



Wertvolle Lebensmittel
für Ihre gesunde Ernährung.

Leckere Rezepte für das Egle vegetarische Hack



Egle Vegetarisches Hack ist ein hochwertiger Fleischersatz für alle, die öfter mal weniger Fleisch essen wollen und es ist natürlich auch ideal für Vegetarier und Veganer.

Ein pflanzlicher Fleischersatz für alle,
die öfter mal weniger Fleisch essen wollen

- ✓ aus hochwertigem Erbsenprotein-Granulat
- ✓ reich an pflanzlichem Eiweiß
- ✓ reich an Eisen
- ✓ ohne Soja
- ✓ 100 % vegan
- ✓ gute Ballaststoffquelle
- ✓ geschmacksneutral
- ✓ schnell zubereitet
- ✓ die pflanzliche Alternative für alle Hackfleischgerichte

*Schnell
zubereitet!*

Mit unserem vegetarischen Hack lassen sich viele leckere Gerichte kochen: von der vegetarischen Sauce Bolognese über Chili sin Carne bis hin zu vegetarischen Hackbällchen und gefülltem Gemüse.



nur 5 Minuten kochen

ergibt die 3-fache Menge



Zubereitung Grundrezept:

75 g Egle Vegetarisches Hack in
250 ml Egle Delikatess-Suppe
ca. 5 Minuten aufkochen
(ergibt ca. die dreifache Menge).
Anschließend in ein Sieb geben,
abtropfen lassen und wie rohes
Hackfleisch weiter verarbeiten.

Unser Tipp: Bereiten Sie das
Vegetarische Hack nach Packungs-
angabe zu und frieren Sie es ein!

Vegetarisch gefüllte Zucchini



Vegetarisch
genießen

Egle Genießer-Tipp:

Das restliche zubereitete Vegetarische Hack können Sie entweder einfrieren oder verwenden Sie es für unser Rezept „Vegetarische Reispfanne“.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 75 g Egle Vegetarisches Hack
- 450 ml Wasser
- 2 gehäufte EL Egle Tomaten-Soße/-Suppe
- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Egle Olivenöl nach Wahl
- Salz, Pfeffer, Egle Schweizer Würzmischung für Gemüse
- ½ Glas Egle Vegetarische Streichcreme Tomate-Basilikum
- ½ Packung Feta (75 g) oder 100 g geriebenen Käse
- 250 ml zubereitete Egle Gemüsebrühe

Vegetarisch gefüllte Zucchini:

Das Vegetarische Hack Granulat mit Wasser und Tomatensuppenpulver aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Die Zucchini mit einem Teelöffel aushöhlen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel ebenfalls klein würfeln. Die Zucchinihälften in eine flache Auflaufform legen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Das Zucchini-Fruchtfleisch dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und der Würzmischung würzen. In 5 Minuten gardünsten.

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das fertig gekochte Vegetarische Hack abgießen und die Hälfte davon in die Pfanne zum Gemüse geben. Alles gut miteinander vermischen. Die Streichcreme dazugeben und gut unterrühren. Die Masse in die Zucchinihälften geben und den Feta darüberbröckeln oder mit geriebenem Käse bestreuen. Die Brühe angießen und die Zucchini im Ofen auf mittlerem Einschub etwa 40 Minuten garen und überbacken.

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 2228 kJ / 536 kcal · Eiweiß: 31 g · Kohlenhydrate: 21 g · Fett: 36 g · Ballaststoffe: 3,5 g

Wraps mit Vegetarischem Hack



Egle Genießer-Tipp:

Sie können die Wraps einen Tag im Voraus zubereiten. Dafür fest in Folie einwickeln oder eng in einer Frischebox im Kühlschrank aufbewahren. Ein leckeres Essen fürs Büro, zum Picknick oder auf Reisen.

Zutaten (für 4 Wraps):

- 75 g Egle Vegetarisches Hack
- 250 ml Egle Delikatess-Suppe
- 3 EL Egle Brat- und Frittier-Öl
- 1 TL Paprika edelsüß
- etwas Salz
- 4 Tortillafladen
- 200 g körniger Frischkäse
- Egle Schweizer Würzmischung für Fleisch
- 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 125 g)
- 4 kleine Tomaten
- ½ Paprikaschote
- ca. 4 Blätter Eisbergsalat
- Saucen nach Belieben, z. B. Tomatensalsa, Sour Cream, Guacamole ...

Wraps mit Vegetarischem Hack

Vegetarisches Hack nach Packungsanleitung mit der Delikatess-Suppe zubereiten, jedoch in einer beschichteten Pfanne mit Deckel. Nach der angegebenen Kochzeit den Deckel abnehmen und das Vegetarische Hack weiter köcheln, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Das Öl dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit dem Paprikapulver und etwas Salz würzen, dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten, Paprika und Salat waschen und kleinschneiden: Tomaten und Paprika in kleine Würfel, Salat in Streifen. Mais und Bohnen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit der Würzmischung bestreuen. Nun die einzelnen Zutaten in einem breiten Streifen in der Mitte der Wraps verteilen, dabei den Rand freilassen: Zuerst das Vegetarische Hack, darauf Tomaten, Mais, Bohnen, Paprika und zum Schluss den Salat und etwas Sauce nach Wahl darauf geben. Den Rand etwas über die Füllung schlagen, dann die untere Seite über die Füllung legen und den Wrap fest aufrollen.

1 Wrap (ohne Sauce) enthält durchschnittlich:

Energie: 1822 kJ / 434 kcal · Eiweiß: 27 g · Kohlenhydrate: 49 g · Fett: 14 g · Ballaststoffe: 4 g



Schmeckt ganz
ohne Fleisch

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ rote Paprikaschote
- ½ gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Portion zubereitetes Egle Vegetarisches Hack (aus 75 g Granulat), siehe Tipp
- 125 g Reis
- Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch
- 2 – 3 EL Egle Brat-Öl mit Oliven-Geschmack
- 2 – 3 EL Egle Tomaten-Suppe/-Soße
- bis zu 250 ml Wasser nach Belieben

Egle Genießer-Tipp:

Sie können auch gut Reis vom Vortag verwenden und das Gemüse um frische oder getrocknete Tomaten ergänzen.

Verwenden Sie einfach den Rest Vegetarisches Hack von unserem Rezept „Vegetarisch gefüllte Zucchini“.

Vegetarische Reispfanne:

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel in Würfel und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse mit Brat-Öl in der Pfanne andünsten. Das Vegetarische Hack dazu geben und kurz mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen.

Den gegarten Reis in die Pfanne geben und etwas Wasser angießen (je nach gewünschter Saftigkeit).

Mit Tomatensuppenpulver würzen und ggf. nochmal abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 2067 kJ / 494 kcal · Eiweiß: 22 g · Kohlenhydrate: 66 g · Fett: 16 g · Ballaststoffe: 8 g

Pilzsoße mit Vegetarischem Hack



Egle Genießer-Tipp:

Sie können auch Vegetarisches Hack verwenden, das Sie am Vortag zubereitet oder bereits eingefroren haben. In der Pilzsaion können Sie natürlich auch frische Pilze zusammen mit den Zwiebeln anbraten.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 75 g Egle Vegetarisches Hack
- 250 ml Egle Delikatess-Suppe
- 1 EL Egle Oliven-Öl mild
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1-2 TL Egle Schweizer Würzmischung für Fleisch
- 1 Glas/Dose Pilze nach Wahl (ca. 170 g Abtropfgewicht)
- 250 ml Wasser
- 3 EL Egle Braune Soße

Vegetarische Hack-Pilzsoße:

Das Vegetarische Hack nach Packungsanleitung mit der Delikatess-Suppe zubereiten.

Die Pilze in einem Sieb abtropfen lassen, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein würfeln.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Das Vegetarische Hack dazu geben und alles anbraten. Mit der Fleischwürze würzen. Die Pilze dazu geben und kurz mitbraten.

Das Wasser angießen und das Soßenpulver einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Je nach gewünschter Soßenkonsistenz und Menge, mehr Soßenpulver und Wasser zugeben.

Passt gut zu Bandnudeln mit einem grünen Blattsalat.

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 1006 kJ / 239 kcal · Eiweiß: 28 g · Kohlenhydrate: 15 g · Fett: 7 g · Ballaststoffe: 3,5 g



Egle Genießer-Tipp:

Die fertig gebackenen Fladen lassen sich prima einfrieren. Alternativ können Sie den Teig auch zu zwei runden Pizzen oder in Blechgröße ausformen und belegen. Sollte es Ihnen dann zu wenig Belag sein, geben Sie einfach noch etwas Dosenmais oder kleingeschnittene Paprika dazu.

Zutaten (für 6 Stück):

Für den Teig:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 8 EL Milch
- 8 EL Egle Oliven-Öl mild
- 250 g Magerquark
- Evtl. Mehl zum Ausrollen

Für den Belag:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 mittlere Tomaten
- 3 Stiele Petersilie
- 75 g Egle Vegetarisches Hack
- 250 ml Egle Gemüsebrühe
- 3 EL Egle Brat- und Frittier-Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Schmand
- 100 g geriebenen Käse

Vegetarische Hackfladen:

Die Lauchzwiebeln putzen waschen und in schmale Röllchen schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und hacken.

Das Vegetarische Hack nach Packungsanleitung mit der Gemüsebrühe in einer Pfanne mit Deckel zubereiten. Abgedeckt so lange kochen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Das Öl hinzufügen und das Vegetarische Hack anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Kräuter, Tomatenmark, Lauchzwiebeln und Tomatenwürfel hinzufügen, alles gut miteinander vermischen. Die Masse 3 Minuten braten, dann den Schmand unterrühren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Backblech mit Backpapier belegen. Für den Teig Mehl mit Backpulver und Salz mischen, dann die restlichen Teigzutaten hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in 6 Portionen teilen und diese zu Fladen ausrollen. Die Fladen auf das Backblech legen und den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hackmasse auf die Fladen streichen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20–25 Minuten backen, bis die Fladen goldbraun sind.

1 Fladen enthält durchschnittlich:

Energie: 2335 kJ / 561 kcal · Eiweiß: 27 g · Kohlenhydrate: 53 g · Fett: 26 g · Ballaststoffe: 3,5 g

Vegetarisches Moussaka



Egle Genießer-Tipp:

Das Gemüse können Sie nach Belieben variieren, z. B. nur Zucchini und Tomaten oder die Zucchini durch gegarte grüne Bohnen ersetzen. Der Auflauf lässt sich gut vorbereiten.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 große Pellkartoffeln vom Vortag (ca. 250 g)
- 75 g Egle Vegetarisches Hack
- 300 ml Wasser
- 1–2 EL Egle Tomaten-Suppe/-Soße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Egle Brat-Öl mit Oliven-Geschmack
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 500 ml Wasser
- 6 EL Egle Helle Soße
- ½ Aubergine
- 1 große Tomate
- 125 g Zucchini
- 75 g Feta

Vegetarisches Moussaka:

Vegetarisches Hack mit 300 ml Wasser und dem Tomatensuppenpulver aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden. Im Brat-Öl anschwitzen und das fertige Vegetarische Hack dazugeben. Alles anbraten und mit Pfeffer und Thymian würzen.

Aus 500 ml Wasser und hellem Soßenpulver eine Soße nach Packungsanleitung zubereiten, mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform legen. Mit etwa $\frac{1}{3}$ der Soße begießen.

Die Hackmasse darauf verteilen. Zucchini, Aubergine und Tomate in mundgerechte Stücke schneiden, auf der Hackmasse verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Feta darüber würfeln und die restliche Soße auf dem Auflauf verteilen. Das Moussaka im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 40 Minuten backen.

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 1172 kJ / 280 kcal · Eiweiß: 21 g · Kohlenhydrate: 24 g · Fett: 10 g · Ballaststoffe: 4 g

Gefüllte Champignons



**Nachhaltig
genießen**

Zutaten (für 4 – 6 Stück)

- 4 – 6 große Champignons (insgesamt ca. 350 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Egle Brat- und Frittier-Öl
- 1 Portion zubereitetes Egle Vegetarisches Hack (aus 75 g Granulat)
- 1 flacher TL Egle Pesto verde
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebenen Käse
- 200 ml Wasser
- 1 flacher TL Egle Gemüsebrühe

Egle Genießer-Tipp:

Aus dem Sud können Sie mit unserer hellen oder braunen Soße eine schnelle Soße zubereiten: Dazu einfach den Sud in einen Topf geben, aufkochen und mit dem Soßenpulver abbinden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Servieren Sie diese dann mit den Champignons und Knödeln.

Gefüllte Champignons:

Champignons putzen und waschen. Stiele herausdrehen und klein hacken. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Petersilie waschen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Champignonstiele darin andünsten. Vegetarisches Hack zugeben, kurz und kräftig anbraten. Pesto und Petersilie unterrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Champignons in eine flache Auflaufform setzen und mit Hackmasse füllen. Sollte Hackmasse übrigbleiben, einfach mit in die Auflaufform geben (siehe Tipp). Die Champignons mit Käse bestreuen. Wasser mit Gemüsebrühe verrühren und angießen. Im vorgeheizten Backofen (200 °C Ober-/Unterhitze oder 175 °C Umluft) ca. 20 Minuten garen und überbacken.

1 gefüllter Champignon enthält durchschnittlich:

Energie: 543 kJ / 130 kcal · Eiweiß: 16 g · Kohlenhydrate: 3 g · Fett: 6 g · Ballaststoffe: 2 g



Egle Genießer-Tipp:

Servieren Sie die Bifteki zusammen mit Zaziki und Tomatenreis oder zu einem Salat.
Sie schmecken auch kalt sehr gut z. B. als Snack zum Picknick.

Zutaten (für 6 Stück):

- 1 Portion eingefrorenes Egle Vegetarisches Hack (aus 75 g Granulat und 250 ml Brühe)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Feta
- 4 Scheiben Vollkorn-toastbrot
- Kaltes Wasser zum Einweichen
- 1–2 EL Petersilie
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 3 EL Mehl
- 3 EL Egle Brat-Öl mit Oliven-Geschmack

Vegetarische Bifteki:

Vegetarisches Hack auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und sehr klein schneiden.

Den Feta in 6 fingerdicke Streifen schneiden.

Die Toastscheiben im Wasser einweichen, gut ausdrücken und in kleine Stücke zupfen.

Das vegetarische Hack mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Tomatenmark, Gewürzen und den Toaststücken vermischen. Zur Bindung nach und nach etwas Mehl unterarbeiten.

Aus der Masse 6 längliche Fladen formen. Jeweils ein Fetastück in die Mitte geben und die Hackmasse darum formen, so dass der Feta vollständig umschlossen ist.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki darin von allen Seiten anbraten.

1 Bifteki enthält durchschnittlich:

Energie: 770 kJ / 184 kcal · Eiweiß: 13 g · Kohlenhydrate: 13 g · Fett: 9 g · Ballaststoffe: 1 g

Vegetarische Hack-Suppe



Egle Genießer-Tipp:

Servieren Sie die Suppe mit frischem Brot oder Baguette.
Für mehr Würze können Sie die Suppe mit etwas feingeriebenem Bergkäse bestreuen oder diesen in der Suppe schmelzen lassen.

Zutaten (für 3 Portionen):

- 75 g Egle
- Vegetarisches Hack
- 250 ml + 750 ml Egle Delikatess-Suppe
- 3 EL Egle Brat- und Frittier-Öl
- 450 g Lauch, vorbereitet gewogen
- 75 g Frischkäse, fettreduziert
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Vegetarische Hack-Suppe mit Lauch:

Den Lauch in feine Ringe schneiden und ggf. erneut waschen.

Das Vegetarische Hack nach Packungsanleitung mit den 250 ml Delikatess-Suppe in einem großen beschichteten Topf (mit Deckel) zubereiten. Nach der Garzeit den Deckel abnehmen, die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen und das Öl hinzufügen. Das Vegetarische Hack anbraten und mit Pfeffer würzen. Den Lauch hinzufügen und kurz mitdünsten.

Dann die 750 ml Brühe angießen, alles zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze garen.

Den Frischkäse unterrühren und in der heißen Suppe auflösen (nicht mehr kochen, da die Suppe sonst ausflocken kann).

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 1040 kJ / 249 kcal · Eiweiß: 23 g · Kohlenhydrate: 10 g · Fett: 13 g · Ballaststoffe: 4,3 g



Wertvolle Lebensmittel für Ihre gesunde Ernährung.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

es muss nicht immer Fleisch sein.

Fleischlose Gerichte sind vielseitig und schmecken unglaublich lecker. So wie unser Vegetarisches Bio Hack, mit dem Sie tolle Gerichte zaubern können: von gefüllten Champignons bis zu gefüllten Hackfladen oder Wraps.

Ein weiteres Plus: das Vegetarische Hack ist lange haltbar und Sie haben es immer zur Hand, wenn Sie es brauchen.

Haben Sie Appetit bekommen?

Probieren Sie gleich mal eines unserer Rezepte aus.

Ihre Verena Kampen

PS: Was ist Ihr Lieblingsrezept mit Vegetarischem Hack?

Schicken Sie es uns zu. Wir sind gespannt!



Frau
Kampen
kocht
♥

Verena Kampen

Dipl. oec. troph. (FH)

ist unter anderem bei uns für die tollen
Rezepte mit Egle Produkten zuständig.



QUALITÄTS
VERSPRECHEN

- ✓ hoher Anteil an Bio-Produkten
- ✓ tierische Lebensmittel zu 100 % aus Bio-Tierhaltung oder Wildfang
- ✓ eigenständige Rezepturen unter Berücksichtigung einer fett- und cholesterinbewussten Ernährung
- ✓ Auswahl hochwertiger Zutaten
- ✓ herausragender Geschmack
- ✓ keine Konservierungsstoffe
- ✓ keine chemischen Zusätze
- ✓ keine synthetischen Farbstoffe
- ✓ keinen Zusatzstoff Glutamat
- ✓ kein Nitritpökelsalz
- ✓ keine gehärteten Fette
- ✓ keine Süßstoffe
- ✓ keinen Raffinadezucker

Qualität, die man schmeckt – seit über 70 Jahren



Wir sind gerne telefonisch für Sie da und freuen uns auf Ihren Anruf!

Gerne nehmen wir Ihre Bestellungen entgegen und beraten Sie dabei umfassend über unsere hochwertigen Lebensmittel.
Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr und Samstag von 8 bis 18 Uhr beraten wir Sie gerne persönlich am Telefon.

Wilhelm Egle GmbH
Hauptstraße 47, 89284 Pfaffenhofen
Telefon 07302/8121
www.egle.de

Folgen Sie uns auf:



Wilhelm Egle GmbH
Buxera 22a, 6837 Weiler
Telefon 05523/237370
www.egleshop.at