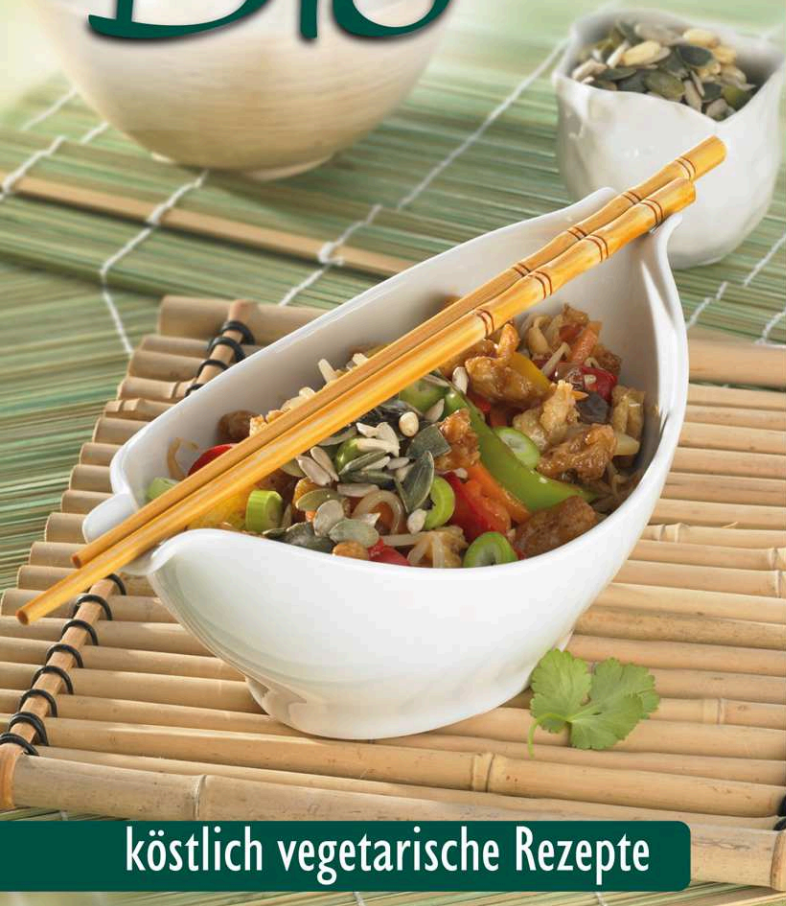


Bio rinatura



köstlich vegetarische Rezepte

Lieber Bio-Genießer,
gesunde Lebensmittel werden immer mehr zum
Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung. Gerade
deshalb und mit dem Hintergrund, dass die Anzahl der
Allergiker steigt, haben alle rinatura-Artikel bereits seit
über 20 Jahren die informative und leicht verständliche
„Warenkunde auf einen Blick“. Produktspezifische
Eigenschaften wie z.B. glutenfrei, vegetarisch und
lactosefrei sind durch die **rinatura-Warenkunde**
kinderleicht festzustellen.



Sollten Sie dennoch Fragen zu unseren Produkten haben,
so helfen Ihnen unsere Dipl.-Oecotrophologinnen
jederzeit weiter.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Verwendung der
rinatura-Produkte.

Ihr rinatura-Team

Alle Rezepte gelten für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben.



rinatura
Bio

Weitere Informationen/Rezepte:

www.rinatura.de

Rila rinatura

Postfach 1161

D-32340 Stemwede-Levern

E-Mail: kontakt@rila.de

5. Auflage



Gemüsespieße mit Baguette

- 1 Glas **rinatura Tofu**
- 1 Fl. **rinatura Tamari** (Soja-Würzsauce)
- 1 schlanke Aubergine
- 1 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 8 Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas **rinatura getr. Tomaten in Öl**
- rinatura natives Olivenöl extra**
- rinatura Kräutersalz**
- rinatura Zitronen-Fix** (flüssige Zitronenwürze)

- 8 Spieße:
- ½ Baguette
- 1 Glas **rinatura Brotaufstrich Paprika-Cashew**
- 1 Glas **rinatura Brotaufstrich Zucchini-Olive**

Tofu in Würfel schneiden und ca. 1 Stunde in Tamari marinieren.
Auberginen und Zucchini in dicke Würfel, geputzte Paprika in Stücke schneiden.
Champignons säubern und vierteln. Zwiebeln in Spalten schneiden. Tomaten abtropfen lassen. Das Gemüse und Tofu abwechselnd auf die Spieße stecken, ein Paar Spritzer Zitronen-Fix darübergeben, mit Kräutersalz würzen und mit Olivenöl bepinseln.
Die Spieße in der Pfanne (oder auf dem Grill) unter Wenden 10-15 Minuten garen.
Baguettescheiben mit den Brotaufstrichen bestreichen und zu den Gemüsespießen reichen.

ca. 40 Minuten

rinatura
Bio

vegetarisch



rinatura



Exotischer Nudelsalat

200 g **rinatura** Vollkorn-Spiralen
1 rote Paprika
½ Bund Lauchzwiebeln
1 kleine Ananas
6-8 Champignons

Für das Dressing:

6 EL **rinatura** natives Olivenöl extra
3 EL **rinatura** Condimento Balsamico Bianco
2 TL **rinatura** Blütenhonig
rinatura Kräutersalz

Zum Bestreuen:

2-3 EL **rinatura** Kokosraspeln
rinatura Kokosöl

Die Teigwaren nach Packungsanleitung kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen, blättrig schneiden. Das Gemüse mit den Nudeln mischen. Kokosraspeln in einer mit Kokosöl bestrichenen Pfanne kurz rösten.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und vorsichtig unter den Salat rühren. Gut durchziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

rinatura
Bio

vegetarisch



ca. 30 Minuten

rinatura



Asiatische Soja-Pfanne

- 125 g **rinatura** Soja-Stücke
- 2 Paprika (grün, gelb)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Glas **rinatura** China-Gemüse
- 4 EL **rinatura** Omega-3-Öl
- 1/4 L **rinatura** Gemüsebrühe
- 3 EL **rinatura** Tamari (Soja-Würzsauce)
- rinatura** Kräutersalz
- 50 g **rinatura** Salat-Kernmix

Die Soja-Stücke 15 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken.
Paprika und Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen bzw. Ringe schneiden.
China-Gemüse abtropfen lassen.
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Soja-Stücke darin hellbraun anbraten. Gemüse zufügen und dünsten. Brühe angießen, mit Kräutersalz und Tamari abschmecken und unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit mit dem Salat-Kernmix bestreuen.

Reichen Sie dazu Reis.

ca. 20 Minuten
plus Einweichzeit

rinatura
Bio

vegetarisch





Quarktorte mit Schoko-Müsliboden

(für 6 Personen)

Für den Boden:

200 g **rinatura Schoko-Müsli**

100 g geschmolzene Butter

Für die Quarkmasse:

100 g **rinatura Rohrzucker**

750 g Magerquark

3 Eier

Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone

½ l Milch

2 Btl. Vanille-Puddingpulver

Für den Guss:

1 Glas Schattenmorellen

4-5 TL **rinatura Fix-Binder**

Schoko-Müsli mit der Butter gut vermischen und in eine Springform (Ø 26 cm) drücken. 30 Minuten kaltstellen.

Quark, Eier, Rohrzucker, Saft ½ Zitrone und die Zitronenschale miteinander verrühren bis eine glatte Masse entsteht. Pudding kochen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und unter den Quark rühren.

Quark-Puddingmasse auf dem gekühlten Müsliboden verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 60 Minuten backen. Kirschenflüssigkeit in einen Topf geben und mit dem Fix-Binder nach Packungsanleitung erwärmen. Die Kirschen zufügen, kurz erhitzen und auf der warmen Torte verteilen. Abkühlen lassen und servieren.

Tipp:

Die Torte schmeckt auch lecker mit frischen Früchten der Saison.

ca. 20 Minuten

plus Warte- und Backzeit

rinatura
Bio

vegetarisch

