Vegetarian Quality GmbH - Mühleweg 3, 8156 Oberhasli | +41 43 810 63 74 | info@vegetarian.ch
www.vegetarian.ch

VEGETARIAN QUALITY

Katalog

Geschätzte Kundschaft und Geschäftspartner,
Liebe Freunde der veganen und vegetarischen Küche,

Mein Name ist Ibrahim Gültutan und ich komme ursprünglich aus der Türkei. Seit über zwanzig Jahren lebe ich nun hier in der Schweiz und fühle mich mit diesem Land, das mir so viel gegeben hat, fest verbunden. Vor ungefähr 13 Jahren fing ich an, Falafelteig an Imbissstände zu verkaufen. Seitdem habe ich mich dank meiner treuen Kundschaft nach und nach weiterentwickelt.

Heute kreieren, testen und produzieren wir, ein multikulturelles Team aus mehr als sechs Ländern, auf über 1000 Quadratmetern hauptsächlich vegane und glutenfreie Lebensmittel. Unsere Produktepalette ist umfassend und vielseitig. Was die vegane und vegetarische Küche angeht, so haben wir uns von der Vergangenheit inspirieren lassen. Wir produzieren alles, vom Originalhummus bis hin zum Zwiebel-Pakora, mit besten und frischen Zutaten. Punkto Qualität, Geschmack und Gesundheit sind unsere Produkte topaktuell und unser Nachhaltigkeitsbewusstsein verstehen wir als Verpflichtung für die Zukunft unserer Gesellschaft. Denn wir sind der Meinung, dass Kochen ein Lebensritual ist, welches uns Menschen mit der Natur verbindet. Darum sehen wir es als unsere Mission, allen, die interessiert sind und Wert auf gutes und gesundes Essen legen, die vegane und vegetarische Küche näherzubringen. Dabei eröffnen wir für völlig neue Geschmackswelten aus aller Welt.

Sie sind im Take-away-Business, als Restaurantbesitzer, Küchenchef in einer Grossküche, Zwischenhändler oder im Detailhandel tätig? Dann haben wir die passende Lösung für Sie. Ob Packungsgrössen, Rezepturen oder Tailor-Made Produkte – wir beantworten all Ihre Fragen zur veganen Küche. Rufen Sie uns an! Wir freuen uns, Sie und Ihre Bedürfnisse kennen zu lernen.

Freundliche Grüsse
Ibrahim Gültutan

Wir, das Team der Vegetarian Quality GmbH, geben jeden Tag unser Bestes, damit Sie die Qualitätsprodukte bekommen, für die wir mit unserem Namen bürgen.

Hier in Oberhasli, in der Nähe des Flughafens Zürich, produzieren wir auf über 1000 Quadratmetern auf dem neusten Stand der Technik.

produkte-zertifikate

FSSC 22000

Vegetarian Quality ist FSSC 22000 zertifiziert. Die Food Safety System Certification ist eine Norm der Global Food Safety Initiative (GFSI) zur Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit. Sie gilt weltweit als anerkannter Standard für Transparenz punkto Management, Produktion und Logistik.

vegan

Fast alle unsere Produkte sind vegan hergestellt und zertifiziert, die anderen produzieren wir natürlich streng vegetarisch. Wir bieten Ihnen hochwertige Lebensmittel, welche wir wenn immer möglich mit frischen Zutaten aus der Region herstellen. Für viele unserer Produkte werden Hülsenfrüchte verwendet, welche wir direkt aus den verschiedenen Produktionsländern importieren. Hülsenfrüchte sind nicht nur wegen ihres hohen Anteils an Ballaststoffen empfohlen, sondern enthalten ausserdem viel Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen und werden auch von empfindlichen Mägen gut vertragen.

glutenfrei

Fast alle unsere Produkte sind «glutenfrei» zertifiziert. Doch was ist Gluten eigentlich? Es setzt sich aus Eiweissen verschiedener Gruppen zusammen, die in den meisten Getreidesorten vorhanden sind. Gluten entsteht, wenn sich diese Proteine bei Feuchtigkeit verbinden. Streng genommen enthält Getreide also kein Gluten, sondern nur dessen Bestandteile. Gluten kann bei entsprechender Präposition die Darmschleimhaut entzünden und negativ beeinflussen. Häufige Nebenwirkungen sind Bähungen, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Depression und Schwindel. Eine glutenfreie Ernährung kann diese Probleme beheben.

biologisch

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, alle unsere Produkte mit Zutaten aus kontrolliertem biologischem Anbau zu beziehen.

falafel

EINE KULINARISCHE REISE

Falafel sind frittierte Bällchen aus Kichererbsen und Gewürzen. Sie stammen ursprünglich wohl aus Ägypten und kamen von dort nach Syrien und in den Libanon.

Heute sind Falafel im ganzen Nahen Osten weit verbreitet und stehen dort regelmässig auf dem Speiseplan. Sie passen wunderbar zu Salaten, Sandwiches oder Wraps sowie Sesamsamen, Walnüssen, frischen Kräutern, warmem Gemüse oder Quinoa. Unsere Falafel sind frittiert, halbfrittiert oder roh erhältlich.

ORIGINAL FALAFEL

12-14g

Art. 46096080 **BIO : Art. FBIO200**

Zutaten: Kichererbsen 75%, Rapsöl, Zwiebeln, Knoblauch, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.

Zutaten BIO: Kichererbsen* 75%, Sonnenblumenöl*, Zwiebeln*, Knoblauch*, Reismehl*, Gewürze*, jodiertes Kochsalz.

**aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.*

Nährwerte (100g): *Energiewert 1180 kJ (284 kcal), Fett 16 g (davon gesättigte Fettsäuren 1 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 1,5 g), Ballaststoffe 10 g, Eiweiss 9 g, Salz 1,7 g.*

Nährwerte BIO (100g): *Energiewert 1203 kJ (288 kcal), Fett 15 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g), Kohlenhydrate 23 g (davon Zucker 2 g), Eiweiss 11 g, Salz 1 g*

3 - 4 min

200°C / 7 – 8 min

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage
3 Tage nach dem Öffnen

GEMÜSE FALAFEL

12-14g

Art. 46096081 **BIO : Art. FGBIO200**

Zutaten: Kichererbsen 44%, Karotten 17%, Rapsöl, Zucchini 9%, Kartoffeln 9%, Zwiebeln, Peperoni, Lauch, Knoblauch, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.

Zutaten BIO: Kichererbsen* 44%, Karotten* 17%, Zucchini* 9%, Kartoffeln* 9%, Zwiebeln*, Peperoni*, Knoblauch*, Reismehl*, Sonnenblumenöl*, Gewürze*, jodiertes Kochsalz. **aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.*

Nährwerte (100g): *Energiewert 870 kJ (208 kcal), Fett 10 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,7 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 3 g), Eiweiss 5 g, Salz 2.33 g*

Nährwerte BIO (100g): *Energiewert 981 kJ (235 kcal), Fett 11 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g), Kohlenhydrate 24 g (davon Zucker 3,7 g), Eiweiss 6,5 g, Salz 1,1 g*

3 - 4 min

200°C / 7 – 8 min

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
3 Tage nach dem Öffnen

SPINAT FALAFEL

12-14g

Art. 46096082

Zutaten: Kichererbsen 43%, Spinat 43%, Rapsöl, Zwiebeln, Reismehl, Knoblauch, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500

Nährwerte (100g): *Energie 1080 kJ (254 kcal), Fett 14 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,8 g), Kohlenhydrate 25 g (davon Zucker 0,9 g), Ballaststoffe 5,6 g, Eiweiss 7 g, Salz 1,3 g*

3 - 4 min

200°C / 7 – 8 min

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage
3 Tage nach dem Öffnen

Ⓖ = glutenfrei

RANDEN FALAFEL

12-14g

Art. 46096083

Zutaten: Kichererbsen 42%, Randen 38%, Rapsöl, Zwiebeln, Quinoa, Reismehl, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500

Nährwerte (100g): *Energiewert 1280 kJ (301 kcal), Fett 15 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g), Kohlenhydrate 30 g (davon Zucker 1,8 g), Eiweiss 7 g, Salz 1,5 g*

3 - 4 min 200°C / 7 – 8 min	180g / Becher ¦ 24 / Karton Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

SÜSSKARTOFFEL FALAFEL

12-14g

Art. SKFV180

Zutaten: Kichererbsen 40%, Süsskartoffeln 30%, Rapsöl, Reismehl, Zwiebeln, Knoblauch, Limettensaft, Zitronensaft, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.

Nährwerte (100g): Energiewert 858 kJ (206 kcal), Fett 13 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,1 g), Kohlenhydrate 17 g (davon Zucker 3,1 g), Eiweiss 4,3 g, Salz 1,1 g

3 - 4 min 200°C / 7 – 8 min	180g / Becher ¦ 24 / Karton Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

MIX FALAFEL

12-14g

Art. 46096090

Zutaten: Falafel 33% (Kichererbsen 75%, Rapsöl, Zwiebeln, Knoblauch, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500) / Spinat Falafel 33% (Kichererbsen 43%, Spinat 43%, Rapsöl, Zwiebeln, Reismehl, Knoblauch, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500) / Randen Falafel 33% (Kichererbsen 42%, Randen 38%, Rapsöl, Zwiebeln, Quinoa, Reismehl, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500)

Nährwerte (100g): *Energiewert 1269 kJ (305 kcal), Fett 20 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 2,3 g), Eiweiss 6,2 g, Salz 1,7 g*

3 - 4 min 200°C / 7 – 8 min	180g / Becher ¦ 24 / Karton Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

G = glutenfrei

MIX QUINOA MEDAILLON

18-20g

Art. 46096091

Zutaten: Randen Kugeln 50% (Quinoa 40%, Randen 25%, Mais 12%, Kartoffeln 5%, Rapsöl, Reismehl, Kichererbsenmehl, Randenpulver, jodiertes Kochsalz, Gewürze) / Gemüse Kugeln 50% (Quinoa 44%, Karotten 21%, Kartoffeln 8,7%, Zucchini 6,2%, Erbsen 6,2%, Rapsöl, Reismehl, Kichererbsenmehl, jodiertes Kochsalz, Gewürze)

Nährwerte (100g): *Energiewert 872 kJ (205 kcal), Fett 10 g (davon gesättigte Fettsäuren g), Kohlenhydrate 25 g (davon Zucker g), Eiweiss 4,3 g, Salz 0,5 g*

3 - 4 min	200g / Becher ¦ 24 / Karton Unter Schutzatmosphäre verpackt
200°C / 7 – 8 min	-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

veggie burger

GENUSS OHNE REUE

Unsere Burger-Patties kommen kurz grilliert am besten zur Geltung, denn die dabei entstehenden Röstaromen harmonieren besonders gut mit den Kichererbsen. Sie finden Verwendung in Sandwiches, Burgern oder ganz einfach als «Fleischersatz» auf dem Teller.

Vegane Burger mit Avocado, Hummus und frischen Sprossen sorgen für völlig neuartige Geschmackserlebnisse.

Dazu empfehlen wir unsere «Smoky Tomato»-Sauce.

FALAFEL BURGER

75g | bio 100g

Art. 46096084 **BIO : Art. BFBIO200**

Zutaten: Kichererbsen 75%, Rapsöl, Zwiebeln, Knoblauch, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.

Zutaten BIO: Kichererbsen* 75%, Sonnenblumenöl*, Zwiebeln*, Knoblauch*, Reismehl*, Gewürze*, jodiertes Kochsalz.
**aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.*

Nährwerte (100g): *Energiewert 1180 kJ (284 kcal), Fett 16 g (davon gesättigte Fettsäuren 1 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 1,5 g), Ballaststoffe 10 g, Eiweiss 9 g, Salz 1,7 g.*

Nährwerte BIO (100g): *Energiewert 1141 kJ (274 kcal), Fett 14 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,1 g), Kohlenhydrate 23 g (davon Zucker 1,9 g), Eiweiss 10 g, Salz 1,7 g*

3 - 4 min	2 Burgers / Becher ¦ 24 Becher / Ktn
200°C / 7 – 8 min	Unter Schutzatmosphäre verpackt
	-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage
	3 Tage nach dem Öffnen

GEMÜSE BURGER

75g | bio 100g

Art. 46096085 **BIO : Art. BGBIO200**

Zutaten: Kichererbsen 44%, Karotten 17%, Rapsöl, Zucchini 9%, Kartoffeln 9%, Zwiebeln, Peperoni, Lauch, Knoblauch, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.

Zutaten BIO: Kichererbsen* 44%, Karotten* 17%, Zucchini* 9%, Kartoffeln* 9%, Zwiebeln*, Peperoni*, Knoblauch*, Reismehl*, Sonnenblumenöl*, Gewürze*, jodiertes Kochsalz. **aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.*

Nährwerte (100g): *Energiewert 870 kJ (208 kcal), Fett 10 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,7 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 3 g), Eiweiss 5 g, Salz 2.33 g*

Nährwerte BIO (100g): *Energiewert 949 kJ (228 kcal), Fett 12 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,9 g), Kohlenhydrate 21 g (davon Zucker 3,7 g), Eiweiss 5,9 g, Salz 1 g*

3 - 4 min	2 Burgers / Becher ¦ 24 Becher / Ktn
200°C / 7 – 8 min	Unter Schutzatmosphäre verpackt
	-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
	3 Tage nach dem Öffnen

SPINAT BURGER

75g

Art. 46096086

Zutaten: Kichererbsen 43%, Spinat 43%, Rapsöl, Zwiebeln, Reismehl, Knoblauch, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500

Nährwerte (100g): *Energie 1080 kJ (254 kcal), Fett 14 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,8 g), Kohlenhydrate 25 g (davon Zucker 0,9 g), Ballaststoffe 5,6 g, Eiweiss 7 g, Salz 1,3 g*

3 - 4 min 200°C / 7 – 8 min	2 Burgers / Becher ¦ 24 Becher / Ktn Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

RANDEN BURGER

75g

Art. 46086087

Zutaten: Kichererbsen 42%, Randen 38%, Rapsöl, Zwiebeln, Quinoa, Reismehl, Knoblauch, Ingwer, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500

Nährwerte (100g): *Energiewert 1280 kJ (301 kcal), Fett 15 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g), Kohlenhydrate 30 g (davon Zucker 1,8 g), Eiweiss 7 g, Salz 1,5 g*

3 - 4 min 200°C / 7 – 8 min	2 Burgers / Becher ¦ 24 Becher / Ktn Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 21 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

Hummus

FRISCH UND CREMIG

Hummus ist der neue Superfood-Star, denn er ist reich an pflanzlichem Eiweiss und gesunden Fettsäuren und daher besonders gesund. Er ist der ideale Begleiter von Falafel, Gemüse vom Grill, Salat, Fisch und Fleisch.

Unser Randen-Hummus passt perfekt zu etwas Frischkäse in einem Sandwich. Unser Honig-Chili-Hummus mit seinem süssen Touch und der leichten Schärfe schmeckt gut zu Käse und Trockenfleisch. Sie mögen es lieber frisch? Basilikum-Limette oder Pfefferminze Hummus sind im Sommer die unentbehrlichen Begleiter für jeden Apéro. Garnieren Sie nach Gusto mit Petersilie, Koriander, gerösteten Nüssen, Granatapfelkernen oder einfach ganz klassisch mit etwas Paprika.

NATUR HUMMUS

180g

Art. H180

Zutaten: Kichererbsen 72%, ***Sesam***paste (Tahini) 22%, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Nährwerte (100g): *Energie 650 kJ (153 kcal), Fett 11,4 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,9 G), Kohlenhydrate 4,6 g (davon Zucker 0,3 g), Eiweiss 7,9 g, Salz 0,58 g*

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

TOMATEN HUMMUS

180g

Art. TOH180

Zutaten: Kichererbsen 67%, getrocknete Tomaten 6.7%, ***Sesam***-paste (Tahini), Tomatenkonzentrat, Gewürze, Sonnenblumenöl, Speiseessig, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Nährwerte (100g): *Energie 720 kJ (173 kcal), Fett 11 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,4 g), Kohlenhydrate 8,4 g (davon Zucker <0,5 g), Eiweiss 7,1 g, Salz 0,73 g*

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

BASILIKUM HUMMUS

180g

Art. BLH180

Zutaten: Kichererbsen 66%, ***Sesam***paste (Tahini), Limettensaft 6.6%, Basilikum 2.6%, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Nährwerte (100g): *Energiewert 975 kJ (233 kcal), Fett 14 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,8 g), Kohlenhydrate 16 g (davon Zucker 1,3 g), Ballaststoffe 7,8 g, Eiweiss 10 g, Salz 0,5 g*

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

RANDEN HUMMUS

180g

Art. BLH180

Zutaten: Kichererbsen 45%, Randen 30%, ***Sesam***paste (Tahini) 23%, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Nährwerte (100g): *Energie 918 kJ (219 kcal), Fett 13g (davon gesättigte Fettsäuren 1.7g), Kohlenhydrate 16g (davon Zucker 2.6g), Ballaststoffe 7.5g, Eiweiss 9.4g, Salz 0.47g*

180g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

Ⓖ = glutenfrei

HONIG-CHILI HUMMUS

200g

Art. HCH200

Zutaten: Kichererbsen gekocht 75%, ***Sesam***paste (Tahini) 20%, Honig 3,5%, Chili 0,5%, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure

Nährwerte (100g): *Energie 1128 kJ (271 kcal), Fett 15 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,9 g), Kohlenhydrate 20 g (davon Zucker 4,6 g), Ballaststoffe 7,9 g, Eiweiss 10 g, Salz 0,53 g*

200g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

ERBSEN GUACAMOLE

200g

Art. EG200

Zutaten: Erbsen 75%, ***Sesam***paste (Tahini) 17%, ***Pistazien***, Basilikum, Pfefferminze, Limmetensaft, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure.

Nährwerte (100g): Energiewert 775 kJ (186 kcal), Fett 11 g *(davon gesättigte Fettsäuren 1,4 g)*, Kohlenhydrate 12 g *(davon Zucker 2,2 g)*, Ballaststoffe 3,7 g, Eiweiss 7,9 g, Salz 1 g

200g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

BABA GANOUSH

200g

Art. BSH200

Zutaten: Gegrillte Auberginen 90% (Auberginen, Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure (E330)), ***Sesam***paste (Tahini) 8%, Gewürze, jodiertes Kochsalz.

Nährwerte (100g): Energiewert 488 kJ (118 kcal), Fett 9,4 g (davon gesättigte Fettsäuren 1,4 g), Kolenhydrate 2,1 g (davon Zucker 1,5 g), Eiweiss 4,7 g, Salz 1 g

200g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

ZAALOUK MIT KICHERERBSEN

200g

Art. ZKK200

Zutaten: Gegrillte Auberginen (Auberginen, Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure (E330)) 45%, Kichererbsen (gekocht) 45%, Tomatenpurée 8%, Gewürze, jodiertes Kochalz.

Nährwerte (100g): Energiewert 269 kJ (64 kcal), Fett 1,3 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g), Kohlenhydrate 7,7 g (davon Zucker 1,6 g), Eiweiss 3,1 g, Salz 0,95 g

200g / Becher ¦ 24 / Karton
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
2 Tage nach dem Öffnen

JACKFRUIT - PULLED-PORK STYLE

200g

Art. JACK200

Zutaten: Jakobsfrucht grün 83%, Sauce „Smoky Tomato“ 10% (Ketchup, Wasser, Olivenöl, Tomatenmark, ***Soja***sauce, Zucker, Weinwürze, geräuchertes Maltodextrin, Salz, Karamellfarbe E150d, Guarkernmehl + Xanthan (Verdicker), Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Säuerungsmittel: E330

Nährwerte (100g): Energiewert 370 kJ (89 kcal), Fett 5,6 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,5 g), Kohlenhydrate 8,4 g (davon Zucker 3,2 g), Eiweiss 1,2 g, Salz 2 g

3 - 4 min

200 g / Becher ¦ 24 Becher / Ktn
Unter Schutzatmosphäre verpackt

-18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage
3 Tage nach dem Öffnen

Ⓖ = glutenfrei

Indische Küche

Samosa

DIE TEIGTASCHE FÜR GENIESSER

Unsere veganen Samosas sind kleine Teigtaschen, die mit Schweizer Gemüse gefüllt sind. Sie kommen ursprünglich aus Indien und Pakistan, es gibt sie aber mittlerweile in diversen Variationen auf der ganzen Welt.

Am besten schmecken Samosas einfach so oder zu einem Salat oder einer Suppe. Dazu passt hervorragend etwas Joghurtsauce, Mango- oder Raipur-Chutney.

Pakora

DAS WÄRMEKISSEN DER SEELE

Pakoras kommen aus der indischen Küche und sind dort im Alltag stark verankert. Es sind schmackhafte Vorspeisen, kleine Zwischenmahlzeiten oder einfach ein feiner Snack mit Chapati (indisches Pfannenbrot).

Pakoras werden auch für die Zubereitung von Kadhi verwendet, einem Gericht aus Erbsen, Kichererbsenmehl und saurem Joghurt.

ZWIEBEL-INGWER PAKORA

~18g

Art. 46086088

Zutaten: Zwiebeln 72%, Rapsöl, Reismehl, Kichererbsenmehl, Kartoffelflocken, Ingwer 2.2%, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.
Allergene: kann Spuren von ***Soja***produkte enthalten.

Nährwerte (100g): Energiewert 1019 kJ (249 kcal), Fett 13 g (davon gesättigte Fettsäuren 1 g), Kohlenhydrate 26 g (davon Zucker 4 g), Eiweiss 5,3 g, Salz 1g

200°C / 7 – 8 min	200 g / Becher ¦ 18 Becher / Ktn Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

GEMÜSE PAKORA

~18g

Art. 46096089

Zutaten: Karotten 25%, Kartoffeln 25%, Zwiebeln 12.5%, Kohl 12.5%, Rapsöl, Kichererbsenmehl, Reismehl, Gewürze, jodiertes Kochsalz, Backtriebmittel: E500.
Allergene: Kann Spuren von ***Soja***produkte enthalten.

Nährwerte (100g): Energiewert 824 kJ (197 kcal), Fett 7,5 g (davon gesättigte Fettsäuren 0,5 g), Kohlenhydrate 27 g (davon Zucker 3,4 g), Eiweiss 3,7g, Salz 0,88 g

200°C / 7 – 8 min	200 g / Becher ¦ 18 Becher / Ktn Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

SAMOSA

~40g

Art. 46086090

Zutaten: *Füllung 85% (Karotten 33%, Zwiebeln 20%, Kartoffeln 13%, Lauch 10%, Erbsen 7%, Knoblauch, Gewürze, jodiertes Kochsalz). Teig 15% (***Weizen***mehl (gluten), Margarine (Sheabutter, Kokosfett, Wasser, Rapsöl, Emulgator E471), Wasser, jodiertes Kochsalz). Allergene: Kann Spuren von* **Sesam, Sellerie, Senf, Erdnüsse, Nüsse, Milch/Lactose, Eier, Mandel** *enthalten.*

Nährwerte (100g): *Energiewert 1243 kJ (298 kcal), Fett 18g (davon gesättigte Fettsäuren 4.8g), Kohlenhydrate 28g (davon Zucker 3.7g), Eiweiss 4.6g, Salz 1.4g*

200°C / 7 – 8 min	240 g / Becher ¦ 18 Becher / Ktn Unter Schutzatmosphäre verpackt -18°C bis 18 Monate ¦ 5°C bis 15 Tage 3 Tage nach dem Öffnen

G = glutenfrei