Beltane

Caponata

Sizilianisches Gemüse süß-sauer

Caponata
Sizilianisches Gemüse süß-sauer

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Pasta Asciutta

200 g Auberginen, 100 g Staudensellerie, 120 g Tomaten, 60 g entsteinte Oliven

1 EL Kapern, 1 EL Rosinen, 1 EL Balsamico, 1 TL Zucker

100 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Olivenöl)

1. Gemüse in Stücke schneiden, Wasser bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben, anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Auberginen und Sellerie zugeben und anbraten. Tomaten, Oliven, Kapern und Rosinen zugeben und kurz mitbraten.
3. Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und einmal kurz aufkochen. Balsamico und Zucker zugeben und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 5 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren. Caponata wird kalt als Vorspeise oder warm als Beilage serviert.

Guten Appetit!

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 208 g): Energie: 630 kJ (151 kcal), Fett: 8,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g, Kohlenhydrate: 13,9 g, davon Zucker: 10,4 g, Ballaststoffe: 4,1 g, Eiweiß: 2,7 g, Salz: 3,6 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Pilztopf mit Weißkohl

Pilztopf mit Weißkohl

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Brokkoli Gratin

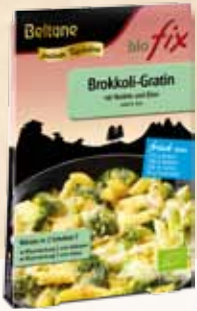
200 g Pilze, 100 g Zwiebeln, 300 g Weißkohl

200 ml Wasser, 1 EL Tomatenmark

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Pilze putzen in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Weißkohl in Streifen schneiden.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Pilze und Zwiebeln zugeben und anbraten. Weißkohl zugeben und weiterbraten.
3. Tomatenmark zugeben, Wasser angießen und die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren. Auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Tipp: Mit frischer Petersilie bestreuet servieren. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 407 g): Energie: 760 kJ (182 kcal), Fett: 8,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g, Kohlenhydrate: 14,6 g, davon Zucker: 10,3 g, Ballaststoffe: 8,5 g, Eiweiß: 7,9 g, Salz: 3,1 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Tomatenrisotto

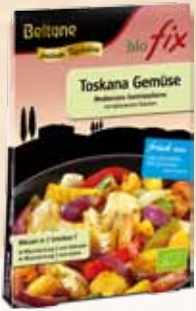
Tomatenrisotto

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Toskana Gemüse
1 kleine Zwiebel
150 g Risottoreis
400 g Pizzatomaten (Dose), 50 g entsteinte Oliven
100 ml Wasser
2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Olivenöl)

1. Zwiebel klein würfeln, Oliven in Stücke schneiden.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln zugeben und anbraten. Reis zugeben und kurz mitbraten.
3. Oliven zugeben, Wasser und Pizzatomaten angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 20 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

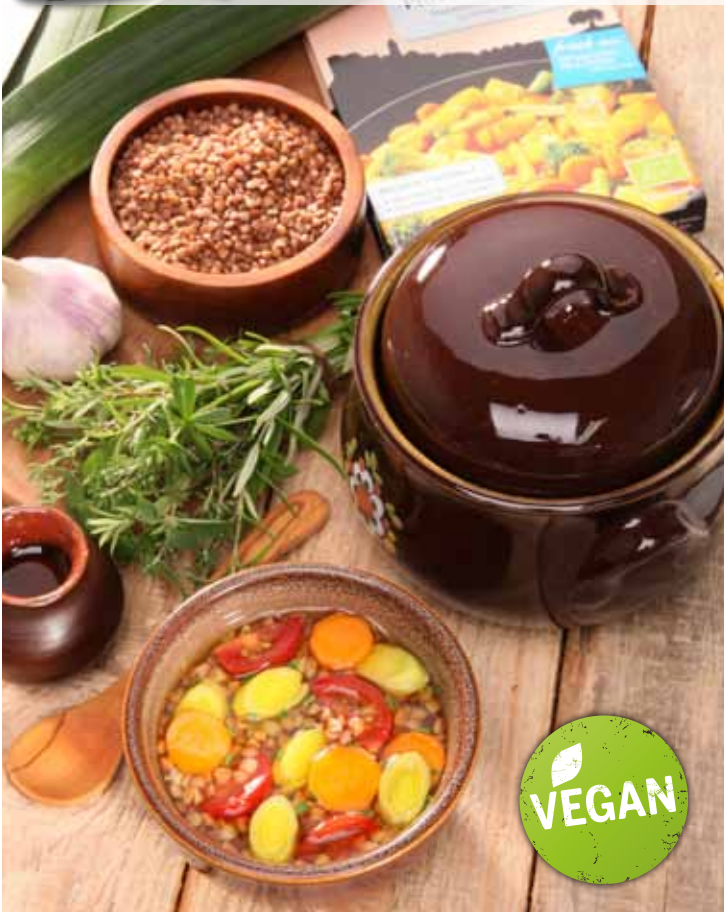
DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 343 g): Energie: 1340 kJ (318 kcal), Fett: 8,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,3 g, Kohlenhydrate: 51,0 g, davon Zucker: 7,4 g, Ballaststoffe: 4,4 g, Eiweiß: 6,5 g, Salz: 3,2 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Buchweizen-Tomaten-Suppe



Buchweizen-Tomaten-Suppe

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Provence Gemüse

100 g Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte

130 g Tomaten, 40 g Buchweizen

350 ml Wasser

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Gemüse klein würfeln, Knoblauch fein hacken, Wasser bereitstellen.

2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in einen Topf geben, anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Lauch, Knoblauch und Karotte zugeben und anbraten.

3. Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren. Buchweizen und Tomaten zugeben und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 10–15 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 252 g): Energie: 570 kJ (136 kcal), Fett: 5,4 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 16,7 g, davon Zucker: 4,9 g, Ballaststoffe: 3,1 g, Eiweiß: 3,4 g, Salz: 1,9 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Azteken-Reispfanne

Azteken-Reispfanne

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chili Con Carne

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika

100 g Erbsen (TK oder Dose), 2 EL Mais (Dose), 125 g Reis

400 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, Paprika in Stücke schneiden, Wasser bereitstellen.

2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und anbraten. Erbsen, Mais und Reis zugeben und kurz mitbraten.

3. Wasser zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 15–20 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Beilage: Bananen schälen, der Länge nach halbieren und in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Zum Reis servieren. **Guten Appetit!**

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 576 g): Energie: 1903 kJ (452 kcal), Fett: 8,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,1 g, Kohlenhydrate: 75,7 g, davon Zucker: 12,6 g, Ballaststoffe: 10,0 g, Eiweiß: 11,9 g, Salz: 3,2 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Couscous Marrakesh

Couscous Marrakesh

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Tajine Marokko

200 g Karotten, 50 g getrocknete Aprikosen, 1 kleine Zwiebel

2 EL Mandelblättchen, 300 ml Wasser, 50 g Couscous

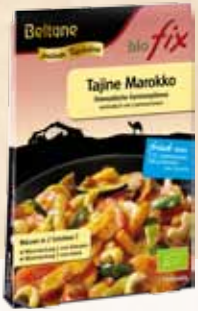
2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Karotten in Scheiben, Aprikosen in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln.

2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Karotten und Zwiebeln zugeben und anbraten. Aprikosen und Mandelblättchen zugeben und kurz mitbraten.

3. Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren, Couscous zugeben und alles gut vermengen. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe in ca. 6–8 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Tipp: Frischen Knoblauch zusammen mit dem Gemüse anbraten. Mit Mandelblättchen und Koriandergrün oder Petersilie servieren. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 379 g):
Energie: 1284 kJ (306 kcal), Fett: 10,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g, Kohlenhydrate: 39,2 g, davon Zucker: 14,9 g, Ballaststoffe: 8,8 g, Eiweiß: 7,4 g, Salz: 2,6 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Bohnengulasch Budapest

Bohnengulasch Budapest

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Paprika-Hähnchen

1 Dose Rote Bohnen (ca. 255 g abgetropft)

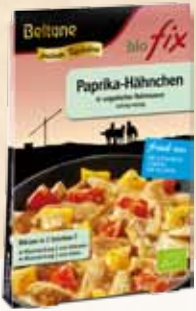
1 kleine Zwiebel, 1 Paprika, 100 g Pilze

1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark

100 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Bohnen in einem Sieb abbrausen, Gemüse in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch würfeln. Wasser bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben, anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Gemüse zugeben und weiterbraten.
3. Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) und Tomatenmark einrühren und einmal kurz aufkochen. Bohnen zugeben und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 5 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 348 g): Energie: 789 kJ (189 kcal), Fett: 8,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,9 g, Kohlenhydrate: 17,1 g, davon Zucker: 8,7 g, Ballaststoffe: 8,3 g, Eiweiß: 7,4 g, Salz: 2,7 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Thai Kartoffelcurry

Thai Kartoffelcurry

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Thai Curry

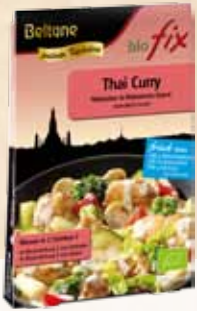
300 g geschälte Kartoffeln, 150 g Paprika, 120 g Karotten

1 Knoblauchzehe, 30 g Frühlingszwiebeln

200 ml Kokosmilch, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sesamöl)

1. Gemüse in Stücke, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden , Knoblauch fein hacken. Kartoffeln würfeln, 5 Minuten in heißem Wasser blanchieren und in einem Sieb abbrausen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Kartoffeln zugeben und anbraten. Knoblauch, Karotten und Paprika zugeben und weiterbraten.
3. Kokosmilch und Frühlingszwiebeln zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Tipp: Mit Kokosraspeln bestreut servieren. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

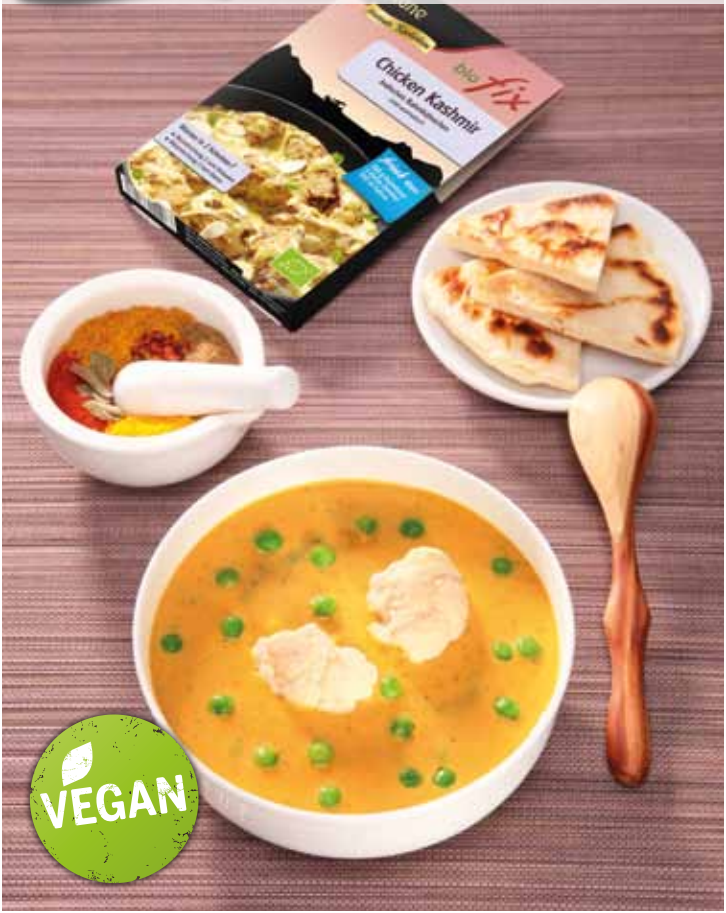
DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 399 g): Energie: 1899 kJ (456 kcal), Fett: 26,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 16,8 g, Kohlenhydrate: 40,5 g, davon Zucker: 15,0 g, Ballaststoffe: 12,3 g, Eiweiß: 7,7 g, Salz: 2,8 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Blumenkohl-Curry-Suppe



Blumenkohl-Curry-Suppe

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chicken Kashmir

400 g Blumenkohl, 70 g Erbsen (TK oder Dose)

100 ml Sojacreme, 500 ml Gemüsebrühe

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Gemüsebrühe bereit stellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in einen Topf geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Blumenkohl zugeben und kurz (ca. 2–3 Minuten) andünsten. Brühe zugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten kochen, bis der Blumenkohl weich ist.
3. Vom Herd nehmen, einige Röschen herausnehmen und den Rest in der Brühe mit einem Mixstab pürieren. Die Würzmischung 2 (großer Beutel), Sojasahne, Erbsen und restliche Röschen unterrühren und noch mal erhitzen.

Tipp: Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren. **Guten Appetit!**

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 349 g):
Energie: 859 kJ (207 kcal), Fett: 14,1 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,0 g, Kohlenhydrate: 10,0 g, davon Zucker: 5,2 g, Ballaststoffe: 6,4 g, Eiweiß: 6,4 g, Salz: 2,1 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Indische Gemüsepfanne

Sabzi Korma

Indische Gemüsepfanne
Sabzi Korma

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chicken Tandoori

300 g Blumenkohl, 300 g geschälte Kartoffeln

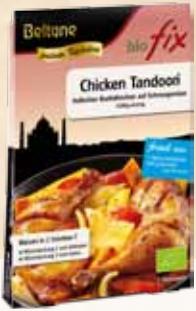
200 g grüne Bohnen, 100 ml Sojacreme

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Blumenkohl in Röschen zerteilen, Kartoffeln und Bohnen in Stücke schneiden, Sojacreme bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Gemüse und Kartoffeln zugeben und anbraten.
3. Sojacreme zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 20 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Tipp: Frischen Knoblauch zusammen mit dem Gemüse anbraten.

Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 444 g):
Energie: 1503 kJ (360 kcal), Fett: 16,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,4 g, Kohlenhydrate: 35,8 g, davon Zucker: 9,4 g, Ballaststoffe: 9,3 g, Eiweiß: 10,9 g, Salz: 3,7 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Linsen-Bolognese
mit Zucchini-Spaghetti

Linsen-Bolognese
mit Zucchini-Spaghetti

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Spaghetti Bolognese

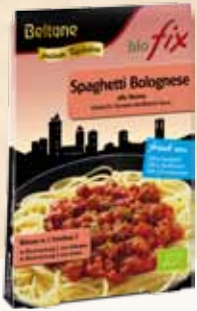
250 g Zucchini, 50 g Karotten, 1 kleine Zwiebel

100 g rote Linsen, 400 g Pizzatomaten (Dose)

100 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Olivenöl)

1. Karotten schälen und raspeln, Zwiebel klein hacken. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln und Karotten zugeben und anbraten.
3. Linsen und Pizzatomaten zugeben, Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel in ca. 35 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.
4. Zucchini-Spaghetti in heißem Wasser kurz blanchieren und mit der Sauce sofort servieren.

Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 566 g):
Energie: 1680 kJ (400 kcal), Fett: 9,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,4 g, Kohlenhydrate: 47,0 g, davon Zucker: 16,8 g, Ballaststoffe: 17,4 g, Eiweiß: 22,1 g, Salz: 3,5 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Knusprige Frühlingsrollen

Knusprige Frühlingsrollen

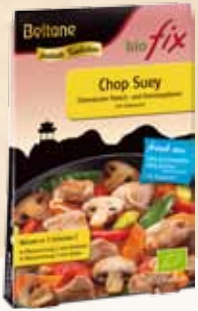
Zubereitung für 4 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chop Suey

300 g Weißkohl, 200 g Karotten, 100 g Frühlingszwiebeln, 2 EL Sojasauce

100 ml Wasser, 1 Packung Frühlingsrollenteig oder Filoteig, 5 Esslöffel Speiseöl

1. Weißkohl und Karotten in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. 2 Esslöffel Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Weißkohl und Karotten zugeben und anbraten.
3. Wasser und Sojasauce angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) und Frühlingszwiebeln einrühren und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe in ca. 10 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.
4. Teigblätter diagonal auslegen. 1 Esslöffel Füllung auf das untere Drittel des Teigblatts legen, drei Seiten einschlagen und fest aufrollen. Ende mit einem Tropfen Wasser verkleben.
5. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Frühlingsrollen von allen Seiten goldgelb backen. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 307 g):
Energie: 1466 kJ (350 kcal), Fett: 13,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,8 g, Kohlenhydrate: 44,4 g, davon Zucker: 9,4 g, Ballaststoffe: 7,3 g, Eiweiß: 8,2 g, Salz: 1,5 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Gemüse süß-sauer
mit Sojasauce

Gemüse süß-sauer
mit Sojasauce

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chop Suey

500 g gemischtes Gemüse, z.B. Brokkoli, Lauch, Frühlingszwiebeln

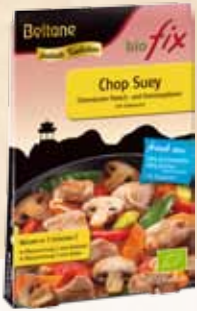
Karotten, Paprika, Weißkohl, Chinakohl, Sprossen, Pilze

100 g Ananasstücke (aus der Dose)

3 EL Sojasauce, 150 ml Wasser

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sesamöl)

1. Brokkoli in Stücke, Gemüse in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ananasstücke abtropfen, Wasser bereitstellen. Ananasstücke abtropfen, Wasser bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Gemüse und Ananas zugeben und anbraten.
3. Wasser und Sojasauce angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel in 6 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 387 g): nergie: 954 kJ (228 kcal), Fett: 9,0 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g, Kohlenhydrate: 23,5 g, davon Zucker: 18,8 g, Ballaststoffe: 9,0 g, Eiweiß: 8,2 g, Salz: 3,1 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Weiße Bohnen „Ellada“

Weiße Bohnen „Ellada“

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Gyros

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

2 Stangen Staudensellerie, 10 entsteinte Oliven

400 g Weiße Bohnen (Dose)

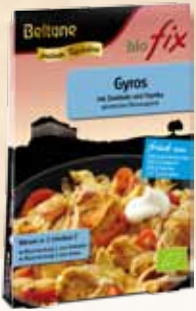
1 TL Zucker, 1 EL Zitronensaft

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Olivenöl)

1. Zwiebel, Sellerie und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen.

2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch zugeben und anbraten.

3. Weiße Bohnen mit Flüssigkeit, Zitronensaft, Zucker und Oliven zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel in ca. 5 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 297 g): Energie: 1181 kJ (282 kcal), Fett: 10,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g, Kohlenhydrate: 29,5 g, davon Zucker: 7,3 g, Ballaststoffe: 7,5 g, Eiweiß: 12,7 g, Salz: 4,5 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Nudelcurry mit Kokosmilch

Nudelcurry mit Kokosmilch

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Madras Curry

150 g Bandnudeln

200 g Brokkoli, 100 g Erbsen

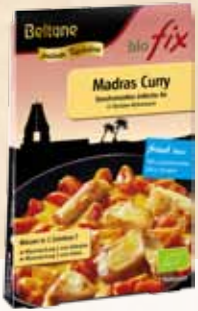
200 ml Kokosmilch

2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen, Brokkoli in Röschen zerteilen.

2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Brokkoli und Erbsen zugeben und anbraten.

3. Kokosmilch zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe in ca. 5 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren. Anschließend mit den gekochten Bandnudeln vermengen und sofort servieren.
Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 432 g):
Energie: 2546 kJ (609 kcal), Fett: 26,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 16,8 g, Kohlenhydrate: 64,8 g, davon Zucker: 7,5 g, Ballaststoffe: 14,5 g, Eiweiß: 19,1 g, Salz: 2,7 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Kartoffelgulasch mit Linsen

Kartoffelgulasch mit Linsen

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Gulasch

350 g geschälte Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 100 g Karotten

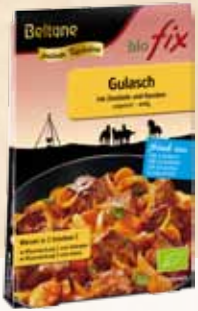
70 g rote Linsen, 50 g Essiggurken

1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf (mittelscharf)

350 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten in Stücke schneiden. Essiggurken würfeln.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln und Karotten zugeben und anbraten. Kartoffeln zugeben und weiterbraten.
3. Wasser angießen, Essiggurken und Linsen zugeben, Tomatenmark, Senf und die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren. Auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 30 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 585 g): Energie: 1711 kJ (407 kcal), Fett: 8,8 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,0 g, Kohlenhydrate: 56,5 g, davon Zucker: 9,7 g, Ballaststoffe: 13,9 g, Eiweiß: 17,2 g, Salz: 3,3 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Vegane Fischtaler

Vegane Fischtaler

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Lachsgratin

100 g Zwiebeln, 150 g Haferflocken, 1 Noriblatt

1 TL Zitronensaft, 350 ml Wasser

4 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Zwiebeln würfeln, Noriblatt mit der Schere in ca. 5 mm kleine Stücke schneiden.
2. 1 Esslöffel Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben und anschließend erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln zugeben und kurz andünsten.
3. Zitronensaft und Wasser zugeben, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und einmal kurz aufkochen. Haferflocken und Noristücke unterheben, beiseite stellen und abkühlen lassen.
4. Speiseöl in einer nicht haftende Pfanne erhitzen. Die Masse esslöffelweise ins heiße Öl setzen und Taler von beiden Seiten anbraten. Warm servieren.

Guten Appetit!

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 302 g):
Energie: 1036 kJ (248 kcal), Fett: 12,6 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,6 g, Kohlenhydrate: 25,5 g, davon Zucker: 3,1 g, Ballaststoffe: 4,6 g, Eiweiß: 5,7 g, Salz: 1,6 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Fischstäbchen vegan

Fischstäbchen vegan

Zubereitung für 3 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Lachsnudeln
400 g Tofu
4 Nori-Blätter
100 g Sojacreme
100 ml Wasser
2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Tofu in dicke Streifen schneiden, Nori-Blätter halbieren. Die Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in 2 Esslöffel Speiseöl einrühren und mit einem Backpinsel auf die Nori-Blätter streichen. Tofu mit den Blättern umwickeln und in eine Auflaufform geben.
2. Würzmischung 2 (großer Beutel) in Sojasahne und Wasser einrühren und über den Tofu gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (170°C Umluft) ca. 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 202 g): Energie: 1229 kJ (295 kcal), Fett: 18,3 g, davon gesättigte. Fettsäuren: 2,8 g, Kohlenhydrate: 8,5 g, davon Zucker: 2,8 g, Ballaststoffe: 2,6 g, Eiweiß: 22,6 g, Salz: 1,4 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Indonesische Tofu-Gemüsepfanne

Beltane

bio fix

Indonesische Tofu-Gemüsepfanne

Zubereitung für 2 Portionen:

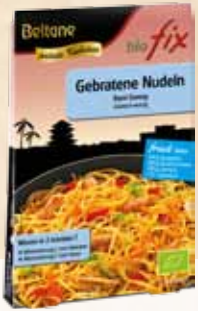
1 Packung BELTANE Biofix Gebratene Nudeln

150 g Brokkoli, 180 g Zucchini, 250 g Tofu, 50 g Frühlingszwiebeln

50 g Feldsalat, 3 EL Sojasauce, 1 EL Hoi Sin-Paste

50 ml Wasser, 2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Erdnussöl)

1. Brokkoli in Röschen zerteilen, Zucchini in Stücke, Tofu in Würfel und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Wasser bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine nicht haftende Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Tofu zugeben und anbraten. Zucchini und Brokkoli zugeben und weiterbraten.
3. Wasser zugeben. Sojasauce, Hoi Sin-Paste und die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren und bei geschlossenem Deckel in 6 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.
4. Feldsalat und Frühlingszwiebeln zugeben und rühren, bis die Salatblätter zusammenfallen. **Guten Appetit!**



Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 385 g): Energie: 1325 kJ (317 kcal), Fett: 15,5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,8 g, Kohlenhydrate: 13,4 g, davon Zucker: 7,9 g, Ballaststoffe: 7,7 g, Eiweiß: 26,7 g, Salz: 2,2 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch

Beltane

Indische Linsen
Masar Dal

Indische Linsen
Masar Dal

Zubereitung für 2 Portionen:

1 Packung BELTANE Biofix Chicken Tikka
100 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel, 1 Tomate
1 Paprika, 50 g Erbsen
300 ml Wasser
2 Esslöffel Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Zwiebel, Paprika und Tomaten würfeln, Wasser bereitstellen.
2. Speiseöl zusammen mit der Würzmischung 1 (kleiner Beutel) in eine Pfanne geben. Anschließend Kochplatte erhitzen. Sobald die Gewürze ihren Duft verströmen, Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Erbsen zugeben und anbraten.
3. Wasser angießen, die Würzmischung 2 (großer Beutel) einrühren, Linsen zugeben und auf kleiner Stufe bei geschlossenem Deckel in ca. 30 Minuten fertig garen. Gelegentlich umrühren.

Guten Appetit!

Beltane Qualitätsgarantie

Beltane Biofix Würzmischungen sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.
Die Zutaten sind 100 % bio, ohne Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt, ohne Aromen, ohne gehärtete Fette, ohne Farbstoffe und ohne modifizierte Stärken.

VEGAN

DE-ÖKO-006

Nährwerte pro Portion (ca. 470 g): Energie: 1529 kJ (365 kcal), Fett: 9,2 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,1 g, Kohlenhydrate: 40,6 g, davon Zucker: 8,4 g, Ballaststoffe: 16,8 g, Eiweiß: 20,5 g, Salz: 2,6 g.

noch mehr Abwechslung unter www.beltane.de/rezeptbuch