



Lisas Genussreise

-

mit den Rila Genussentdeckern kulinarisch um die Welt

Rila
DIE GENUSSENTDECKER®

Übersicht Rezepte

Jürgen Langbein Gemüsefond – Fondue al á Shabu	3
Menzi Milchreis – Milchreis Kirsch Auflauf	4
Ibero Oliven – Tapasplatte	5
Leverno Pesto Vegetable – Pasta mit Grillgemüse	6
Liakada Kritharaki – Kritharaki Salat mit Kichererbsen	7
Maitre Marcel Honigsenf – Salat mit Honigsenfdressing	8
Lien Ying Reispapier – Kimchi Sommerrollen	9
Sabita Korma Simmer Sauce – Veggie Möhren Reis Topf	10
Don Enrico Pico de Gallo – Tacos mit Tofu	11
Nick Pancake Mix – Pancakes mit Zitronenquark	12
Al Amier Couscous Cashew Rosine – Couscous Salat	13
Jambo Pineapple Peach Chutney – Halloumi Ananas	14
Bio Rinatura Falafel Mix Italien Style – Falafel Waffel	15



Jürgen Langbein Fondue al à Shabu Shabu

---- Zubereitung -----

- Lauchzwiebel & Chilischote in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
- Lauchzwiebeln, Chilischote, Ingwer, 5 Gewürzpulver, Gemüsefond, Miso-Paste, Sojasauce, Sherry und Wasser in einem Topf aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen und mit etwas Salz abschmecken.
- Die Brühe durch ein Sieb in einen Fonduepotf filtern und auf eine beheizbare Platte stellen.
- Tofu, Paprika, Brokkoli, Zucchini, Möhren und Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zuerst das Gemüse in die kochende Brühe geben, weil es eine längere Garzeit hat. Tofu mit Stäbchen in die kochende Brühe tauchen und je nach Dicke etwa 20–30 Sekunden darin gar ziehen lassen. Gemüse ebenfalls nach und nach mit den Stäbchen herausfischen. Anschließend mit beliebigen Dipsaucen würzen und genießen.

Tipp: Food Waste vermeiden! Falls was übrig bleibt Brühe & Gemüsezutaten nach dem Fondue aufheben und zusammen mit Ramen- oder Mie-Nudeln als Suppe servieren

---- ca. 4 Portionen -----

Für die Brühe:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 25 g Ingwer (frisch)
- **2 TL Lien Ying 5 Gewürze Pulver**
- **400 ml Langbein Gemüsefond**
- 1 EL Miso Paste
- **3 EL Lien Ying Sojasauce**
- 3 EL Sherry
- 600 ml Wasser
- 1-2 TL Honig

Für das Fondue:

- 500 g Tofu
- 1 gelbe Paprika
- 1 Brokkoli
- 1 Zucchini
- 350 g Möhren
- 150 g Shiitake-Pilze / Champignons
- nach Belieben z.B. Süß-Saure Sauce, Chilisauce, Tonkatsu



Menzi Milchreis Auflauf

---- Zubereitung -----

- Kirschen abgießen. Die Flüssigkeit dabei auffangen und mit Wasser auf 500 ml auffüllen. 100 ml der Flüssigkeit abnehmen und mit Puddingpulver glattrühren.
- Restliche Flüssigkeit aufkochen. Das Puddingpulver einrühren, unter Rühren aufkochen und köcheln lassen, bis Flüssigkeit dickt. Kirschen unterheben.
- Butter schmelzen. Kokoschips, Haferflocken, Zucker und etwas Zimt unterrühren.
- Eine flache Auflaufform einfetten. Milchreis und Kirschen abwechselnd esslöffelweise hineingeben. Die Masse mit den Kokos-Haferflocken Crumble bestreuen.
- Im Backofen (200 °C Ober- / Unterhitze) ca. 12 Minuten backen.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- **1 Ds. Menzi Milchreis**
- ½ Gl. Sauerkirschen
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 25 g Butter
- **15 g Bio Rinatura Kokoschips**
- **15 g Bio Rinatura Haferflocken**
- 1 EL Zucker



Ibero - Tapasplatte

---- Zubereitung -----

- Zucchini in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten.
- Champignons putzen und den Stiel entfernen. Die Champignons mit Kräuterbutter füllen und in einer Pfanne anbraten, bis die Kräuterbutter geschmolzen ist.
- Griechischen Joghurt in einer Schale anrichten. Mit Salz, Pfeffer und einen Spritzer Olivenöl würzen.
- Oliven abtropfen lassen und mit etwas frischem Öl und Kräutern anrichten.
- Baguette aufbacken und in Scheiben schneiden. Feigen vierteln. Weintrauben waschen. Käse in Würfel oder Streifen schneiden. Hummus bereitstellen.
- Tapas in vielen kleinen Schälchen oder auf einem großen Brett schön anrichten und mit Familie oder Freunden genießen.

---- ca. 4 Portionen -----

Zutaten:

- **1 Glas Ibero Oliven mit Mandeln**
- 1 Zucchini
- 12 Große Champignons
- 4 Feigen
- 150 g Griechischer Joghurt
- **1 Gl. Al Amier Hummus**
- 1 Baguette
- etwas Käse nach Belieben z.B. Gouda am Stück oder Camembert
- ein paar Weintrauben
- etwas Kräuterbutter
- etwas Olivenöl Salz, Pfeffer
- nach Belieben können weitere Tapas ergänzt werden. Besonders beliebt sind z.B. Nüsse, Chutneys oder Grissinis.



Leverno - Pasta Vegetable

---- Zubereitung -----

- Pasta nach Verpackungsanweisung zubereiten.
- Gemüse würfeln und in etwas Olivenöl anbraten.
- Abgetropfte Pasta unter das Gemüse heben und nach Belieben mit dem Leverno Pesto Vegetable vermengen. Ggf. noch etwas Olivenöl hinzufügen.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- 500 g Nudeln nach Belieben (Spaghetti)
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- etwas Olivenöl
- Gemüse nach Belieben variieren
- **1-2 EL Leverno Pesto Vegetable**



Liakada - Kritharaki Salat mit Kichererbsen

---- Zubereitung -----

- Kritharaki nach Verpackungsanweisung zubereiten.
- Kichererbsen abtropfen. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Oliven in kleine Ringe schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden.
- Vinaigrette mischen und mit 1 TL Paprikapulver, ½ TL Cayennepfeffer, Chili sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Abgetropfte Kritharaki mit Paprika, Kichererbsen, Basilikum und der Vinaigrette vermengen. Kühl stellen und vor dem Servieren nochmal abschmecken.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- **150 g Liakada Kritharaki**
- 1 rote Paprika
- **1 Dose Al Amier Kichererbsen**
- 75 g Cherrytomaten
- **75 g Liakada Schwarze Oliven**
- ½ Bund Basilikum

Für das Dressing:

- 1 EL Himbeeressig
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- Paprikapulver, Chili, Salz, Pfeffer



Maitre Marcel - Salat mit Honig dressing

---- Zubereitung -----

- Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.
- Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Auf ein Backblech geben, mit etwas Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten im Backofen backen und gelegentlich wenden.
- Feldsalat und Blaubeeren waschen. Den Feta zerbröseln.
- Aus Honigsenf, Naturjoghurt ein Dressing anrühren und dies mit Gemüsebrühe, Wasser, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Feldsalat, Süßkartoffeln, Blaubeeren und Feta auf 2 Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Walnüssen garnieren.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- **2 TL Maitre Marcel Honigsenf**
- 1 Süßkartoffel
- 100 g Feldsalat
- 60 g Blaubeeren
- 60 g Feta
- 2 EL Naturjoghurt
- ein paar Walnüsse
- etwas Olivenöl
- etwas Gemüsebrühe
- etwas Wasser
- Salz, Pfeffer



Lien Ying - Kimchi-Sommerrollen mit Kokos-Erdnuss-Dip

---- Zubereitung -----

- Den Knoblauch und Ingwer schälen. Alle Zutaten für den Dip pürieren bis ein cremiger Dip entsteht. Alternativ den Knoblauch und Ingwer fein gehackt zum Schluss unterrühren. Dip zur Seite stellen.
- Die Reismudeln komplett mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Das Wasser abgießen und die Nudeln zum Abkühlen zur Seite stellen.
- Das Gemüse in längliche Streifen schneiden. Den Rucola waschen und schleudern.
- Die Shiitake-Pilze in einer Pfanne, bestenfalls ohne Fett, rösten und mit etwas Sojasauce ablöschen. Anschließend kurz anbraten.
- Das Reispapier vor dem Belegen einzeln in eine Schüssel mit warmem Wasser legen.
- Anschließend auf einen großen Teller legen und mit etwas Gemüse, Reismudeln, Rucola, Shiitake und Kimchi mit 1-2 TL Dip belegen. Das Reispapier umschlagen, die Seiten einfallen, zusammenrollen und mit der überlappenden Seite nach unten legen. Diesen Vorgang wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind.
- Die Sommerrollen gemeinsam mit dem restlichen Dip servieren und genießen.

---- ca. 2 Portionen -----

Für die Sommerrollen

- **1 Pck. Lien Ying Reispapier**
- **75 g Lien Ying Shiitake-Pilze**
- **10-15 g Lien Ying Reis-Vermicelli**
- **1 Glas Lien Ying Kimchi**
- Karotte
- 1 Avocado
- ½ Gurke
- ½ Paprika
- 100 g Rucola

Für den Kokos-Erdnuss-Dip

- **4 EL Lien Ying Kokosmilch fettreduziert**
- **2 EL Lien Ying Sojacsauce**
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer Knolle
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Saft ½ Limette
- 85 g Erdnusscreme



Sabita - Vegetarischer Möhren-Reis-Topf mit Korma Simmer Sauce

---- Zubereitung -----

- Zwiebeln würfeln. Möhren schälen und raspeln.
- Zwiebeln, Möhren und Reis zusammen mit dem Panch Phoran Gewürz in Öl andünsten.
- Gemüsebrühe, Rosinen, Kokosblütenzucker, Korma Simmer Sauce und Kokosmilch hinzugeben. 20 Minuten unter ständigem Umrühren köcheln lassen.
- Die Cashewkerne in einer Pfanne rösten und Koriander hacken.
- Den Reis Topf in einer Bowl servieren, mit Cashewkernen und Koriander bestreuen.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- **200 ml Sabita Korma Simmer Sauce**
- **165 ml Sabita Kokosmilch**
- **5 g Sabita Panch Phoran Gewürzmischung**
- 300 g Basmatireis
- 6 St. Möhren
- 2 EL Rosinen
- **2 EL Lien Ying Kokosöl**
- **1 TL Bio Rinatura Kokosblütenzucker**
- 2 St Zwiebel
- **100 ml Bio Rinatura Gemüsebrühe**
- 2 EL Cashewkerne
- 1 Bund Koriander



Don Enrico - Tofu Tacos

---- Zubereitung -----

- Olivenöl, Sojasauce, Tomatenmark, Ahornsirup, Knoblauch-, Zwiebel- und Chilipulver in einer Schüssel mixen. Tofu mit den Händen krümeln und mit der Würzpaste vermengen.
- Marinierten Tofu auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und bei 180 °C für circa 15 Minuten im Backofen backen. Kurz umrühren und weitere 15-20 Minuten goldbraun braten.
- Avocado, Cocktailtomaten, Gurke und Salat kleinschneiden.
- Tacos mit mariniertem Tofu, Avocado, Tomaten, Gurke und Salat füllen. Mit Pico de Gallo und einem Klecks Sour Cream garnieren.

---- ca. 4 Portionen -----

Für den marinierten Tofu:

- 1 TL Olivenöl
- **2 TL Bio Rinatura Sojasauce**
- **2 TL Bio Rinatura Tomatenmark**
- **1 TL Bio Rinatura Ahornsirup**
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL Chilipulver
- 400 g Tofu

Für die Tacos

- **Don Enrico Pico de Gallo**
- **Don Enrico Taco Shells**
- Avocado
- Cocktailtomaten
- Gurke
- etwas Salat
- nach Belieben Sour Cream



Nick-Pancakes mit Zitronenquark

---- Zubereitung -----

- Pancake-Mix mit Wasser anrühren.
- Quark, Zucker und geriebene Zitronenschale verrühren.
- Granatapfelkerne auslösen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Pancake-Mix in kleinen Mengen in die Pfanne geben und ausbacken.
- Die Pancakes mit Zitronenquark, Granatapfelkernen und Ahornsirup nach Belieben garnieren und genießen.

---- ca. 4 Portionen -----

Für die Pancakes:

- **1 Pck. Nick Pancake Mix**
- 500 ml Wasser

Für den Quark:

- 1 TL geriebene Schale 1 Zitrone
- 500 g Quark
- 4 EL Zucker

Für das Topping:

- 1 Granatapfel
- etwas Rapsöl
- **nach Belieben Ahornsirup (Nick)**



Al Amier Couscous Salat mit Feige und Feta

---- Zubereitung -----

- Couscous Rosine Cashew in eine Schüssel geben, mit Wasser aufgießen, Olivenöl hinzugeben, umrühren und 5 Minuten ziehen lassen.
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Feta zerbröseln und Granatapfelkerne entfernen.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und portionsweise auf Tellern anrichten. Granatapfelkerne, Fetabrösel und Feigen darüber verteilen. Mit Koriander, Minze und Frühlingszwiebeln garnieren.

---- ca. 3 Portionen -----

Zutaten:

- **200 g Al Amier CousCous Rosine Cashew**
- 350 ml kochendem Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 g Minze
- 10 g Koriander
- 150 g Feta
- 1 Granatapfel
- 6 getrocknete Feigen
- 1-2 TL Honig



Jambo Africa - Ananas-Halloumi

---- Zubereitung -----

- Grill vorheizen.
- Ananas inklusive des grünen Strunks längst halbieren. Das Fruchtfleisch herauslösen und dabei mindestens einen 0,5cm dicken Rand stehen lassen.
- Den harten Strunk in der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
- Halloumi ebenfalls in Würfel schneiden und mit der Ananas in einer Schüssel mischen.
- Knoblauchzehen pressen und mit Olivenöl unter die Ananas-Halloumi Würfel mengen.
- Mit Chutney, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die fertig gewürzte Füllung in die ausgehüllten Ananashälften geben und auf den heißen Grill legen. Für 20-40 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- 1 Ananas
- 250 g Halloumi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- ½ Glas **Jambo Africa Pineapple & Peach Chutney**
pikantes Ananas-Pfirsich-Chutney
- etwas **Lien Ying Java Currypulver**
- Salz, Pfeffer



Falafel-Waffel

---- Zubereitung (ca. 30 Minuten) -----

- Falafel Mix nach Verpackungsanweisung mit heißem Wasser aufgießen und quellen lassen.
- Avocado, Tomaten, Gurke in Würfel schneiden. Granatapfelkerne auslösen. Feldsalat oder Rucola waschen.
- Waffeleisen auf mittlerer Hitze (meistens Stufe 3) vorheizen und mit etwas Öl einfetten. Den Falafel-Mix großzügig im Waffeleisen verteilen (Achtung: Er geht nicht auf wie „normale“ Waffeln, daher das Waffeleisen gut füllen).
- Die Falafel-Waffel circa 3 Min. im Waffeleisen ausbacken, bis sie knusprig braun ist. (Bitte individuelle Zeiten eures Waffeleisens beachten).
- Die Falafel-Waffel mit der Burger Creme oder einem anderen Dip / Aufstrich nach Belieben bestreichen. Mit Gemüse garnieren und genießen.

---- ca. 2 Portionen -----

Zutaten:

- **1 Pck. Bio Rinatura Falafel Italian Style**
- **1 Gl. Bio Rinatura Hummus Kicherbse-Sesam**
- 1 Avocado
- 1 Granatapfel
- Cocktailtomaten
- Gurkenstücke gewürfelt
- Feldsalat oder Rucola
- etwas Öl

Nach Belieben kann weiteres Gemüse ergänzt werden!