LEICHTE KÜCHE FÜR DEN SOMMERLICHEN GENUSS

VIER KÖSTLICHE HIGHLIGHTS FÜR ZUHAUSE UND UNTERWEGS

VON NATURATA

Marbach, Mai 2023. Angesagt und außergewöhnlich – für den unbeschwerten Genuss im Sommer begeistert Naturata mit vier köstlichen Rezeptideen. Fans der leichten Küche dürfen sich auf vegane Karottenlax-Sandwiches mit der neuen exotisch-würzigen NATURATA Mango Curry Sauce, eine Grüne Spargel-Bowl mit Vanille-Couscous, den Grüne Göttinnen Salat mit dem trendigen „Green Goddess"-Dressing, sowie auf feine Wraps mit Halloumi und Grillgemüse freuen. Dank ihrer fein aufeinander abgestimmten Zutatenkompositionen bringt jede Leckerei beste Geschmackserlebnisse auf den Teller. Clever portioniert, lassen sie sich auch wunderbar mitnehmen.

Alle verwendeten Naturata-Produkte gibt's im Biohandel und online unter www.naturata-shop.de. Weitere Sommerrezepte finden Sie unter www.naturata.de/rezepte.

Die NATURATA AG – „Wir leben Bio 4.0"

Als führender Anbieter von biologischen und biodynamischen Lebensmitteln zeichnet sich die NATURATA AG durch beste Qualität, Nachhaltigkeit und einzigartigen Geschmack aus. Die Marke macht dabei den extra Schritt, um Verbrauchern mehr als Standard Bio zu garantieren. Die knapp 300 Premium-Produkte enthalten daher ausschließlich natürliche, biologische Zutaten und werden besonders schonend weiterverarbeitet. Über 50 Prozent der produzierten Produkte haben zudem Demeter-Qualität. Ebenfalls wichtig sind dem Unternehmen reduzierte Verpackungsmaterialien sowie besondere, langlebige Verhältnisse zu Erzeugern und Handelspartnern.

1976 entstand die NATURATA Idee, die damaligen Naturkosteinzelhändler mit hochwertigen Produkten in Demeter- und Bio-Qualität zu beliefern und die Branche mit neuen Impulsen mitzugestalten. Diesem Leitmotiv folgt die NATURATA AG bis heute und entwickelt Produkte, die nicht nur Bio-Genuss auf höchstem Niveau garantieren, sondern auch einen wertvollen Beitrag für Mensch und Umwelt leisten. Faire und vertrauensvolle Partnerschaften, nachhaltiges Wirtschaften und die Förderung sozialer und umweltorientierter Themen sind wesentlicher Bestandteil der Unternehmensphilosophie.

NATURATA Produkte sind im deutschen Naturkostfachhandel erhältlich und werden darüber hinaus in 30 Länder weltweit exportiert.Nähere Informationen zur NATURATA AG und zu NATURATA Produkten finden Sie unter: www.naturata.de.

Klick it: Alle NATURATA Produkte, die für die Rezeptideen genutzt werden, sind in der Zutatenliste verlinkt und führen per Klick direkt auf die Produktseite unter: www.naturata.de

VEGANE LECKEREIEN TO GO

KAROTTENLAX-SANDWICH

Zutaten

Naturata Zutaten

3 TL	Sonnenblumenöl
1 EL	Ahornsirup, Grad A
4 EL	Curry Mango Sauce NEU!
4 EL	Olivenöl Kreta
	Atlantik Meersalz, fein

8	Scheiben frisches Kastenweißbrot
3 Stück	Karotten, groß
1 Blatt	Nori
2 EL	Sojasauce
2 EL	Reisessig
1/2 TL	Geräuchertes Paprikapulver
200 g	veganer Frischkäse
1/2 TL	Chiliflocken

Zubereitungszeit:
mittel

ZUBEREITUNG:

1. Die Karotten waschen und der Länge nach mit einem Gemüseschäler in dünne Scheiben schälen.

2. NATURATA Sonnenblumenöl, Sojasauce, Reisessig, NATURATA Ahornsirup, Paprikapulver und ½ TL NATURATA Meersalz miteinander vermengen. Die Karottenscheiben in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und noch warm in die Marinade geben.

3. Die marinierten Karottenscheiben in ein Vorratsglas geben und für den Fischgeschmack das Nori-Blatt hinzufügen. Anschließend über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

4. Für die Frischkäsecreme den veganen Frischkäse mit NATURATA Curry Mango Sauce, Chiliflocken und 1/2 TL NATURATA Meersalz vermengen.

5. Frischkäsecreme auf die gerösteten Weißbrotscheiben streichen, mit dem Karottenlax belegen, nach Belieben mit Sesam und Kresse bestreuen und mit einer zweiten Weißbrotscheibe zu einem Sandwich zusammensetzen.

Zum Produkt per Bilder-Klick

FÜR DEN FRISCH-LECKEREN AUSKLANG DER SPARGELZEIT

GRÜNE SPARGEL-BOWL MIT VANILLE-COUSCOUS

Zutaten

Naturata Zutaten

300 g	Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
1	Bourbon Vanilleschote
4 EL	Olivenöl Kreta
1 EL	Delikatess Senf
	Atlantik Meersalz, fein

250 g	Couscous
50 g	Butter
500 g	grüner Spargel
1 Bund	Rucola
50 g	Brunnenkresse
2 Stück	Avocados
4 Stück	Eier, Größe S
1 Stück	Knoblauchzehe
40 g	Pistazien, gesalzen und grob gehackt
40 g	Mandeln
1 EL	Honig
4 EL	heißes Wasser
	Chiliflocken
	Pfeffer

Zubereitungszeit: mittel

ZUBEREITUNG:

1. 300 ml NATURATA Gemüsebrühe aufkochen. NATURATA Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark nun in die heiße Gemüsebrühe geben, umrühren und den Couscous damit übergießen. Die Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und den Couscous nun abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken.

3. Rucola und Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und in jede Avocadohälfte ein Ei geben. Die Avocados nun im Ofen bei 175°C für ca. 10 bis 15 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Die gehackten Pistazien und Mandeln dazugeben und kurz anrösten.

5. Die Pfanne vom Herd nehmen und nun Honig, NATURATA Senf und heißes Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren. Das Dressing nach Belieben mit NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.

6. Blanchierten Spargel, Rucola und Brunnenkresse in eine Schüssel geben, mit dem warmen Dressing übergießen und vorsichtig vermengen.

7. Vanille-Couscous auf vier Schalen aufteilen, den marinierten Spargelsalat vorsichtig darüber geben und in jede Schale eine gebackene Avocado setzen. Die Avocado zum Schluss noch mit NATURATA Meersalz und Chiliflocken würzen.

Zum Produkt per Bilder-Klick

DER SALAT-TREND MIT DEM „GREEN GODDESS“-DRESSING

GRÜNE GÖTTINNEN SALAT

Zutaten

Naturata Zutaten

75 g	Walnusskerne, halbe
50 ml	Olivenöl Kreta
30 g	Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe
2 EL	Weißweinessig
	Deutsches Steinsalz, fein

1 Kopf	Weißkohl
1 Stück	Salatgurke
1 Bund	Lauchzwiebeln
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	Spinat
1/2 Bund	Basilikum
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	Schalotte
4 EL	Zitronensaft

Zubereitungszeit:
kurz

ZUBEREITUNG:

1. Weißkohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke schälen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben und miteinander vermengen.

2. Für das Dressing Spinat, Basilikum, Knoblauch, Schalotte, 4 EL Zitronensaft, NATURATA Olivenöl, NATURATA Hefeflocken, NATURATA Weißweinessig und etwas NATURATA Steinsalz in einen Mixer geben und so lange mixen, bis es eine cremige Konsistenz hat. Nach Belieben mit Salz abschmecken und NATURATA Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3. Das Dressing über den vorbereiteten Salat geben, sorgfältig unterheben und im Kühlschrank für mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Geröstete Walnüsse unterheben und eventuell nochmals nachwürzen.

Tipp: Knackiges NATURATA Knäckebrot passt perfekt dazu.

Zum Produkt per Bilder-Klick

DER LECKER-WÜRZIGE SNACK FÜR UNTERWEGS

WRAPS MIT HALLOUMI

Zutaten

Naturata Zutaten

2 EL	Tomatenmark, einfach konzentriert
4 EL	Olivenöl Portugal
3 EL	Aceto Balsamico di Modena IGP
4 EL	Bratöl, Sonnenblume
2 EL	Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe
	Atlantik Meersalz, fein

8 Stück	Wraps
400 g	Halloumi
1 Stück	Paprika, gelb
1 Stück	Paprika, rot
1 Stück	Zucchini
1 Stück	Aubergine
1/2 TL	Chiliflocken
1 Stück	Knoblauchzehe, gehackt
200 g	Griechischer Joghurt
2 EL	Zitronensaft
100 g	Blattsalat
	Pfeffer

Zubereitungszeit:
kurz

ZUBEREITUNG:

1. Halloumi in 1x1 cm dicke Stifte schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Zucchini, Aubergine waschen, halbieren und ebenfalls in 1x1 cm dicke Stifte schneiden.

2. NATURATA Tomatenmark, NATURATA Olivenöl, Chiliflocken, Knoblauch, NATURATA Aceto Balsamico und NATURATA Meersalz in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und eine Marinade herstellen. Das geschnittene Gemüse damit marinieren. 2 EL NATURATA Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi anbraten.

3. In einer Grillpfanne 2 EL NATURATA Bratöl erhitzen und das Grillgemüse scharf anbraten. Griechischen Joghurt, Zitronensaft, NATURATA Meersalz und Pfeffer miteinander vermengen. Blattsalat waschen und trockenschleudern.

4. Gebratenen Halloumi sowie das Grillgemüse auf den Wraps verteilen. Griechischen Joghurt, ein paar Salatblätter sowie die NATURATA Hefeflocken auf die Wraps geben. Das Ganze nun einrollen und für besseren Halt in Butterbrotpapier einschlagen.

Tipp: Mit köstlichen Dips werden Wraps zu echten Geschmackshighlights. Wer hier das ganz Besondere sucht, wird die frisch-würzigen und intensiven Aromen der neuen NATURATA Grillsaucen „Curry Mango“, „Hot Salsa“, „Burger & Sandwich“ und „Knoblauch“ garantiert lieben.

Zum Produkt per Bilder-Klick