



**NATURATA**  
> mehr als bio

## VEGETARISCHER WINTER-GAUMENSCHMAUS

# DREI VEGGIE-REZEPTE VON NATURATA ZUM WOHLFÜHLEN

Marbach, Oktober 2023. Jetzt wird's köstlich! Denn mit den neuen, vegetarischen Winterrezepten vom Bio-Lebensmittelanbieter Naturata wird die kalte Jahreszeit ein wahrer Genuss. Liebhaber herzhafter Speisen werden den **Nussbraten mit Rotkraut und Kürbispüree** oder den **Vegi Wellington** mit Linsen lieben, die besonders an kalten Wintertagen echtes Soulfood sind. Das festliche **Weihnachts-Snackboard** mit selbstgebackenen Brötchen in Weihnachtsbaumform und leckeren selbstgemachten Dips und Beilagen ist der Renner auf jeder Weihnachtsfeier, denn da ist garantiert für jeden was dabei. Viele der Zutaten finden sich wie gewohnt im Naturata-Sortiment und kommen in 100 % Bio-Qualität daher für gute Laune an dunklen Tagen.

**Alle verwendeten Naturata-Produkte gibt's im Biohandel und online unter [www.naturata-shop.de](http://www.naturata-shop.de). Weitere Winterrezepte finden Sie unter [www.naturata.de/rezepte](http://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 Naturkost Einzelhändler 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](http://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](http://www.naturata.de)

# DEFTIGER HERBSTGENUSS

## NUSSBRATEN MIT ROTKRAUT UND KÜRBISPÜREE



### ZUBEREITUNG:

- 1.** NATURATA Nusskernmischung und NATURATA Walnusskerne einer großen Pfanne ohne Fett anrösten. Auskühlen lassen und grob hacken. Die Karotten schälen und fein raspeln, die Maronen fein Würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.
- 2.** 2 EL NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Nun die geriebenen Karotten und Maronenwürfel hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten.
- 3.** Kräuter hacken. Alle Zutaten nun in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Die Nussbratenmasse in eine gebutterte Form geben und für ca. 30-40 Minuten bei 175°C Ober-/Unterhitze backen.
- 4.** Rotkraut halbieren, Strunk entfernen und auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls fein hobeln. NATURATA Ahornsirup in einen Topf geben und leicht karamellisieren. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelscheiben im Ahornsirup kurz karamellisieren.
- 5.** Geraspelten Rotkohl und Apfel hinzufügen und alles zusammen kurz andünsten. Mit NATURATA Weißweinessig und Granatapfelsaft ablöschen. Das Rotkraut ca. 40 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Granatapfelkerne hinzufügen und mit Salz abschmecken.
- 6.** Kürbis gründlich waschen und die Enden abschneiden. Anschließend halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.
- 7.** Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech setzen und mit 4 EL NATURATA Olivenöl beträufeln. Im Backofen für ca. 30-40 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- 8.** Die weichen Kürbisstücke in einen Mixer geben, fein pürieren und das Kürbispüree mit Salz, Zitronensaft und Zimt abschmecken.

### Zutaten:

#### Braten:

- 400 g NATURATA Nusskernmischung
- 100 g NATURATA Walnusskerne, halbe
- 2 EL NATURATA Olivenöl Kreta
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 2 Stück Karotten
- 250 g Maronen, vorgegart
- 2 Stiele Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 3 EL Semmelbrösel
- 150 g Parmesan, gerieben
- 3 Stück Eier
- 1 EL Naturata Delikatess Senf
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL NATURATA Hefeflocken
- NATURATA Atlantik Meersalz
- Pfeffer

#### Rotkraut:

- 1 kg Rotkraut
- 1 Stück Apfel
- 2 EL NATURATA Ahornsirup
- 1 Stück rote Zwiebel
- 5 EL NATURATA Weißweinessig
- 200 ml Granatapfelsaft
- 100 g Granatapfelkerne
- NATURATA Atlantik Meersalz

#### Kürbispüree:

- 1 Stück Hokkaido Kürbis
- 4 EL NATURATA Olivenöl Kreta
- NATURATA Atlantik Meersalz
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

**Zubereitungszeit:**  
ca. 60 Minuten



[Zum Produkt per Bilder-Klick](#)



# WAHRER WINTERGENUSS – GANZ OHNE FLEISCH VEGI WELLINGTON



## ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen für 8-10 Minuten in der Gemüsebrühe garkochen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotten, Champignons und die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. NATURATA Walnusskerne klein hacken.
3. 3 EL NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel andünsten. Anschließend das restliche Gemüse hinzufügen, alles gut vermengen und zusammen goldbraun anrösten.
4. Die gegarten Linsen in eine große Schüssel geben. Geriebenen Parmesan, NATURATA Senf, NATURATA Tomatenmark, kleine gehackten Rosmarin und Thymian sowie NATURATA Meersalz und Pfeffer hinzufügen.
5. Abschließend noch das angeröstet Gemüse hinzufügen, alles gut miteinander vermengen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. 1/3 der Masse grob pürieren und zur Bindung wieder unter die stückige Masse geben. Mangold waschen und in Streifen schneiden.
7. Anschließend 2 EL NATURATA Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Mangold hinzufügen und andünsten. Frischkäse, Parmesan, Zitronensaft hinzufügen und mit NATURATA Meersalz und Pfeffer abschmecken.
8. Blätterteig in 2cm breite Streifen schneiden und zu einem Gitter verweben. Die Linsenmasse auf den Blätterteig geben, der Länge nach eine Mulde formen und den Frischkäse-Mangold hineingeben. Das Ganze nun in den Blätterteig einschlagen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen.
9. Den Braten in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 45 Minuten bei 175°C Ober-/Unterhitze backen.

## Zutaten:

- 500 ml NATURATA Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 200 g rote Linsen
- 3 EL NATURATA Olivenöl Kreta
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 3 Stück Karotten
- 250 g braune Champignons
- 75 g NATURATA Walnusskerne, halbe
- 75 g getrocknete Tomaten
- 75 g Parmesan, gerieben
- 2 EL NATURATA Delikatess Senf
- 2 EL NATURATA Tomatenmark
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- NATURATA Meersalz
- Pfeffer
- 2 EL NATURATA Olivenöl Kreta
- 200 g Mangold
- 100 g Frischkäse
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 EL Zitronensaft
- NATURATA Atlantik Meersalz
- Pfeffer
- 2 Stück Blätterteig
- 1 Stück Eigelb
- 2 EL Sahne

**Zubereitungszeit:**  
ca. 60 Minuten



[Zum Produkt per Bilder-Klick](#)

