



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Trevijano Curryrisotto
- 2 Esslöffel Öl
- 7 g Salz
- 750 ml heißes Wasser
- *OPTIONAL: Servieren Sie die Krokettten mit einem Zahnstocher oder Mini-Spieß als Häppchen.*



Curryrisotto

Zubereitung

- 1-** Kochen Sie das Risotto nach den Angaben auf der Verpackung: Erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einem Topf und geben Sie den Inhalt des Beutels hinzu. Rühren Sie 1 Minute um. Fügen Sie 7 g Salz (bzw. Salz nach Belieben) hinzu. Wenn Sie möchten, können Sie 50 ml Weißwein dazugießen und verkochen lassen. Fügen Sie nach und nach etwa 750 ml heißes Wasser hinzu, garen Sie das Ganze unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat und bissfest ist. Nehmen Sie den Topf dann von der Kochstelle.
- 2-** Lassen Sie das Risotto abkühlen, damit es fester wird, so dass sich die Krokettten besser formen lassen.
- 3-** Formen Sie mit jeweils einem Esslöffel Risotto von Hand Kugeln. Drücken Sie ein Stück Mozzarella in die Mitte der Kugel und schließen Sie die Krokette. Bereiten Sie die Zutaten für das Panieren vor und ziehen Sie die Krokettten zuerst durch einen Teller mit geschlagenem Ei und dann einen Teller mit Paniermehl add. Braten Sie sie anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun.

50'

31 Krokettten

Nährwertangaben	100g
Energie	1447,17 kJ 344,20 kcal
Natrium (mg)	670,15
Fett (g)	13,68
davon gesättigte Fettsäuren	3,36
Kohlenhydrate (g)	46,37
davon Zucker	2,88
Ballaststoffe (g)	2
Eiweiß (g)	8,28
Salz (g)	1,71



Sie können jeden Käse verwenden, den Sie mögen: Hartkäse, Blauschimmelkäse, Ziegenkäse etc. Krokettten können wie im Rezept mit Ei und Paniermehl oder nur mit Paniermehl paniert werden.



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Trevijano Belugalinsen mit Hirse und Shiitake Trevijano + 1,5 Liter Wasser + 7 g Salz + 2 Esslöffel Olivenöl
- 400g roher Lachs
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt Trevijano
- ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 400 g Tomaten aus der Dose oder frische Tomaten, geschält



Belugalinsen

Zubereitung

1- Kochen Sie die Linsen nach den Angaben auf der Verpackung:

Schütten Sie den Inhalt der Packung in einen Topf und fügen Sie 1,250 Liter Wasser, 7 g Salz (oder Salz je nach Belieben) und 2 Esslöffel Olivenöl hinzu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es dann noch 30 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln.

2- Schälen Sie die Zwiebel sowie den Knoblauch und schneiden Sie sie in kleine Stücke, die Sie ca. 10 Minuten in einer Pfanne oder einem Topf mit 2 Esslöffeln Olivenöl und dem Salz anbraten.

Geben Sie als nächstes das Lorbeerblatt und die Gewürzkräuter mit den in Stücke geschnittenen Tomaten hinzu und kochen Sie das Ganze ca. 20 Minuten, bis eine sämige Sauce entsteht. Fügen Sie etwa 5 Minuten vor dem Garende den in Würfel geschnittenen Lachs (nachdem Sie gegebenenfalls die Gräten entfernt haben) hinzu.



40'



Nährwertangaben	100g
Energie	661,51 kJ 158,98 kcal
Natrium (mg)	496,99
Fett (g)	8,45
davon gesättigte Fettsäuren	1,52
Kohlenhydrate (g)	7,93
davon Zucker	1,10
Ballaststoffe (g)	9,67
Eiweiß (g)	8,30
Salz (g)	1,24



Wenn Sie mit verschiedenen Aromen spielen möchten, können Sie auch andere Gewürzkräuter verwenden. Dill passt sehr gut zu Lachs.
Lachs kann durch einen anderen Fisch wie Seehecht oder gewässerten Kabeljau ersetzt werden.

8-GEMÜSE-PAELLA MIT MIESMUSCHELN UND QUITTEN-AIOLI



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Trevijano 8-Gemüse-Paella Trevijano + 750 ml Wasser (Sie können auch den Sud verwenden, den Sie nach Erhitzen der Muscheln erhalten) + 6 g Salz + 2 Esslöffel Öl

- ½ kg frische Miesmuscheln
- Optional: ein Spritzer Weißwein

QUITTEN-AIOLI

- 1 kleine Quitte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Salz
- Gemahlener schwarzer Pfeffer



8-Gemüse-Paella

Zubereitung

1- Geben Sie die Miesmuscheln mit einem Schuss Weißwein in einen Topf und erhitzen Sie sie, bis sich die Schalen öffnen. Nehmen Sie die Muscheln vom Herd, entfernen Sie die leeren Schalen und gegebenenfalls restliche Fäden. Legen Sie die Muscheln für die Fertigstellung der Paella beiseite, und füllen Sie diesen mit Wasser auf, bis Sie 750 ml erhalten, die Sie zum Kochen der Paella benötigen.

2- Kochen Sie währenddessen die Paella nach den Anweisungen auf der Verpackung: Erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einem niedrigen Topf und geben Sie den Inhalt des Beutels hinzu. Rühren Sie 1 Minute lang um. Geben Sie 750 ml heißes Wasser oder eine Mischung aus Muschelsud und Wasser und 6 g Salz hinzu. Kochen Sie das Ganze 20 Minuten lang (die ersten 5 Minuten bei starker Hitze und danach bei mittlerer Hitze). Fügen Sie die Muscheln hinzu und lassen Sie sie 5 Minuten lang ruhen.

QUITTEN-AIOLI: Schälen Sie die Quitte, entkernen und schneiden Sie sie in Stücke und kochen Sie sie anschließend ca. 30 Minuten lang, bis sie weich ist. Sie das Wasser ab und lassen Sie die Quitte gut abtropfen.

 40'



Nährwertangaben	100g
Energie	959,95 kJ 229,17 kcal
Natrium (mg)	503,16
Fett (g)	13,77
davon gesättigte Fettsäuren	2,07
Kohlenhydrate (g)	17,99
davon Zucker	0,56
Ballaststoffe (g)	1,99
Eiweiß (g)	8,12
Salz (g)	1,32



Außerhalb der Quittensaison können Sie für das Aioli auch Äpfel oder gekochte Birnen verwenden. Sie können alternativ auch auf die Früchte verzichten und das Aioli nur mit dem Öl, Ei, Knoblauch, Gewürzen und 1 Teelöffel Zitronensaft oder Essig zubereiten.



Rezept

Zutaten

• 1 Schale Trevijano Quinoa Tricolor mit Gemüse

• Optional: 100 g Speckwürfel

SÜSSKARTOFFELPÜREE:

• 700 g Süßkartoffel, geschält und in kleine Würfel geschnitten

• ½ Teelöffel Salz

• ½ Teelöffel Muskatnuss

• 1 Esslöffel Olivenöl oder Butter

• 75 ml Milch oder Milchersatzgetränk

• Optional: 1 Eigelb zum Bestreichen und Backen

Zubereitung

1- Kochen Sie die Quinoa Tricolor nach den Anweisungen auf der Verpackung: Erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einem Topf und geben Sie den Inhalt der Packung hinzu. Rühren Sie 1 Minute lang um. Fügen Sie 900 ml heißes Wasser und 7 g Salz (oder Salz nach Belieben) hinzu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es dann noch 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie ihn 5 Minuten stehen.

2- Braten Sie den Speck ohne Öl in einer Pfanne an und geben Sie ihn dann zur Quinoa und zu dem Gemüse.
HINWEIS: Sie können ihn auch ganz am Anfang garen, bevor Sie die Quinoa hinzufügen.

3- SÜSSKARTOFFELPÜREE:

Garen Sie, während die Quinoa kocht, die Süßkartoffel in einem großen Topf mit kochendem Wasser ca. 15 Minuten lang bzw., bis sie weich ist.

Gießen Sie dann das Wasser ab und zerdrücken Sie die Stücke mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer.

Geben Sie Salz, Muskatnuss, Milch und Olivenöl/Butter hinzu und vermischen Sie alles.



45'



Quinoa Tricolor mit Gemüse

Nährwertangaben	100g
Energie	638,03 kJ 152,65 kcal
Natrium (mg)	124,99
Fett (g)	2,26
davon gesättigte Fettsäuren	0,38
Kohlenhydrate (g)	26,69
davon Zucker	4,10
Ballaststoffe (g)	9,67
Eiweiß (g)	2,28
Salz (g)	0,31



Anstelle von Süßkartoffeln für das Püree können Sie auch Kartoffeln verwenden, die ebenso lecker schmecken. Wenn Sie eine 100% vegetarische Version zubereiten möchten, ersetzen Sie den Speck durch in Stücke geschnittenen geräucherten Tofu, andere Fleischersatzprodukte oder Pilze.



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Vollkornreis mit Erbsen Trevijano
- 2 Lachsfilets
- ½ Avocado pro Person
- 4 Radieschen pro Person
- Salz und Pfeffer
- Spritzer Olivenöl

Zubereitung

1- Kochen Sie den Vollkornreis nach den Angaben der Verpackung: Erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einem Topf und geben Sie den Inhalt der Packung hinzu. Rühren Sie 1 Minute lang um. Fügen Sie 830 ml heißes Wasser und 6 g Salz (oder Salz nach) hinzu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es dann noch 25 Minuten bei mittlerer/starker Hitze köcheln. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie ihn 5 Minuten stehen.

2- Braten Sie währenddessen den Lachs ohne Öl in einer Pfanne, schneiden Sie die Avocados und säubern Sie die Radieschen.

3- Richten Sie jedes Gericht oder jede Schale mit einer großen Portion Vollkornreis, Lachs, einer halben Avocado und einigen Radieschen an und würzen Sie es mit Salz und Pfeffer. Gießen Sie einen Spritzer Olivenöl darüber und garnieren Sie es mit einigen Feldsalatblättern oder Sprossen.



Vollkornreis mit Gemüse und Curry

Nährwertangaben	100g
Energie	732,88 kJ 175,60 kcal
Natrium (mg)	182,07
Fett (g)	7,82
davon gesättigte Fettsäuren	1,45
Kohlenhydrate (g)	13,96
davon Zucker	0,92
Ballaststoffe (g)	5,61
Eiweiß (g)	8,92
Salz (g)	0,46



Ändern Sie die Zutaten nach Ihrem Geschmack. Das Gericht schmeckt zum Beispiel auch sehr lecker mit pochiertem Ei, Quinoa Tricolor Trevijano, gekochten Kichererbsen, Walnüssen und anderen Salatblättern.

Vollkornreis mit grünem Spargel, Huhn, Mango und Cashewnüssen



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Vollkornreis mit grünem Spargel Trevijano, 2 Esslöffel Olivenöl und 6 g Salz zum Kochen
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 2 Handvoll Cashewnüsse
- 1 reife Mango
- 1 Hähnchenbrust
- Zum Marinieren der Hähnchenbrust: 1 Knoblauch, Saft einer halben Zitrone und 25 ml Olivenöl



Arroz integral con trigueros

Zubereitung

1 – Kochen Sie den Vollkornreis nach den Angaben der Verpackung und fügen Sie außerdem Kurkuma und die Rosinen hinzu. Braten Sie den Inhalt des Beutels in einem Topf mit 2 Esslöffeln Öl an. Fügen Sie 830 ml heißes Wasser und 6 g Salz (oder Salz nach Geschmack) hinzu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es dann noch 20-25 Minuten bei mittlerer/starker Hitze köcheln.

2 – Schneiden Sie währenddessen die Hähnchenbrust in Würfel und lassen Sie sie ca. 20 Minuten in einer Marinade aus gehacktem Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft ziehen. Braten Sie sie dann in einer Pfanne.

3 – Schälen Sie die Mango und schneiden Sie sie in Würfel.

4 – Servieren Sie den Reis mit den Hähnchenbrustwürfeln und Mangostücken und bestreuen Sie alles mit Cashewnüssen.



45'



Nährwertangaben	ración 180g
Energie	1608 kJ 384 kcal
Fett (g)	11
davon gesättigte Fettsäuren (g)	2,1
Kohlenhydrate (g)	51
Ballaststoffe (g)	15
Eiweiß (g)	14
Salz (g)	1,4



Sie können auch andere Nüsse wie beispielsweise Mandeln verwenden. Dieses Rezept kann auch in vegetarischer Version zubereitet werden, indem man die Hähnchenbrust durch Tofuwürfel ersetzt, die man auch mariniert.

Couscous Marokkanisch mit Kichererbsen



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Couscous Marokkanisch Trevijano
- 250 g gekochte Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Petersilie
- 4 Esslöffel Öl
- 1½ Teelöffel Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Couscous Marokkanisch

Zubereitung

1 – Für dieses Gericht müssen das Couscous zubereitet und die gekochten Kichererbsen gewürzt werden.

Erhitzen Sie für das Couscous 400 ml Wasser mit 5 g Salz (oder Salz nach Geschmack) und zwei Esslöffeln Öl und bringen es bis zum Kochen. Nehmen Sie es dann vom Herd und schütten Sie den Inhalt des Beutels ins Wasser. Lassen Sie das Couscous 5 Minuten lang bei geschlossenem Deckel quellen und lockern Sie es vor dem Servieren mit einer Gabel auf.

2 – Braten Sie die 2 geschälten und fein gehackten Knoblauchzehen in einer Pfanne mit den 4 Esslöffeln Öl goldgelb an, geben Sie dann die gekochten und abgetropften Kichererbsen dazu, bestreuen Sie sie mit der gehackten Petersilie, würzen Sie es mit Salz und Pfeffer und vermischen Sie alles miteinander, damit sich die Aromen gut verbinden. Geben Sie die gewürzten Kichererbsen mit dem Couscous auf die Teller oder in eine Schale. aliñados con el cous cous.



Nährwertangaben	150g
Energie	2579 kJ 614 kcal
Fett (g)	18
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,4
Kohlenhydrate (g)	60
Ballaststoffe (g)	11
Eiweiß (g)	16
Salz (g)	2,3



Fügen Sie beim Auflockern des Couscous einen Spritzer Öl und, wenn Sie mögen, frischen Koriander hinzu.



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Quinoa Tricolor mit Shiitake und Haselnüssen Trevijano
- 3 Knoblauchzehen
- 3 frische Tomaten
- 1 Stück roher Ingwer in der Größe einer Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz
- 250 ml Sahne zum Kochen

Zubereitung

1- Kochen Sie die Quinoa Tricolor mit Shiitake und Haselnüssen nach den Anweisungen der Verpackung. Erhitzen Sie zwei Esslöffel Öl in einem Topf und geben Sie den Inhalt der Packung hinzu. Rühren Sie eine Minute lang um und fügen Sie danach 900 ml heißes Wasser und 7 g Salz (oder Salz nach Geschmack) hinzu. Bringen Sie das Wasser zum Kochen und lassen Sie es dann noch 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie das Ganze 5 Minuten ruhen.

2- Schälen Sie die Tomaten, den Knoblauch und den Ingwer und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Braten Sie den Knoblauch und den Ingwer in einer Pfanne mit 3 Esslöffeln Olivenöl ca. 3 Minuten an und geben Sie dann die Tomaten und das Salz hinzu. Kochen Sie alles 10 Minuten lang.

3- Vermischen Sie diese Sauce im Topf mit dem bereits gekochten Quinoa und fügen Sie die Sahne dazu. Rühren Sie alles gut um und servieren Sie es.



Quinoa Tricolor con Shiitake y Avellanas

Información nutricional	ración 240g
Valor energético	1409 kJ 338 kcal
Grasas (g)	15
de las cuales Saturadas (g)	8,8
Hidratos de carbono (g)	32
Fibra alimentaria (g)	23
Proteínas (g)	8,9
Sal (g)	1,4



Si prefieres un sabor más exótico prueba esta receta con leche de coco en lugar de nata.



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Couscous Marokkanisch Trevijano
- 1 Gurke, gewürfelt
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Handvoll Sultaninen

Zubereitung

1- Bringen Sie für das Couscous 400 ml Wasser mit 5 g Salz (oder Salz nach Geschmack) und zwei Esslöffeln Öl zum Kochen. Nehmen Sie den Topf dann vom Herd und schütten Sie den Inhalt des Beutels ins Wasser. Lassen Sie das Couscous 5 Minuten lang bei geschlossenem Deckel quellen und lockern Sie es vor dem Servieren mit einer Gabel auf.

2- Mischen Sie gewürfelte Gurke, die halbierten Kirschtomaten und Sultaninen in einer Schüssel mit dem Couscous. Schmecken Sie das Ganze mit Olivenöl ab und würzen Sie mit Salz nach.



Couscous
Marokkanisch

Nährwertangaben	200g
Energie	1292 kJ 306 kcal
Fett (g)	2,5
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,8
Kohlenhydrate (g)	57
Ballaststoffe (g)	4,6
Eiweiß (g)	12
Salz (g)	1,4



Sie können eine in kleine Würfel geschnittene Avocado dazugeben und beim Würzen des Salats einen Schuss Zitrone hinzufügen.



Rezept

Zutaten

- 15 g getrocknete Wakame-Algen Trevijano
- 1 kleine Gurke
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Sojasauce
- ein paar Tropfen Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 oder 2 Teelöffel Sesamsamen Trevijano
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Peperoni



Alga Wakame deshidratada

Zubereitung

- 1-** Geben Sie soviel warmes Wasser auf die getrockneten Wakame-Algen, dass sie Algen bedeckt sind, und lassen Sie sie 10 bis 20 Minuten einweichen. Gießen Sie dann das Wasser weg und spülen Sie die Algen ab.
- 2-** Schälen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in feine Streifen. Rösten Sie die Sesamsamen leicht. Hacken Sie die Peperoni, deren Kerne Sie zuvor entfernt haben.
- 3-** Bereiten Sie das Dressing vor: Verquirlen Sie dafür den Reisessig, die Sojasauce, das Öl, den Zucker und den Zitronensaft in einer Schüssel. Fügen Sie den Sesam und die Peperoni hinzu.
- 4-** Vermischen Sie die Algen mit der Gurke und dem Dressing.



Información nutricional	ración 140g
Valor energético	856 kJ 207 kcal
Grasas (g)	16
de las cuales Saturadas (g)	3,0
Hidratos de carbono (g)	7,8
Fibra alimentaria (g)	4,9
Proteínas (g)	5,2
Sal (g)	0,17



Crea una base con lechugas variadas y zanahoria rallada y sobre ella monta la ensalada de alga Wakame.



Rezept

Zutaten

- 200 g gekochte und abgetropfte Kichererbsen
- 13 getrocknete Tomaten Trevijano (davon 1 zum Garnieren)
- 100 ml Wasser (vorzugsweise das Einweichwasser, das Sie für die Tomaten verwendet haben)
- 4 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Tahini (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Paprika, süß oder scharf, (davon 1 zum Bestreuen)
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack



Getrocknete Tomaten

Zubereitung

1- Weichen Sie die Tomaten ca. 15 Minuten lang in warmem Wasser ein. Lassen Sie sie abtropfen und stellen Sie 100 ml dieses Einweichwassers und eine der Tomaten beiseite.

2- Verquirlen Sie alle Zutaten miteinander, bis sie die gewünschte Textur bekommen. Wenn Sie eine cremigere Konsistenz bevorzugen, fügen Sie ein wenig mehr Öl oder Wasser hinzu, in dem sie die Tomaten eingeweicht haben.

3- Bestreuen sie das Ganze am Ende mit Paprika und mit der beiseitegelegten fein gehackten Tomate.

Mit diesem Hummus-Rezept werden Sie den Satz „ich mag keine Kichererbsen“ nie wieder hören.



Nährwertangaben	100g
Energie	1799 kJ 431 kcal
Fett (g)	21
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,0
Kohlenhydrate (g)	21
Ballaststoffe (g)	13
Eiweiß (g)	6,3
Salz (g)	1,3



Servieren Sie das Hummus auf Pitabrot, Nachos oder zusammen mit Rohkostgemüse, Salaten oder anderen Gerichten.



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Linsen mit Quinoa und Gemüse Trevijano
- 400 g roher Tintenfisch, in Stücke geschnitten
- 500 g Muscheln
- 1½ Liter Fischbrühe. Sie können auch 1 Liter Brühe und ½ Liter Wasser verwenden.
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 6 g Meersalz



Linsen mit Quinoa und Gemüse

Zubereitung

- 1-** Schälen und hacken Sie die Knoblauchzehen und braten Sie sie ein paar Minuten zusammen mit dem in Stücke geschnittenen Tintenfisch und 3 Esslöffeln Olivenöl in einem Topf leicht an.
- 2-** Fügen Sie den Inhalt der Linsenpackung mit Quinoa und Gemüse Trevijano, 6 g Salz und die Brühe hinzu, bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie es dann noch 30 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln.
- 3-** Dampfgaren Sie währenddessen die Muscheln, die Sie zuvor in Salzwasser gelegt und abgegossen haben, in einem anderen Topf, bis sie sich öffnen. Sortieren Sie die Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aus. Fügen Sie die geöffneten Muscheln zu den Linsen und kochen Sie alles noch ein paar Minuten weiter.



Probieren Sie die Linsen auch mal mit Ihrem Lieblingsfisch wie Seehecht oder Lachs und geben Sie ihn am Ende zu den gekochten Linsen.



Nährwertangaben	300g
Energie	1640 kJ 395 kcal
Fett (g)	17
davon gesättigte Fettsäuren (g)	3,3
Kohlenhydrate (g)	15
Ballaststoffe (g)	34
Eiweiß (g)	33
Salz (g)	1,9

Mediterranes Risotto mit Mascarpone und Parmesan-Chip mit Mohn



Rezept

Zutaten

- 1 Beutel Mediterranes Risotto Trevijano
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ein Spritzer Weißwein
- nur eine Prise Salz, weil der Parmesan schon salzig ist
- 100 g Mascarpone
- 100 g geriebener Parmesan
- 50 g geriebener Parmesan für ca. 10 Chips
- 1 Esslöffel Mohn



Mediterranes Risotto

Zubereitung

1- Kochen Sie das Risotto. Schwitzen Sie dazu den Reis mit dem Gemüse in einem Topf mit 2 Esslöffeln Olivenöl an und würzen Sie das Ganze nach Geschmack. Geben Sie einen Spritzer Weißwein hinzu und lassen Sie ihn verdampfen. Fügen Sie nach und nach 750 ml heißes Wasser hinzu, garen Sie es 25 Minuten bei mittlerer Hitze und rühren Sie dabei ständig um, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat und bissfest ist.

2- Nehmen Sie es vom Herd, fügen Sie den Mascarpone und Parmesan hinzu und mischen Sie alles gut. Servieren Sie es sofort, damit es cremiger ist.

3- Verwenden Sie für die Herstellung der Parmesan-Chips ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech und verteilen Sie mit jeweils einem Esslöffel fein geriebenem Parmesan runde, leicht voneinander getrennte Haufen darauf. Streuen Sie die Mohnsamen darüber.

Backen Sie den Parmesan im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten, bis er geschmolzen ist, und nehmen Sie die Chips dann aus dem Ofen. Beim Abkühlen werden sie fest, so dass man sie dann gut vom Papier nehmen kann.

Geben Sie das Risotto direkt auf einen Teller oder richten Sie es mit einem Servierring an und garnieren Sie es mit dem Parmesan-Chip und Mohn.



35'



Nährwertangaben

150g

Energie	2305 kJ 549 kcal
Fett (g)	30
davon gesättigte Fettsäuren (g)	8,4
Kohlenhydrate (g)	49
Ballaststoffe (g)	2,1
Eiweiß (g)	19
Salz (g)	2,0



Kinder lieben es, den Parmesan-Chip wie einen Lutscher zu essen. Legen Sie dazu einfach einen abgerundeten Zahnstocher auf jeden Parmesankreis, bevor sie im Ofen schmelzen.



Rezept

Zutaten

- 4 Esslöffel Gemüsesuppe Juliana Trevijano
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 100 g weißer Reis
- 100 g geriebener Parmesankäse
- Optional: zwischen 50 und 100 g Speck oder Chorizo (oder geräucherter Tofu, Seitan etc.)

Preparación

- 1- Si elegimos hacerlo con la carne, en una cazuela calentamos el aceite y rehogamos la carne o proteína vegetal elegida. Seguidamente añadimos las verduras Trevijano, la sal, y el agua o caldo y hervimos. Pasados 10 minutos, añadimos el arroz y cocemos a fuego lento y con la cazuela tapada durante 20-30 minutos más.
- 2- Pasado este tiempo, apagamos el fuego e incorporamos el queso rallado. Ajustamos de sal, removemos bien y servimos.



Sopa
Juliana

Información nutricional	ración 65g
Valor energético	1150 kJ 276 kcal
Grasas (g)	14
de las cuales Saturadas (g)	5,5
Hidratos de carbono (g)	26
Fibra alimentaria (g)	1,2
Proteínas (g)	10
Sal (g)	1,7



Puedes sustituir el arroz por pasta para sopa, teniendo en cuenta que hay que echarla al final para que cueza el tiempo indicado por el fabricante.

Thai-Suppe mit Kokosmilch und Reismudeln



Rezept

Zutaten

- 4 Esslöffel Thai-Suppe
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Salz
- 50 g Reismudeln
- 100 ml Kokosmilch in der Dose
- Optional: eine Hühnerbrust, in Streifen geschnitten

Zubereitung

- 1-** Kochen Sie die Thai-Suppe mit Öl und Salz. Drehen sie die Hitze herunter, sobald die Suppe kocht, und köcheln Sie das Ganze dann noch ca. 20-25 Minuten bei geschlossenem Deckel.
- 2-** Fügen Sie etwa 10 Minuten vor dem Garen die Kokosmilch und die in Streifen geschnittene Hühnerbrust und fünf Minuten später die Reismudeln hinzu.
- 3-** Lassen Sie die Suppe 5 Minuten ruhen und genießen Sie dieses einfache und exotische Gericht und überraschen Sie Ihre Freunde und Familie mit dieser gastronomischen Reise.

 35'



Thai-Suppe

Nährwertangaben	105g
Energie	1518 kJ 364 kcal
Fett (g)	26
davon gesättigte Fettsäuren (g)	12
Kohlenhydrate (g)	26
Ballaststoffe (g)	3,9
Eiweiß (g)	4,6
Salz (g)	2,3



Sie können die Hühnerbrust auch durch Langostinos oder Garnelen ersetzen.

ROTE QUINOASUPPE MIT KNOBLAUCH UND EI



Rezept

Zutaten

- 5 Esslöffel Quinoasuppe Trevijano + 950 ml Wasser + 4 g Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Brot (1 Scheibe)
- 90 g Schinken, klein geschnitten
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Ei
- Optional: 2 Choricero-Paprika



Quinoasuppe

Zubereitung

1- Schwitzen Sie 2 geschälte und klein gehackte mit Öl in einem Topf goldbraun an. Geben Sie die Schinkenstückchen und das in Stücke geschnittene Brot hinzu und rühren Sie um.

2- Fügen Sie die Quinoasuppe, Wasser, Salz und die gewaschenen, aufgeschnittenen und von den Kernen und dem Strunk befreiten Choricero-Paprika hinzu und köcheln Sie das Ganze, sobald es zu kochen beginnt, 20-25 Minuten lang bei mittlerer Hitze.

3- Fügen Sie 5 Minuten vor dem Garende das aufgeschlagene Ei hinzu, zerteilen Sie es mit der Gabel und rühren Sie um, so dass es stockt und zusammen mit allen Zutaten der Suppe gegart wird.

Servieren Sie die Suppe im Teller mit einem Stück Paprika.



40'



Nährwertangaben

100g

Energie	1138,86 kJ 274,16 kcal
Natrium (mg)	916,57
Fett (g) davon gesättigte Fettsäuren	12,15 3,16
Kohlenhydrate (g) davon Zucker	18,55 2,97
Ballaststoffe (g)	24,84
Eiweiß (g)	10,43
Salz (g)	2,33



Sie können die Suppe ganz nach Ihrem Geschmack verändern, indem Sie den Schinken durch Speck, Chorizo oder, als vegetarische Version, durch geräucherten Tofu ersetzen. Sie können Vollkorn-, Körner- oder glutenfreies Brot verwenden oder das Gericht ohne Brot servieren.

ORIENTALISCHE COUSCOUS-CUPS MIT VEGANEM PESTO UND MARINIERTEM TOFU



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Trevijano Couscous Orientalisch + 400 ml Wasser + 5 g Salz + 2 Esslöffel Öl
- 50 g Cashewnüsse
- 20 frische Basilikumblätter. Stattdessen können Sie auch 2 Esslöffel getrocknetes Basilikum für den Geschmack sowie einige frische Petersilienblätter für die frische und grüne Note verwenden.
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 g Salz
- ½ Packung aromatisierter Tofu (mit feinen Kräutern, geräuchert etc.)
- 2 Esslöffel Sojasauce



**Couscous
Orientalisch**

Zubereitung

- 1-** Kochen Sie das Couscous nach den Angaben auf der Packung: Bringen Sie 400 ml Wasser in einem Topf mit 5 g Salz (oder Salz je nach Belieben) und 2 Esslöffeln Öl zum Kochen. Nehmen Sie es dann vom Herd und schütten Sie den Inhalt des Beutels ins Wasser. Warten Sie 5 Minuten bei geschlossenem Deckel und lockern Sie das Couscous vor dem Servieren mit einer Gabel auf.
- 2-** Geben Sie alle Zutaten für das Pesto in den Mixer und zerkleinern Sie sie, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto kann ganz homogen sein oder noch kleine Pinienstückchen enthalten.
- 3-** Schneiden Sie währenddessen den Tofu in kleine Würfel, die Sie etwa 10 Minuten lang mit der Sojasauce marinieren. Rühren Sie die Tofuwürfel dabei regelmäßig um, damit alle Stücke den Geschmack annehmen.
- 4-** Füllen Sie das Couscous in Gläser, geben Sie ein paar Esslöffel Pesto darüber und fügen Sie einige Würfel des marinierten Tofus hinzu.

 15'



Nährwertangaben	100g
Energie	1704,80 kJ 406,71 kcal
Natrium (mg)	279,90
Fett (g)	24,73
davon gesättigte Fettsäuren	4,17
Kohlenhydrate (g)	36,03
davon Zucker	2,55
Ballaststoffe (g)	2,92
Eiweiß (g)	9,31
Salz (g)	0,70



Sie können den Tofu durch Kirschtomaten, Radieschen oder anderes knackiges Gemüse ersetzen. Die Pestosauce ist sehr vielseitig und ermöglicht es Ihnen, die Nüsse (Cashew-, Wal-, Haselnüsse etc.) und Kräuter oder grünes Blattgemüse (Petersilie, Rucola, Grünkohl, Minze, Spinat) zu variieren oder auch Hefeflocken hinzuzugeben.



Rezept

Zutaten

- 1 Packung Trevijano Couscous Mediterran + 400 ml Wasser + 5 g Salz + 2 Esslöffel Öl
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 50 g Pinienkerne
- 20 frische Basilikumblätter. Stattdessen können Sie auch 2 Esslöffel getrocknetes Basilikum für den Geschmack sowie einige frische Petersilienblätter für die frische und grüne Note verwenden.
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 ml Öl
- Mozzarella-Kugeln je nach Belieben

Zubereitung

- 1- Kochen Sie das Couscous gemäß der Verpackungsangabe: Bringen Sie 400 ml Wasser in einem Topf mit 5 g Salz (oder Salz nach Belieben) und 2 Esslöffeln Öl zum Kochen. Nehmen Sie es dann vom Herd und schütten Sie den Inhalt des Beutels ins Wasser. Warten Sie 5 Minuten bei geschlossenem Deckel und lockern Sie das Couscous vor dem Servieren mit einer Gabel auf.
- 2- Geben Sie alle Zutaten für das Pesto in den Mixer und zerkleinern Sie sie, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto kann ganz homogen sein oder noch kleine Pinienstückchen enthalten.
- 3- Füllen Sie das Couscous in Gläser, geben Sie das Pesto darüber und fügen Sie einige Kugeln Mozzarella hinzu.



Couscous
Mediterran

Nährwertangaben	100g
Energie	2131,50 kJ 508,55 kcal
Natrium (mg)	461,43
Fett (g)	33,13
davon gesättigte Fettsäuren	6,95
Kohlenhydrate (g)	39,74
davon Zucker	2,78
Ballaststoffe (g)	3,59
Eiweiß (g)	11,22
Salz (g)	1,15



Sie können zum Pesto ganz nach Ihren Wünschen jeden Käse hinzugeben, wie beispielsweise Manchego, Ziegenkäse, Frischkäse, Feta oder Blauschimmelkäse. Die Pestosauce ist sehr vielseitig und ermöglicht es Ihnen, die Nüsse (Cashew-, Wal-, Haselnüsse etc.) und Kräuter oder grünes Blattgemüse (Petersilie, Rucola, Grünkohl, Minze, Spinat) zu variieren oder den Parmesan wegzulassen.