

Schmeckt
wie selbstgemacht

HENGLEIN®



**Deutschland
schmeckt!**

Henglein macht's leicht.

VEGETARISCH & VEGAN KOCHEN

Mach es veggie!



12 leckere Familien-
Rezepte und clevere
Kochideen, die einfach
glücklich machen.

Fast alle HENGLEIN Produkte sind vegetarisch – einige sogar für die vegane Küche geeignet!



Deutschland schmeckt!
Henglein macht's leicht.

QUALITÄT & VIELFALT

HENGLEIN legt besonders viel Wert auf die Qualität der verwendeten Rohstoffe, die schonend und mit größter Sorgfalt verarbeitet werden.

- im Nu und ohne Aufwand leckere, abwechslungsreiche Gerichte zaubern
- konstant hohe Qualität und bester Geschmack – wie selbstgemacht

Unser Frische-Sortiment bietet eine Vielzahl wandlungsfähiger Produkte für unzählige Rezeptideen: frische Backteige, Teigwaren, Kartoffel- und Kloß-Spezialitäten sowie Hefeknödel & süße Hefeklöße.

SCHNELL & EINFACH ZUBEREITET – IMMER EIN GENUSS!





Seite	REZEPT	PRODUKT			
04	Ofen-Schupfnudeln mit Sour-Cream	Schupfnudeln			
05	Kartoffelkuchen im Gläschen	Reibekuchenteig oder Kartoffelpufferteig			
06	Paprika-Mini-Strudel	Strudelteig			
07	Bruschetta Americana	Pizzateig „American Style“			
08	EXTRA: Chili liebt Pizzateig & Flammkuchenteig				
10	Mediterranes Zupfbrot	Pizzateig			
11	Knödel mit Ratatouille	Kloßteig, z. B. „Thüringer Art“			
12	One-Pot-Spätzle mit Räuchertofu	Eierspätzle			
13	Krautschnecken	Strudelteig oder Blätterteig			
14	Thai-Curry	Bandnudeln			
15	Gefüllter Hokkaido-Kürbis	Kartoffel-Gnocchi			
16	EXTRA: Köstlich mit Kloßteig				
18	EXTRA: Mach es veggie! Familienrezepte ganz ohne Fleisch				

Schwierigkeitsgrad:



Einfach · Mittel · Raffiniert

So viel Zeit muss sein:



Aktiv sein · Koch-/Backzeit

Vegetarisch:



Vegan:



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Schupfnudeln vegan
(500 g)

1 grüne Paprika

2 Möhren

100 g Rote Bete
(vakuumverpackt)

200 g Kürbis-
fruchtfleisch

2 EL Pflanzenöl

Meersalz

Pfeffer

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Curry

100 g Quark

100 g Schmand

100 g saure Sahne

3 EL Mayonnaise

1 TL Weißweinessig

Zucker

1 Bund Schnittlauch

**OFEN-SCHUPFNUDELN
MIT SOUR-CREAM**

Paprika halbieren, putzen und waschen, Möhren schälen und waschen. Rote Bete, Kürbisfleisch und restliches Gemüse in Streifen schneiden. Zusammen mit den Schupfnudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry würzen.

Schupfnudel-Gemüse-Mischung im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 25 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.

Quark, Schmand, saure Sahne und Mayonnaise verrühren und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden, zur Sour-Cream geben und verrühren. Warme Ofen-Schupfnudeln zum Dippen mit Sour-Cream servieren.



Tipp: Jetzt auch ohne Ei als vegane Variante erhältlich.

PRO PORTION:

kJ/kcal 2061/498

Eiweiß: 10,3 g

Fett: 27,7 g

Kohlenhydrate: 50,1 g

BE: 4

Zubereitung: 20 Min.

+ Backen: 25 Min.





KARTOFFELKUCHEN IM GLÄSCHEN

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Reibekuchenteig mit Mehl, Backpulver, Eiern und Butter verrühren. Paprikaschoten, Walnüsse und 2 EL Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmischung in kleine gefettete Einmachgläser füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Quark, Schmand und restliche Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Quarkcreme nach dem Backen auf den Kartoffelkuchen verteilen und servieren.

Tipp: Rezept funktioniert auch mit unserem Kartoffelpufferteig. Zutatenmengen dann entsprechend anpassen.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Eimer HENGLEIN Reibekuchenteig (1 kg)
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 2 EL weiche Butter + Fett für die Gläser
- 30 g gehackte Walnüsse
- 4 EL gehackte Petersilie
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Päckchen Sahnequark (= 250 g)
- 100 g Schmand
- 8 Einmachgläser à ca. 250 ml

PRO PORTION:

<i>kJ/kcal</i>	2353/568
<i>Eiweiß:</i>	18,3 g
<i>Fett:</i>	30,3 g
<i>Kohlenhydrate:</i>	53,1 g
<i>BE:</i>	4,5

Zubereitung: 30 Min.
+ Backen: 45 Min.

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Frischer Strudelteig
(300 g)

4 EL Pinienkerne
Olivenöl

4 Paprikaschoten,
rot und gelb

3 Knoblauchzehen
1 EL Kapern

2 EL schwarze Oliven,
entsteint

4 EL gehackte
glatte Petersile

4 EL Tomatenmark

3 EL Balsamico

Salz & Pfeffer

PAPRIKA-MINI-STRUDEL

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Paprika waschen, entkernen und würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln, Oliven in dünne Ringe schneiden. Paprika in Olivenöl anbraten, dann Knoblauch, Oliven und Kapern kurz mit braten.

Gehackte Petersilie und Pinienkerne dazugeben, Tomatenmark und Balsamico einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Strudelteig in der Breite der Auflaufform zuschneiden. Je 2 Strudelblätter aufeinander legen (Innenseiten mit Wasser oder Öl einpinseln!) und das Gemüse darauf verteilen. Zu kleinen Strudeln aufrollen.

Die Paprika-Strudel nebeneinander in die geölte Auflaufform legen und mit Olivenöl bestreichen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1892/452

Eiweiß: 13,3 g

Fett: 14,4 g

Kohlenhydrate: 62,8 g

BE: 5

Zubereitung: 30 Min.

+ Backen: 35 Min.

Tipp: Die Strudel schmecken auch mit Veggie-Bolognese oder Chili con Quinoa (Rezepte S. 19).





BRUSCHETTA AMERICANA

Zubereitung im Backofen: Den Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen, die Oberseite mit einer Gabel einstechen, mit 2 EL Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Oder in der Pfanne: Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig entrollen, die Oberseite mit einer Gabel einstechen und mit der Teigoberseite in die Pfanne legen; dann erst das Backpapier abziehen. Zugedeckt bei schwacher Hitze, je nach gewünschtem Bräunungsgrad, von jeder Seite ca. 3 – 6 Minuten braten.

Oder auf dem Grill: Den Teig entrollen, die Oberseite mit einer Gabel einstechen, mit etwas Öl bestreichen und mit der Teigoberseite auf den Rost oder eine Grillschale legen; dann erst das Backpapier abziehen. Bei schwacher, gleichmäßiger Hitze und mind. 15 cm Abstand zur Glut je nach gewünschtem Bräunungsgrad ca. 2 – 6 Minuten je Seite grillen.

Tomaten-Topping: Knoblauch und Schalotte abziehen und Knoblauch zerdrücken. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und mit den Schalotten in kleine Würfel schneiden. Tomaten, Schalotte, Knoblauch und Kräuter mit restlichem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pizza in Stücke schneiden, mit der Tomatenmischung belegen und servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Pizzateig American
Style (380 g)
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
300 g Tomaten
2 EL geschnittene
Kräuter (z.B. Thymian,
Basilikum, Petersilie)
Salz & Pfeffer



PRO PORTION:

kj/kcal: 1229/293
Eiweiß: 6,4 g
Fett: 12,5 g
Kohlenhydrate: 36,7 g
BE: 3

Zubereitung: 10 Min.
+ Backen: 15 Min.



Knackiger
Salat >

Vegane
Sour
Cream <

Chili liebt ...

Mit den HENGLEIN Backteigen und unseren Rezept-Tipps sind Sie jederzeit top vorbereitet!

Einfach die doppelte Portion **Chili con Quinoa** oder **Veggie-Bolognese** (Rezepte S. 19) vorkochen und einen Teil für später einfrieren.



Käse *im* Rand!

...Pizzateig



04 | Pizza Mexicana

Die Ränder mit Mozzarella-Streifen belegen und den Pizzateig am Rand umschlagen. Dann das Chili con Quinoa auf dem Pizzateig verteilen und 15 Minuten bei 220°C Ober-/Unterhitze backen.

Anschließend mit roten Zwiebeln und Sauerrahm garnieren.

01 | Pizzataschen

Pizzateig entrollen und halbieren. Je 1 Teighälfte zu einer Tasche falten und eine Lage Backpapier als Trenner dazwischen stecken. 8 Minuten bei 220°C Umluft im Backofen backen. Abkühlen lassen und das Backpapier entfernen. Die Pizzatasche nach Wunsch füllen.

02 | Tex-Mex-Schalen

Flammkuchenteig in 6 gleiche Rechtecke schneiden. 6 ofengeeignete Schüsseln umgedreht auf ein Backblech stellen und mit Öl bestreichen. Je eines der Teig-Rechtecke mittig über die Schüssel stülpen. Bei 220°C Ober-/Unterhitze goldbraun backen.



02

◀ Spart
Geschirr!

& Flammkuchenteig!

03 | Knusprige Ofen-Chips

Flammkuchenteig mit Olivenöl oder veganer Creme Fraiche bestreichen und z.B. mit Kräutern verfeinern! Anschließend in Quadrate, dann in Dreiecke teilen. Bei 220°C Ober-/Unterhitze im Backofen goldbraun backen (ca. 10 min). Dazu Tomatensalsa, Avocado-Dip und Sour Cream servieren!



03

◀ Rosmarin
Salz
Chiligewürz
Käse
...

**ZUTATEN FÜR
5 PORTIONEN**

- 1 Pack. HENGLEIN
Pizzateig (400 g)
- 200 g getrocknete
Tomaten in Öl (Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkerne
- 20 g Hartkäse
- Salz, frisch
gemahlener Pfeffer
- 3 EL gehacktes
Basilikum
- 150 g geriebener
Mozzarella
- Fett für die Form

**MEDITERRANES
ZUPFBROT**

Für das Pesto Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Knoblauch abziehen, mit Tomaten, 2 EL aufgefangenem Öl, Pinienkernen und Hartkäse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pizzateig entrollen, mit dem Pesto bestreichen und längs in 3 Streifen schneiden. Streifen mit Basilikum und Käse bestreuen und ziehharmonikaförmig falten.

Die 3 gefalteten Teige hintereinander, mit den Falten nach oben in eine gefettete Kastenform (ca. 25 x 10 cm) setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten backen. Pizzabrot lauwarm zum Abzupfen servieren.

PRO PORTION:

.....	kJ/kcal:	1682/402
.....	Eiweiß:	14,8 g
.....	Fett:	19,2 g
.....	Kohlenhydrate:	40,8g
.....	BE:	3,5

Zubereitung: 30 Min.
+ Backen: 30 Min.

Tipp: Sie wollen mehr? Einfach Pizzateig XXL nehmen und Zutatenmengen entsprechend anpassen.





KNÖDEL MIT RATATOUILLE

Zucchini, Kirschtomaten und Aubergine waschen, Zucchini und Aubergine in halbe Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Spalten schneiden und Knoblauch zerdrücken.

Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Gemüse dazugeben und andünsten. Tomatensaft angießen, aufkochen und ca. 10 – 15 Minuten garen, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Aus dem Kloßteig ca. 20 – 24 kleine Knödel formen – noch schneller geht's mit den bereits vorgeformten Miniknödeln von HENGLEIN – dann nach Packungsanweisung ca. 7 – 8 Minuten garen. Anschließend zusammen mit dem Ratatouille servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Pack. HENGLEIN Kloßteig „Thüringer Art“ (750 g) **oder**
- Kloßteig „Fränkisch halb & halb“ **oder**
- 1 Pack. vorgeformte Miniknödel
- 1 Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleine Aubergine
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 400 ml Tomatensaft
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano, etc.)

PRO PORTION:

kJ/kcal:	1157/276
Eiweiß:	6,8 g
Fett:	2,7 g
Kohlenhydrate:	53,4 g
BE:	4

Zubereitung: 30 Min.
+ Garen: 8 Min.



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
frische Spätzle vegan
(400 g)

300 g Baby-
Blattspinat

250 g Champignons

200 g Räuchertofu

1 EL Pflanzenöl

3 EL Röstzwiebeln

80 ml Brühe

200 ml Sahne

Salz, frisch
gemahlener Pfeffer

50 g geriebener
Mozzarella

**ONE-POT-SPÄTZLE
MIT RÄUCHERTOFU**

Spinat waschen, Champignons putzen und in breite Scheiben schneiden. Räuchertofu in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Champignons und Räuchertofu darin rundherum ca. 3 Minuten anbraten.

Spinat und Zwiebeln zugeben und weitere ca. 3 Minuten anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, Spätzle zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 5 – 10 Minuten köcheln lassen.

One-Pot-Spätzle mit Mozzarella bestreuen, kurz verrühren und servieren.

PRO PORTION:

kJ/kcal 2065/493

Eiweiß: 20,2 g

Fett: 30,5 g

Kohlenhydrate: 33,6 g

BE: 3

Zubereitung: 20 Min.

+ Köcheln: 10 Min.



Tipp: Jetzt auch ohne Ei als vegane Variante erhältlich.





KRAUTSCHNECKEN

Zwiebel häuten und würfeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten, Zwiebeln dazugeben und mit braten.

Abgetropftes Sauerkraut und Kümmel dazugeben. 5 Minuten zugedeckt schmoren.

3 EL Petersilie und 6 EL Crème Fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Blätterteig entrollen, mit der Sauerkrautmischung bestreichen. Aufrollen zu einer Rolle und in 3 cm breite Schnecken schneiden.

Einzel in die Vertiefungen einer gefetteten Muffinform legen und bei 180°C Ober-/Unterhitze backen: Strudelteig 20 Minuten oder Blätterteig 30 Minuten.

Die Krautschnecken mit Crème Fraîche und frischer gehackter Petersilie servieren.

Tipp: Die Schnecken werden besonders luftig mit Blätterteig oder knusprig mit Strudelteig!

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Frischer Blätterteig
(275 g) **oder**
Frischer Strudelteig
(300 g)

100 g Räuchertofu

1 Zwiebel

300 g Sauerkraut
(Konserven)

1 TL Kümmel

4 EL gehackte
Petersilie

1 Becher Crème
Fraîche, vegane
Alternative

Salz, Pfeffer, Zucker

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1884/450

Eiweiß: 10,4 g

Fett: 30,5 g

Kohlenhydrate: 28,6 g

BE: 2,5

Zubereitung: 35 Min.

+ Backen: 20-30 Min.



**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN**

1 Pack. HENGLEIN
Frische Bandnudeln
(250 g)

100 g Cashewnüsse

700 g buntes Gemüse:
z. B. Erbsen, Paprika,
Karotte, Brokkoli,
Frühlingszwiebeln,
Champignons,
Zuckerschoten

400 ml Kokosmilch

1 Stück Ingwer

1 – 2 EL Thai-Curry-
Paste, rot

Achtung, scharf!

Zum Garnieren:
z.B. Koriander,
Thai-Basilikum,
Sprossen

Öl zum Braten,
z.B. Sesamöl

Salz

THAI-CURRY

Gemüse putzen und waschen. Karotten und Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Ingwer sehr fein würfeln.

Cashewnüsse vorsichtig in Wok oder Pfanne anrösten, wieder heraus nehmen und beiseite stellen.

Öl in die Pfanne geben, erhitzen, Thai-Curry-Paste und Ingwer darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen.

Gemüse dazu geben und 5 – 10 Minuten bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und zum Thai-Curry, garniert mit frischen Kräutern und Sprossen, servieren.

Tipp: Statt Cashewnüsse eignen sich auch Tofuwürfel, Erdnüsse oder Kichererbsen.

PRO PORTION:

kJ/kcal 3059/731

Eiweiß: 15,6 g

Fett: 44,9 g

Kohlenhydrate: 61,2 g

BE: 5

Zubereitung: 25 Min.

+ Garen: 10 Min.





GEFÜLLTER HOKKAIDO-KÜRBIS

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauslösen. Dabei eine ca. 2 cm breite Schale stehen lassen. Herausgelöstes Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Broccoli in kleine Röschen teilen und waschen. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbisfruchtfleisch, Zwiebel, Broccoli, Paprika und Kartoffel-Gnocchi darin rundherum ca. 5 – 8 Minuten anbraten und mit Sojasoße ablöschen. Gemüse-Gnocchi-Mischung mit Rosmarin und Pfeffer abschmecken.

Hokkaido-Schalen mit Gemüsemischung füllen, mit Hartkäse bestreuen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 30 Minuten überbacken.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Pack. HENGLEIN
Kartoffel-Gnocchi
(500 g)

1 Hokkaido-Kürbis
(ca. 1 kg)

1 Zwiebel

200 g Broccoli

1 rote Paprika

2 EL Pflanzenöl

4- 5 EL Sojasoße

1 TL gehackter
Rosmarin

frisch gemahlener
Pfeffer

30 g geriebener
Hartkäse



Tipp: Gefüllten Hokkaido-Kürbis nach Wunsch mit einem Klecks Kräuterquark servieren.

PRO PORTION:

kJ/kcal: 1541/369

Eiweiß: 11,1 g

Fett: 9,1 g

Kohlenhydrate: 59,3 g

BE: 5

Zubereitung: 30 Min.

+ Backen: 30 Min.

DAS GEWISSE EXTRA!

Verfeinern Sie den Kloßteig:

- mit Gewürzen: z.B. Paprikagewürz, Curry, Muskat, Chili, Kreuzkümmel...
- mit gehackten Kräutern: z.B. Rosmarin, Basilikum, Petersilie, Rucola, Koriander...
- mit fein geschnittenem Gemüse: z.B. Paprikaschoten, Chilischoten, Spinat, geraspelten Karotten, Röstzwiebeln, Frühlingszwiebeln, Mais ...

Köstlich mit...

Den klassischen Kloß mit gerösteten Brotbröckchen kennt jeder – unsere **frischen Kloß- & Knödelteige** können aber noch viel mehr: sie lassen sich einfach unendlich variieren und sind dabei fast alle vegan!



01 | Rezept-Tipp

KNUSPER, KNUSPER, KLÖßCHEN!

Die garen Klöße in Semmelbröseln, Grieß oder Kokosraspeln wenden und anschließend frittieren oder in heißem Öl knusprig ausbraten.

Auch lecker mit unseren **Mini-Knödeln**, oder in Scheiben geschnittenen Klößen vom Vortag.





...Klobteig

Rezept-Tipp

Kräuter-Käse-Gnocchi

Den Klobteig mit gehacktem Basilikum (oder anderen frischen Kräutern) mischen und durchkneten. Den Käse für die Füllung (am Besten eignen sich Sorten wie z.B. Halloumi, Emmentaler, Hirtenkäse – oder ein veganes Alternativprodukt) in 5 cm lange Streifen schneiden. Mit dem Klobteig Rollen formen und den Käse damit ummanteln.

02 | Variante

Gnocchi-Auflauf

Den Boden einer kleinen Auflaufform mit Veggie-Bolognese bedecken (Rezept S. 19). Die **Kräuter-Käse-Gnocchi** darauf legen und die Auflaufform mit Bolognese auffüllen. Mit geriebenem Hartkäse bestreuen – oder vegan mit einer Mischung aus Öl, Salz & Semmelbröseln.

35 Min. bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

03 | Variante

Knusper-Sticks

Die **Kräuter-Käse-Gnocchi** in Semmelbröseln wälzen und in reichlich heißem Öl ausbraten.

Lecker zu frischem Salat oder als Fingerfood mit einem fruchtigen Tomaten- oder Mango-Dip.

... oder einfach die **Kräuter-Käse-Gnocchi** in siedendem Salzwasser garen und mit der Veggie-Bolognese servieren!

HIER IST MEHR DRIN!

Verpacken Sie doch mal Soße oder Gemüse im Klobsteig oder Seidenknödelteig, z. B.:

Champignon-Lauchgemüse

Tomate-Rucola-Pinienkerne

Spinat-Frischkäse

Tomatenpesto

Kürbis-Walnuss-Pesto

Mangold-Feta

Paprika-Sahne-Gemüse

4 verschiedene Käsesorten

**Überraschungseffekt
garantiert!**

Klobsteig...

...Bällchen

...Taschen

...Rollen

...Plätzchen

...Schnitzel

...Burger

...Pizza

Mach es
veggie

...mit HENGLEIN!



Tipp!

**Als Füllung
für Knusper-Klöße...**

Rosmarin fein hacken und in den Klobsteig mischen. Durchkneten und zu Knödeln formen, dabei eine Vertiefung in die Mitte drücken und mit einem Teelöffel die **Veggie-Bolognese** oder **Chili con Quinoa** hinein füllen und verschließen.

In kochendes Salzwasser legen, kurz aufkochen lassen und dann 20 bis 25 Min. ziehen lassen. Abtropfen lassen, anschließend in Semmelbröseln wälzen und in heißem Öl rundherum knusprig anbraten. Halbierete Kirschtomaten und einen kleinen Rosmarinzwig kurz mitbraten.



...oder
**klassisch mit
Bandnudeln!**

Chili con Quinoa

Quinoa unter fließendem Wasser waschen und in 200 ml Wasser mit 1 TL Salz 15 Minuten gar kochen. Abgießen und beiseitestellen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Paprika entkernen, waschen und würfeln. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Mais und Bohnen waschen.

Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, Knoblauch und 3/4 der Paprikawürfel dazugeben, kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen, Gewürze und passierte Tomaten dazugeben und zum Köcheln bringen. Quinoa, Mais und Bohnen dazu geben. Mit Salz, Chilischoten und Limettensaft abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen.

100 g Quinoa
 Öl zum Braten
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Paprika
 400 g passierte Tomaten
 200 ml Gemüsebrühe
 1 kleine Dose Mais (140 g)
 1 kleine Dose Kidneybohnen (140 g)
 3 TL Paprika edelsüß
 je 1 TL Oregano, Zimt, Kakao, Kreuzkümmel
 Salz, Chilischoten
 Limettensaft

Familien Rezepte

Ganz ohne
 Fleisch?!

Diese beiden Klassiker sind beliebt bei groß & klein und lassen sich toll variieren!

Veggie-Bolognese

300 ml heißes Wasser mit Sojasoße, Instant-Gemüsebrühe und 1 EL Tomatenmark in eine Schüssel geben und Sojaschnetzel ca. 15 Min. darin einweichen. Restliche Flüssigkeit abgießen und Sojaschnetzel in Olivenöl scharf anbraten. Kräuter dazugeben. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch häuten, Karotte schälen, Stangensellerie waschen und alles fein würfeln. Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Gemüse dazugeben und anbraten.

Sojaschnetzel dazu geben. Mit Brühe angießen, passierte Tomaten dazu geben und köcheln lassen – je länger, umso besser! Mit Pfeffer abschmecken.

100 g Sojaschnetzel, fein oder -Granulat
 1 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
 1 EL Sojasoße
 1 EL Tomatenmark
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 Karotten
 2 Selleriestangen
 Hartblättrige Kräuter nach Wunsch: z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Lorbeer
 Öl zum Braten
 200 ml Gemüsebrühe
 380 g passierte oder stückige Tomaten
 Pfeffer

Schmeckt
wie selbstgemacht

HENGLEIN®

Unter www.henglein.de
könnt ihr weitere
Rezepthefte kostenlos bestel-
len oder downloaden.

Was gibt es heute?

Oder einfach
den QR-Code
scannen:



Hier findet ihr mehr
Rezepte und Videos:

INSTAGRAM

[mein_henglein](https://www.instagram.com/mein_henglein)

INTERNET

www.henglein.de

... **mein** 
henglein

Mit den frischen Produkten von HENGLEIN zaubert ihr im Handumdrehen leckere und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch, die der ganzen Familie schmecken.

Wir liefern die passenden Rezepte für jeden Tag und jede Gelegenheit, z. B. raffinierte Pfannengerichte, kreative Aufläufe & Gratins, regionale Spezialitäten sowie süße & herzhaft Backideen.

Hans Henglein & Sohn GmbH
Beerbachstraße 19
91183 Abenberg/Wassermungenau
Deutschland
Telefon: +49 (0) 9873/18-700
E-Mail: info@henglein.de



Egal ob Kloßteig, Eierspätzle, Schupfnudeln, Pizza- oder Blätterteig – unsere Produkte stehen für besten Geschmack und höchste Qualität.

An drei Standorten in Bayern, Sachsen-Anhalt und Nordrhein-Westfalen produzieren unsere rund 1.200 Mitarbeiter mit größter Sorgfalt und viel Engagement frische Lebensmittel für Sie.

Als eine der erfolgreichsten Marken wurde HENGLEIN bereits vielfach ausgezeichnet!