser begeben. Teig zugedeckt für 30–45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig ausrollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten GN Blech verteilen, andrücken und die Ränder in Form bringen. Mit einer Gabel leicht eindrücken.
2. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln in Ringe, die Champignons in 1,5 cm dicke Scheiben und das sonstige Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren und separat zur Seite legen. Wasserhaltiges Gemüse wie Champignons oder Zucchini sollten vorher in einer Pfanne kurz sautiert und leicht gewürzt sowie anschließend abgetropft werden.
3. Für die Füllung alle Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Die Füllung sollte so fest sein, dass die Kirschtomaten später nicht darin versinken. Das Gemüse gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Füllung eingießen und die halbierten Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig verteilen.
4. Die Quiche im 220 °C vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 180 °C reduzieren und für etwa 30–40 Minuten fertig backen. Die Füllung sollte in der Mitte nicht mehr flüssig und die Oberfläche goldbraun sein. Falls beim Backen die Ränder zu braun werden, kann man die Quiche mit etwas Alufolie abdecken.





# STROGANOFF SANS BOEUF

## BANDNUDELN MIT SÄUERLICH ABGESCHMECKTER SAUCE

### ZUTATEN:

- 800 g Pflanzlicher Fleischersatz (z.B. Chunks Garden Gourmet o.Ä.)
- 50 ml Rapsöl zum Anbraten
- 80 ml Rapsöl
- 500 g Zwiebeln
- 60 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 40 g Stärke zum Binden
- 1800 ml kalte Gemüsebrühe
- 30 g mittelscharfer Senf
- 20 g Zucker
- 125 ml Gurkenwasser
- 30 ml Zitronensaft
- 500 g Champignons
- 200 g Gewürzgurken
- 200 g Paprika
- 200 g Zwiebeln
- 400 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 800 g Eifreie Bandnudeln
- Knoblauchpaste oder Granulat
- Paprikapulver (scharf)
- Pfeffer (schwarz)
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. 50 ml Rapsöl im Topf erhitzen und 500 g Zwiebeln darin kräftig anbraten. Mit Tomatenmark karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und erneut aufkochen lassen. Übrige Gemüsebrühe mit Stärke einrühren, in die Sauce geben und zum Schluss Senf einrühren. Gewürzgurken, Paprika, restliche Zwiebeln, Champignons dazugeben.
2. Die Sauce vorsichtig etwas einkochen lassen und mit Zucker, dem Gurkenwasser, Zitronensaft, Knoblauch, Paprikapulver Pfeffer, Salz und nach Belieben abschmecken. Zum Schluss **frischli Bio Hafer Kochcreme** unterrühren
3. Fleischalternative mit restlichem Rapsöl vermengen und in der Pfanne oder im Kombidämpfer ca. 8 min kräftig anbraten. Angebratene Stücke in die Sauce geben und warmhalten.
4. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, mit Stroganoff sans Boeuf anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.





# SPAGHETTI CARBONARA

## MIT GEMÜSESTREIFEN & VEGANER CARBONARASAUCE

VEGAN,  
LACTOSEFREI,  
SAUCE  
GLUTENFREI

### ZUTATEN:

- 300 g Zwiebel
- 50 ml Olivenöl
- 300 g Räuchertofu
- 2 St. Knoblauchzehe
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Meersalz
- 1 g Kurkuma
- 1 g Kala Namak Salz
- 2 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Kichererbsenmehl
- 200 ml Karottensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 800 g Spaghetti
- 400 g Gemüsestreifen (Karotte, Zucchini o.Ä.)
- 30 g Olivenöl
- 20 g Geschnittene Petersilie
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken und getrennt bereit stellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und so lange mitbraten, bis die Zwiebeln anfangen Farbe zu nehmen. Danach Knoblauch zugeben und nur kurz mitbraten. Kichererbsenmehl einstreuen und unterrühren. Gewürze zugeben und mit Gemüsebrühe und Karottensaft auffüllen. Zitronensaft zugeben.
3. Langsam aufkochen lassen, Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe bestimmen, mit **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen, abschmecken, warmhalten.
4. Spaghetti laut Anweisung des Herstellers zubereiten, mit Gemüsestreifen kurz in Olivenöl schwenken, mit der Sauce vermengen und servieren.
5. Fertige Speise mit geschnittener Petersilie bestreuen.





# RAVIOLINI RATATOUILLE

## AN KRÄUTERCREMESAUCE & WURZELGEMÜSE

In Kooperation mit:



### ZUTATEN:

- 2200 g HILCONA Raviolini Ratatouille, TK
- 60 ml Rapsöl
- 40 g Zwiebeln, gehackt
- 20 g Sellerie, gewürfelt
- 40 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 40 g Fenchel, in Streifen
- 5 g Knoblauch, gehackt
- 1000 ml Wasser
- 800 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 70 g Gemüse-Bouillon-Pulver
- 2 g Muskatnuss, gemahlen
- 2 g Pfeffer, schwarz
- 300 g Gemüse-Julienne
- 30 g Frische Kräuter, gehackt
- 20 g Schnittlauch, geschnitten
- 2 g Muskatnuss, gemahlen
- 10 g Orangenzeste
- 30 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 420 g HILCONA THE GREEN MOUNTAIN Balls, TK
- 200 g Karotten / Rüebli, gewürfelt
- 15 g Zitronenthymian

### VORBEREITUNG:

Gemüse-Julienne blanchieren und schockkühlen.

### ZUBEREITUNG:

1. In einem Kippkochkessel das Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Fenchel und Knoblauch anschwitzen. Mit Wasser und **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und dabei mit dem Bouillon-Pulver, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Die Sauce gut durchmixen und dabei mit dem Roux abbinden. Kräuter und Gemüse-Julienne hinzugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Pasta bei 95 °C und 100 % im vorgeheizten CombiSteamer 8 Minuten frisch kochen.
4. Alles zusammen anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.





# ZÜRICHER V-GESCHNETZELTES

MIT CHAMPIGNONRAHMSAUCE, RÖSTI & GLASIERTEN RÜEBLI

In Kooperation mit:



## ZUTATEN:

- 40 ml Rapsöl
- 1000 g HILCONA Geschnetzeltes aus Weizen, vegan, TK
- 60 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 40 g Eschalotten, gehackt
- 250 g Champignons, weiss, in Scheiben geschnitten
- 50 ml Kochwein, weiss
- 150 ml Wasser
- 800 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 20 g Bratensauce-Pulver, vegan
- 8 g Speisesalz
- 2 g Pfeffer, schwarz
- 20 g Petersilie, gehackt
- 1000 g Karotten/Rüebli Scheiben „natur“
- 1800 g Rösti

### Für die Rösti:

- 1600 g HILCONA Rösti

### Für die Karotten/Rüebli Scheiben:

- 9800 g Karotten/Rüebli, in Scheiben
- 250 ml Rapsöl
- 80 g Speisesalz

## ZUBEREITUNG:

1. Rösti entweder ohne Zugabe von Öl oder Fett in eine Teflon-Bratpfanne geben, auflockern und 12–15 Minuten beidseitig goldbraun braten.
2. Karottengemüse bissfest im Dampf kochen und schockkühlen, dann vorsichtig mit Salz und Öl vermengen.
3. Für das Geschnetzelte Rapsöl in einer Kippbratpfanne erhitzen. Das Geschnetzelte im Rapsöl knusprig braten und auf einem Lochgitter absetzen. Überschüssiges Öl aus der Kippbratpfanne entfernen und Hitze kleiner schalten. In der Kippbratpfanne Schalotten in der **frischli Bio Hafer Kochcreme** anschwitzen, Champignons mitschwitzen.
4. Mit Weisswein ablöschen und mit Wasser und Flora Professional Plant auffüllen. Mit Bratensaucen-Pulver abbinden, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geschnetzelte in die Sauce geben und noch einmal aufkochen.
5. Alles zusammen anrichten und mit Petersilie garnieren.



# SOJA GESCHNETZELTES



## ZUTATEN:

- 600 g Sojaschnetzel – getrocknet
- 100 ml Bratöl
- 100 g Alsan
- 1200 g Champignons
- 200 g Zwiebelwürfel
- 35 g Paprikapulver
- 75 g Weizenmehl
- 300 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 800 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 70 g getrocknete Shiitakepilze
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat

## ZUBEREITUNG:

1. Sojaschnetzel in einer kräftigen Brühe für 5 Minuten köcheln und für weitere 10 Minuten ziehen lassen. Champignons gut zuputzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Getrocknete Shiitakepilze im Mixer pulverisieren.
2. In einer großen Pfanne Bratöl stark erhitzen und darin das Hilcona Vegic Geschnetzelte für 3–4 Minuten anbraten und beiseite stellen. Es sollte dabei von außen knusprig und bräunlich sein.
3. In einem großen, breiten Topf Alsan erhitzen und darin die Champignonscheiben anschwitzen. Direkt am Anfang mit Salz würzen. Die Champignonscheiben so lange braten bis nur noch wenig Flüssigkeit austritt. Nun die Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Mit Paprikapulver würzen und ebenfalls kurz mitrösten. Das Gemüse mit Mehl bestäuben und unter behutsamen Rühren hell anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend mit der Hälfte der Gemüsebrühe auffüllen und dabei mit dem Kochlöffel vorsichtig umrühren. Wiederum 2–3 Minuten einköcheln lassen und nun mit der zweiten Hälfte der Brühe auffüllen. Lorbeerblätter und das Shiitakepulver zugeben und gut verrühren.
4. Das Hilcona Vegic Geschnetzelte zum Ansatz geben und mit der **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen. Das „Zürcher Geschnetzelte“ kann nun bei niedriger Hitzezufuhr nach Belieben einköcheln; mindestens für 30 Minuten. Gegen Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken.





# KAPERNKLOPSE

## "KÖNIGSBERGER ART"

### ZUTATEN:

- 100 g Margarine
- 300 g Zwiebel geputzt
- 10 g Knoblauch
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 1 g Kümmel
- 1 g Majoran getrocknet
- 1 g Paprikapulver geräuchert
- 40 g Semmelmehl
- 30 g Maisstärke
- 20 g Petersilie fein gehackt
- 30 g Kapern fein gehackt
- 1500 g Hack (Fleischersatz Hilcona)

- 3000 ml Gemüsebrühe oder Wasser zum Kochen der Klopse

### Kapernsauce

- 200 g Zwiebelwürfel
- 80 ml Speiseöl
- 1000 ml Gemüsefond
- 500 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 30 g Maisstärke
- 40 ml Zitronensaft
- 80 g Kapern (Sud auffangen!)
- Salz, Pfeffer
- Zucker, Essig

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebelwürfel in Öl kurz andünsten. Gewürze mit Stärke und Semmelmehl vermengen, mit dem Hackersatz und mit den andünsteten Zwiebeln verkneten. Mit fein geschnittener Petersilie und gehackten Kapern vollenden, final abschmecken.
2. Gemüsebrühe aufkochen, aus der Masse kleine Klöße formen und in der Brühe ca. 20 min. gar ziehen. Fertige Klopse in die Kapernsauce legen, warm halten.
3. Für die Kapernsauce Zwiebel in Würfel schneiden und in Speiseöl hell anschwitzen.
4. Gemüsefond eingießen und etwas einkochen lassen. **frischli Bio Hafer Kochcreme** mit Stärke vermengen, in die Sauce einrühren und kurz mitkochen lassen. Zitronensaft zugeben, Salz, Pfeffer und Kapernsud begeben.
5. Mit Pürierstab aufmixen und in die nicht mehr kochende Sauce die Kapern unterheben. Nochmals abschmecken, ggf. die Säure und Süße mit Zucker und Essig ausbalancieren.



# GESCHMORTE KRAUTWICKERL

## MIT TOMATEN-GEMÜSESAUCE & GEWÜRZREIS

In Kooperation mit:



### ZUTATEN:

- 1000 g HILCONA THE GREEN MOUNTAIN Plant-Based Gehacktes, TK
- 1300 g Weisskraut/kohl/kabis
- 5 g Kümmel, ganz
- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln, rot, gehackt
- 30 g Knoblauch, gehackt
- 200 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 3 g Pfeffer, schwarz
- 20 g Senf, mild
- 10 g Frische Kräuter, gehackt
- 60 g Haferflocken
- 1200 g HILCONA Tomatensauce
- 200 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 200 g Karotten-Pfälzer, gewürfelt
- 200 g Pastinaken Würfel, gewürfelt
- 6 g Speisesalz
- 2 g Pfeffer, schwarz
- 1800 g Gewürzreis
- 100 g Veganer Quark-Ersatz
- 15 g Petersilie Liscio

### Für den Gewürzreis:

- 1250 g Langkornreis
- 1750 ml Wasser
- 12 g Ras el Hanout Gewürz
- 30 g Speisesalz
- 70 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)

### ZUBEREITUNG:

1. Den Strunk aus dem Kohl schneiden und entblättern. Die Blätter in Wasser mit Kümmel blanchieren, gut abtropfen und schockkühlen. Margarine in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch im Rapsöl anschwitzen, mit **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen und den Senf, Pfeffer und die Kräuter untermischen. Mit der aufgetauten Hackmasse vermengen. Die Haferflocken untermischen und zu Bällchen à 65 g portionieren. Kabisblätter mit den Bällchen füllen und zusammenfalten.
3. Für die Sauce die Gemüsewürfel mit Salz und Pfeffer vermischen und in GN-Schalen verteilen. Die Tomatensauce vorsichtig über das Gemüse geben und die Kabis-Wickel darauf setzen.
4. Im vorgeheizten CombiSteamer bei 140 °C und 30 % 30 Minuten schmoren. Für den Gewürzreis Reis, Wasser, Salz und Ras el Hanout in GN-Schalen abfüllen und mischen. Im vorgeheizten CombiSteamer 22 Minuten bei 95 °C und 100 % kochen. Anschliessend die Margarine mit einem Gummispachtel untermontieren. Den Reis schockkühlen oder sofort weiterverwenden.
5. Die Krautwicklerl zusammen mit dem Gewürzreis anrichten und mit der Petersilie und dem Quark garnieren.





# HAUSGEMACHTE FRIKADELLEN

MIT KARTOFFELPÜREE, WURZELGEMÜSE & THYMIANJUS

In Kooperation mit:



## ZUTATEN:

- 1300 g Vegane THE GREEN MOUNTAIN Grundmasse für Hacktätschli/Frikadellen
- 80 g Paniermehl, hell
- 80 ml Rapsöl
- 1000 ml Bratensauce, vegan
- 10 g Thymian, getrocknet
- 2000 g Kartoffel-Püree (vegan)
- 100 g Zwiebeln, rot, Ringe
- 200 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)

## Für die Hacktätschli:

- 7600 g HILCONA THE GREEN MOUNTAIN Plant-Based Gehacktes, TK
- 100 ml Rapsöl
- 500 g Zwiebeln, gehackt
- 60 g Knoblauch, gehackt
- 80 g Paprika, edelsüss
- 30 g Currypulver, mild
- 25 g Majoran, getrocknet & gerebelt
- 600 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 100 g Senf, mild
- 60 g Petersilie, gehackt
- 10 g Pfeffer, schwarz

## Für die Bratensauce:

- 40 ml Rapsöl
- 250 g Zwiebeln, gehackt
- 100 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 500 ml Kochwein, rot
- 9000 ml Wasser
- 1000 g Bratensauce-Pulver, vegan

## Für das Kartoffelpüree:

- 12000 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
- 2500 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 600 g Margarine (ohne tierische Zusatzstoffe)
- 100 g Speisesalz
- 2 g Pfeffer, weiss
- 4 g Muskatnuss, gemahlen

## Wurzelgemüse:

- 2000 g Pastinaken, gewürfelt
- 3000 g Karotten-Pfälzer, gewürfelt
- 2800 g Karotten/Rüebli, gewürfelt
- 2000 g Sellerie, gewürfelt
- 250 ml Rapsöl
- 80 g Speisesalz



# HAUSGEMACHTE FRIKADELLEN

MIT KARTOFFELPÜREE, WURZELGEMÜSE & THYMIANJUS

INFO:  
HACKTÄTSCHLI  
KÖNNEN AUCH IM  
COMBISTEAMER  
ZUBEREITET  
WERDEN

## ZUBEREITUNG:

1. Für die Bratensauce das Rapsöl in einem Kippkochkessel erhitzen und Zwiebeln und Karotten anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und zu 2/3 einreduzieren. Mit Wasser auffüllen und das Pulver unterrühren. Aufkochen und ca. 5–10 Minuten sieden lassen, anschliessend abpassieren.
2. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln im Dampf garen, je nach Grösse ca. 20–25 Minuten. **frischli Bio Haferdrink** erhitzen und Gewürze dazugeben. Die weichen Kartoffeln durch ein Passevite drücken. Heissen **frischli Bio Haferdrink** und die Margarinewürfel untermischen. Wurzelgemüse bissfest im Dampf kochen und schockkühlen, dann vorsichtig mit Salz und Öl vermengen.
3. Für die Hackmasse Zwiebeln im Rapsöl anschwitzen. Knoblauch, Paprika, Curry und Majoran mitschwitzen. Mit **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen und Senf, Petersilie und Pfeffer unterrühren. Die Masse unter das aufgetaute Hack mischen, Haferflocken locker unterkneten. Portionen à 130 g formen.
4. Hacktätschli oben und unten im Paniermehl wenden und in einer Kippbratpfanne im Rapsöl braten. Zwiebelringe in Margarine bei mittlerer Hitze anschwitzen.
5. Alle Komponenten zusammen anrichten und mit Zwiebelringen garnieren.





# V-HÄHNCHENBRUST

## MIT ESTRAGONCREMESAUCE, ZWEIERLEI REIS & GELBEN RÜBEN

### ZUTATEN:

- 1000 g V-Hähnchenstücke
- 1000 ml Estragon-Cremesauce, vegan
- 1500 g Langkornreis „natur“
- 300 g Roter Jasminreis, gedämpft
- 20 ml Rapsöl
- 3 g Speisesalz
- 1000 g Gelbe Rüben Stengel „natur“
- 15 g Estragon

### Für die Estragon-Sauce:

- 60 ml Rapsöl
- 150 g Zwiebeln, gehackt
- 600 ml Kochwein, weiss
- 6000 ml Wasser
- 4200 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 120 g Gemüse-Bouillon-Pulver
- 30 g Speisesalz
- 5 g Pfeffer, weiss

- 200 g Saucenbinder (allergen- & palmölfrei)
- 30 g Estragon

### Für den Langkornreis „natur“:

- 4400 g Langkornreis
- 75 kg Speisesalz
- 220 ml Rapsöl

### Für den roten Jasminreis:

- 1200 g Jasminreis, rot
- 1800 ml Wasser

### Für die Gelbe Rüben Stengel:

- 9800 g Karotten-Pfälzer Stäbe
- 250 ml Rapsöl
- 80 g Speisesalz

### ZUBEREITUNG:

1. Estragon zupfen und die Stiele aufheben. Die Blätter grob hacken. Jasminreis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser spülen.
2. Für die Sauce in einem Kippkessel Rapsöl erhitzen. Zwiebelwürfel und Estragon-Stiele anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren. Mit Wasser und **frischli Bio Hafer Kochcreme** auffüllen und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und dabei mit Bouillon-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mixen und abbinden. Durch ein feines Sieb passieren und mit den Estragon-Blättern verfeinern.
3. Für den weißen Reis genügend Wasser in einem Kippkessel zum Kochen bringen. Reis im kochendem Wasser bissfest kochen und abgiessen, danach mit Rapsöl und Salz vermengen.
4. Für den roten Jasminreis CombiSteamer auf 95 °C 100 % vorheizen. Wasser und Reis in GN-Schalen abfüllen und 35 Minuten dämpfen, danach mit einer Fleischgabel auflockern.
5. Das Gemüse im Dampf bissfest kochen und schockkühlen, danach vorsichtig mit dem Salz und Öl vermengen.
6. Alle Komponenten zusammen anrichten und mit dem Estragon garnieren.



# VEGANE CURRYSAUCE

## MIT FALAFEL-PATTYS

### ZUTATEN:

- Zwiebeln
- Apfel
- Banane
- Curry
- Glasierte Zuckerschoten
- Karotten
- Porre
- 90 g Bio Falafel-Patty
- **frischli Bio Hafer Kochcreme**

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln anschwitzen, Apfel und Bananenstücke mitschwitzen.
2. Curry zugeben, etwas mitrösten.
3. Mit frischli Bio Hafer Kochcreme ablöschen, einkochen und pürieren.
4. Glasierte Zuckerschoten, Karotten- und Porrescheiben zugeben.





# HELLE GRUNDSAUCE

## BASISSAUCE FÜR HELLE SAUCEN ALLER ART

### ZUTATEN:

- 60 g Margarine (Alsan bio) oder Speiseöl
- 160 g Zwiebeln
- 200 ml Weißwein (grüner Veltliner oder Riesling herb)
- 0,5 g Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 St. Zitrone
- 400 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- Salz, Pfeffer
- Bindemittel (Stärke, Herba Cuisine Pektinbindemittel)
- Frische Kräuter fein gehackt, Safran, Senf, Zitronenabrieb und Karottensaft, Champignons, usw.

### ZUBEREITUNG:

1. Margarine in einem Topf auflösen.
2. Zwiebeln pellen, in Würfel schneiden und in der Margarine glasig anschwitzen. Kurkuma zugeben und nur kurz mitrösten.
3. Mit Weißwein aufgießen und ca. 5 min kochen lassen.
4. Danach mit Gemüsebrühe auffüllen und weiter kochen lassen.
5. **frischli Bio Hafer Kochcreme** mit dem Bindemittel verrühren und in die Saucenbasis geben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Fertige Sauce entweder durch ein Sieb geben oder mit einem Pürierstab glatt mixen. Die fertige Sauce nochmals abschmecken.





# BÉCHAMELSAUCE

## ZUTATEN:

- 300 g Mehl
- 300 g Alsan
- 3 St. Lorbeerblätter
- 10 St. Pfefferkörner
- 2000 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 1000 ml Gemüsefond
- 1 TL Muskat
- 3 TL Salz

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst das Mehl zusammen mit der Margarine, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt bei milder Hitze rösten.
2. Nach und nach den **frischli Bio Haferdrink** und den Gemüsefond zugeben und unter Rühren mit einem Schneebesen ca. 5 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz leicht köcheln lassen.
3. Die Béchamel sollte mindestens für 20 Minuten behutsam köcheln.
4. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Muskat abschmecken.





# HERZHAFTE MUFFINS

## MIT MÖHRE & HASELNUSS

VEGAN,  
LACTOSEFREI,  
VOLLWERT

### ZUTATEN:

- 800 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g geriebene Haselnüsse
- 20 g Weinsteinbackpulver
- 400 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 10 g geriebene Zitronenschale
- 20 ml Zitronensaft
- 5 g Salz
- 1 Msp Kurkuma
- 200 ml Öl
- 700 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 200 g geriebene Karotten

### ZUBEREITUNG:

1. Alle trockene Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen.
2. Geriebene Karotten, Zitronensaft, Öl und **frischli Bio Hafer Kochcreme** zugeben und alles zusammen gut verrühren.
3. Teig sofort in Förmchen abfüllen und bei 160 °C ca. 25 min backen.

### WICHTIGER HINWEIS:

Die veganen Teige werden bei relativ niedriger Temperatur gebacken. Durch die Abwesenheit von Ei bräunen diese auch nicht so kräftig, wer aber die Bräunung bevorzugt, kann mit Mandelmus oder mit Marzipan arbeiten. Teige mit Weinsteinbackpulver müssen sofort gebacken werden, da die Triebkraft schnell nachläßt.





## SALTED CARAMEL DESSERT

### MIT MANGO & KARAMELLKEKS

#### ZUTATEN:

- 150 g Mangofruchtfleisch
- 1 kg **frischli Bio Hafer-Dessert Salted Caramel**
- 150 g **frischli Fruchtpüree Mango**
- 20 g vegane Karamellkekse

#### ZUBEREITUNG:

1. Mangofruchtfleisch in Streifen schneiden.
2. **frischli Salted Caramel Dessert** in Gläser portionieren und **frischli Fruchtpüree Mango** als Spiegel daraufgeben
3. Karamellkekse grob hacken. Desserts mit Mangostreifen und Kekskrümeln garnieren.







# SALTED CARAMEL KNUSPER DESSERT

**ZUTATEN:**

- 15 g Mandelblättchen
- 1,3 kg **frischli Bio Hafer-Dessert Salted Caramel**
- 15 g **Toffee-Popcorn**

**ZUBEREITUNG:**

1. Mandelblättchen anrösten.
2. **frischli Bio Hafer-Dessert Salted Caramel** in Gläser verteilen und mit Mandelblättchen und Popcorn dekorieren.





# CRÈME BRÛLÉE

## & MÖGLICHE ABLEITUNGEN

### ZUTATEN:

- 500 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 500 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 g Kurkuma
- 3 g Vanillepulver
- 5 g Agar Agar
- 50 g Stärke (alternativ Vanillepuddingpulver, dann ohne Vanillepulver)
- Zucker zum Bestäuben

### Mögliche Ableitungen:

- Panna Cotta:  
Nur mit **frischli Bio Hafer Kochcreme** arbeiten
- Dessertcreme:  
Fein mixen wenn Masse erkaltet ist
- Crème Caramel:  
**frischli Bio Haferdrink** mit Seidentofu ersetzen

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in kaltem Zustand klumpenfrei miteinander verrühren oder mixen.
2. In einem größeren Topf aufkochen und für eine Minute köcheln lassen – dabei ständig rühren.
3. Gegebenenfalls durch ein Sieb passieren und in gewünschte Servierschalen oder für eine Panna Cotta in gefettete Silikonformen gießen.
4. Die Masse erkalten lassen und anschließend eventuell entstandene Feuchtigkeit auf der Oberfläche abtrocknen.
5. Mit Zucker bestäuben, überschüssigen Zucker abschütteln und mit einem Bunsenbrenner gleichmäßig karamellisieren.





# PANNA COTTA

## MIT HAFER & BLAUBEEREN

### ZUTATEN:

- 7 g Agar-Agar
- 600 ml Kokosmilch
- 500 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 2 g Vanillepulver
- 30 g Zucker
- 15 g Maisstärke
- 40 g Kakaobutter oder vegane weiße Schokolade
- 200 ml Holunderbeersaft
- 20 g Maisstärke
- 30 g Zucker
- 800 g Blaubeeren TK

### ZUBEREITUNG:

1. Agar-Agar in 50 ml Kokosmilch einrühren und quellen lassen. Die restliche Kokosmilch mit **frischli Bio Hafer Kochcreme** in einen Topf geben, mit Vanille aromatisieren und aufkochen lassen. Angerührtes Agar-Agar zugeben und ca. 1 Minute kochen lassen.
2. Zucker mit Maisstärke vermengen und mit einem Schneebesen in die Hafer-Kokosmasse rühren. Kakaobutter oder vegane weiße Schokolade in die fertige Masse einrühren. Mit einem Messbecher in die kalt ausgespülten Portionsgläser verteilen. Die Panna cotta im Kühlschrank 1–2 Stunden fest werden lassen.
3. Ca. 50 ml Holundersaft abmessen und mit Stärke anrühren. Den restlichen Saft in einen Topf geben, mit Zucker aufkochen und der Stärke binden. Anschließend abkühlen lassen.
4. Die Sauce auf die Panna cotta geben und mit den Blaubeeren garnieren. Nach Belieben dekorieren und gekühlt servieren.



# HAFERSCHMARRN



## ZUTATEN:

### Teig:

- 1000 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 120 g Zucker
- 5 g Salz
- 1000 g Wiener Griessler
- 65 g Backpulver
- 1000 ml neutrales Pflanzenöl zum Backen

- 200 g (Rum-) Rosinen

### Karamell:

- 250 g Alsan
- 300 g Zucker
- 250 g Mandelstifte

## ZUBEREITUNG:

1. Für den Teig zunächst den Zucker und das Salz im **frischli Bio Haferdrink** verrühren. Nun das Mehl unter ständigem Rühren unterheben. Den Teig nun für ca. 1 Stunde ruhen bzw. quellen lassen. Zum Schluss noch das Backpulver unterrühren.
2. Eine mittelgroße beschichtete Pfanne erhitzen und erst nachdem sie heiß geworden ist das Bratöl zugeben. Den Teig in die Pfanne gießen und die Rosinen gleichmäßig darauf verteilen. Die Rosinen sollten in den Teig eintauchen und nicht mehr an der Oberfläche heraus ragen. Nun die Hitze auf 1/4 der vollen Leistung zurückstellen.
3. Den Teig nun für ca. 3–5 Minuten backen lassen (der Teig gart sichtbar am Rand). Nun wenden und dabei die Pfanne vom Körper weg halten. Für weitere 5 Minuten backen. Den gebackenen Teig nun auf Küchenpapier abtropfen lassen. In die gewünschte Form schneiden (z.B. Würfel oder Rauten).
4. Nun die Alsan in der Pfanne zum schmelzen bringen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Die Mandelstifte zugeben und leicht anrösten lassen. Die Teigstücke zur Pfanne geben und darin schwenken.
5. Den Haferschmarrn auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben.





# SCHOKOLADENESPUMA

## ZUTATEN:

- 300 ml **frischli Bio Hafer Kochcreme**
- 100 g Herba cuisin Basis Textur
- 1 St Vanille
- 40 ml Agavendicksaft
- 50 ml sehr starker Kaffee
- 100 g Bitterschokolade 80 % Kakaoanteil

## ZUBEREITUNG:

1. **frischli Bio Hafer Kochcreme** mit Kaffee langsam aufkochen, mit Agavendicksaft süßen und Vanilleschote hineingeben. Vanillemark aus der aufgeschlitzten Vanilleschote auskratzen und zurück in die Mandelsahne geben.
2. Danach von der Kochfläche nehmen und kleine Stücke gebrochene Schokolade zugeben. Die Masse etwas abkühlen lassen (auf ca. 40 °C).
3. Basis Textur in die Masse einrühren.
4. Masse durch ein Sieb geben und in die iSi Whip Flasche einfüllen.
5. Flasche mit dem passenden Kopf verschließen und mit 2 Gaskapseln versehen.
6. Flasche gut schütteln und 3 Stunden liegend in einem Kühlschrank reifen lassen.
7. Danach die Espuma in Gläser portionieren. und sofort servieren.





# SCHWARZWÄLDER KIRSCH DESSERT

## MIT BISKUIT & KIRSCHRAGOUT

### ZUTATEN:

#### Biskuit

- 500 ml **frischli Bio Hafer-Kakaodrink**
- 150 g Rohrzucker
- 125 g Schokopuddingpulver
- 300 ml neutrales Pflanzenöl
- 300 g Weizenmehl
- 25 g Backpulver

#### Kirschragout

- 500 g Kirschen
- 100 ml Rotwein
- 200 ml Kirschsafte
- 100 g Rohrzucker
- 20 g Stärke

#### Crème

- 2000 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 250 g Rohrzucker
- 8 g Vanillepulver
- 4 g Salz
- 120 g Kakaobutter
- 400 g Weichweizengrieß
- 120 g Sojajoghurt
- 400 g Alsan
- Saft von einer Zitrone + Abrieb

### HINWEISE:

Wer die Crème etwas fester mag, erhöht den Anteil der Kakaobutter bzw. der Margarine. Zu beachten ist allerdings, dass die Creme in der Kühlung noch stark anzieht.

Die übrig gebliebenen Biskuitteile nach dem Ausstechen können noch für weitere 10 Minuten im Ofen knusprig gebacken werden. In mittelgroße Stücke zerkrümelt, wertet der Biskuitcrunch das Dessert in seiner Konsistenz enorm auf.





# SCHWARZWÄLDER KIRSCH DESSERT

## MIT BISKUIT & KIRSCHRAGOUT

### ZUBEREITUNG BISKUIT:

1. **frischli Bio-Hafer-Kakaodrink**, Zucker und Puddingpulver verrühren. Anschließend das Öl einrühren.
2. Das Mehl sieben und mit dem Backpulver im Teig klumpenfrei einrühren. Je nach gewünschter Dicke des Biskuits nun entweder zwei 1/2 GN-Bleche (dicker) oder ein 1/1 GN-Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Bei 165 °C für ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

### ZUBEREITUNG CRÈME:

1. Für die Crème den **frischli Bio Haferdrink** mit Zucker, Vanillepulver und Salz verrühren und langsam aufkochen lassen. Die Kakaobutter darin schmelzen lassen, den Grieß einrühren und zu einer klumpenfreien Masse verrühren.
2. Im Hochleistungsmixer die etwas abgekühlte Masse mit Sojajoghurt mixen. Margarine in kleine Würfel schneiden und bei Raumtemperatur im Rührkessel für mindestens 10 Minuten schaumig schlagen. Langsam unter den noch lauwarmen Pudding rühren. Crème mit Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

### ZUBEREITUNG:

1. Stärke mit einem Teil des Kirschsafts verrühren. Den Kirschsafte, Rotwein und Zucker zusammen aufkochen und die Stärke unterrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und für 5–10 Minuten köcheln lassen.
2. Kirschen unterheben und das Ragout abkühlen lassen. Zum Anrichten in Gläsern den Biskuit mit Servierringen ausstechen, abwechselnd Biskuit, Crème und Ragout übereinander schichten.





## GOLDEN MILK

### KURKUMA-MILCH

#### ZUTATEN:

- 300 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 3 g Kurkuma, gemahlen
- 2 g Zimt, gemahlen
- 5 g frischer Ingwer, fein gehackt
- 5 g Kokosöl
- 10 g Honig
- 1 Prise Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. **frischli Bio Haferdrink** bei niedriger Temperatur erhitzen.
2. Die Gewürze und das Kokosöl zugeben und mit Honig abschmecken.
3. Die Golden Milk durch ein Sieb gießen.
4. Nach Belieben aufschäumen und in Gläser füllen.





# CHAI LATTE

## ZUTATEN:

- 1 Teebeutel Chai Tee
- 180 ml Wasser
- 10 g Kokosblütenzucker
- 60 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 1 Stück Zimt

**TIPP:**  
NOCH ETWAS  
FRISCH GERIEBENEN  
INGWER ZUM TEE  
GEBEN.

## ZUBEREITUNG:

1. Den Teebeutel in einem Latte-Macchiato-Glas mit kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den **frischli Bio Haferdrink** aufschäumen und dann in das Glas zu dem Tee geben.
3. Anschließend mit etwas zerbröseltem Zimt garnieren.





# ROTE BETE LATTE

## ZUTATEN:

- 240 ml **frischli Bio Haferdrink**
- 10 ml Rote-Bete-Saft
- 10 g Honig
- 1 kleine Prise Kardamom

## ZUBEREITUNG:

1. Den **frischli Bio Haferdrink** erwärmen und den Honig unterrühren.
2. Den Rote-Bete-Saft in ein Latte-Macchiato-Glas füllen.
3. Den warmen Haferdrink aufschäumen und dann in das Glas zu dem Saft geben.
4. Anschließend mit etwas Kardamom bestäuben.





# UNSERE VERWENDETEN PRODUKTE

## DATEN & FAKTEN



### BIO HAFER KOCHCREME

Art.-Nr.: 7530

**Zutaten:** Wasser, Rapsöl\*, 8 % Hafer\*, Erbsenprotein\*, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithin\*.

\* aus zertifizierter biologischer Herstellung

### BIO HAFER KAKAODRINK

Art.-Nr.: 7520

**Zutaten:** Wasser, 8 % Hafer<sup>1</sup>, Rübenzucker<sup>1</sup>, 2,1 % Schokoladenpulver (Kakaopulver<sup>1,2</sup>, Rübenzucker<sup>1</sup>, Stabilisator Carrageen, Meersalz.

<sup>1</sup> aus zertifizierter biologischer Herstellung

<sup>2</sup> Rainforest Alliance Certified. Find out more at ra.org



### BIO HAFERDRINK

Art.-Nr.: 7510 | Art.-Nr.: 7511

**Zutaten:** Wasser, 9 % Hafer\*, Rapsöl\*, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithin\*, Meersalz.

\* aus zertifizierter biologischer Herstellung



### BIO HAFER DESSERT SALTED CARAMEL

Art.-Nr.: 7542

**Zutaten:** Wasser, 7 % Hafer<sup>1</sup>, Rübenzucker<sup>1</sup>, Stärke<sup>1</sup>, Rapsöl<sup>1</sup>, natürliches Karamellaroma, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl<sup>1</sup>, Meersalz.

<sup>1</sup> aus zertifizierter biologischer Herstellung



**frischli**  
100% PFLANZLICH

LASSEN SIE ES SICH

SCHMECKEN!

MEHR  
INFOS UNTER:  
FRISCHLI-  
GREENGUIDE.DE



**frischli**

**frischli Milchwerke GmbH**

Bahndamm 4, 31547 Rehburg-Loccum, Germany

Telefon: 0 50 37-301-0, Fax: 0 50 37 / 301-120

Mail: [foodservice-eu@frischli.de](mailto:foodservice-eu@frischli.de) · [www.frischli-foodservice.de](http://www.frischli-foodservice.de)