



BRAIN FOOD

ESSEN MIT (UND FÜRS)
KÖPFCHEN!

JETZT MIT
NEUEN
REZEPTEN

ZUTATEN für 10 PERSONEN
AVOCADO-DRESSING

300 g	Avocado-Fruchtfleisch (etwa 2 St.)
150 ml	Olivenöl
80 ml	Condimento Bianco
250 – 350 ml	Gemüsebrühe (alternativ Wasser)
30 g	Senf, mittelscharf
50 g	Ahornsirup
	1 Prise Cayennepfeffer

NUDELSALAT

1500 g	Hilcona Tortelloni Gruyère
150 g	rote Zwiebeln, fein gehobelt
750 g	bunte Kirschtomaten
50 ml	Olivenöl
200 g	Babyspinat

SONSTIGE ZUTATEN

100 g	Rauchmandeln
	Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

1. Für das Avocado-Dressing das Fruchtfleisch der Avocados zusammen mit den restlichen Zutaten fein pürieren, dabei soviel Gemüsebrühe zugeben, bis das Dressing die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht hat. Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Cayennepfeffer abschmecken.
2. Für den Nudelsalat die Tortelloni Gruyère nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln zusammen mit den Kirschtomaten, etwas Zucker sowie dem Olivenöl in einer Pfanne oder dem Ofen für etwa 5 Minuten heiss schwenken und anschliessend mit den Tortelloni Gruyère vermengen.
4. Kurz vor dem Servieren den Spinat unterheben, den Salat mit dem Avocado-Dressing nappieren und nach Belieben mit grob gehackten Rauchmandeln verfeinern.

BRAIN POWER

NUDELSALAT MIT **TORTELLONI GRUYÈRE**
UND **AVOCADO-DRESSING**

VEGETARISCH



Wild Energy

WEISSE BOHNENCREME, GRÜNER SPARGEL
UND **RAVIOLI HIRSCH**

ZUTATEN für 10 PERSONEN
WEISSE BOHNENCREME

800 g	weisse Bohnen aus der Dose, abgetropft
3 g	Knoblauch, in Scheiben
300 – 400 ml	Gemüsebrühe

SONSTIGE ZUTATEN

1200 g	Hilcona Ravioli Hirsch
1000 g	grüner Spargel
2	Bio-Zitronen
	Kresse zum Garnieren
	Olivenöl
	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

1. Für die Bohnencreme den Knoblauch in etwas Olivenöl goldgelb rösten, Bohnen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles aufkochen lassen und anschliessend cremig pürieren, dabei gegebenenfalls mehr Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken und mit etwas Abrieb und Saft einer Zitrone verfeinern.
2. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, gegebenenfalls das holzige Ende abschneiden. In etwas Olivenöl bissfest braten, kurz vor Schluss mit etwas Zucker, Abrieb und Saft der Zitrone verfeinern und abschmecken.
3. Zum Servieren die Hirsch-Ravioli nach Packungsanweisung zubereiten. Die Bohnencreme auf die Teller geben, den grünen Spargel und die Hirsch-Ravioli darauf verteilen. Mit etwas Kresse garnieren und Heiss servieren.

TIPP

Alternativ den grünen Spargel zusammen mit den Ravioli im Steamer zubereiten.





TAKE IT CHEESY

ROQUEFORT-SAUCE MIT SPINAT, MANDELN UND SACCOTTINI FUNGHI

ZUTATEN für 10 PERSONEN ROQUEFORT-SAUCE

200 g	Schalotten, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
4 cl	Weissweinessig
350 ml	Geflügelfond oder Gemüsefond
1000 ml	Sahne
200 g	Roquefort

SONSTIGE ZUTATEN

2000 g	Hilcona Saccottini Funghi
200 g	Babyspinat
200 g	kleine braune Champignons, fein gehobelt
200 g	Mandeln, gehobelt und geröstet
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Roquefort-Sauce die Schalotten mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Weissweinessig ablöschen, den Geflügelfond zugeben und alles auf ein Drittel reduzieren. Anschliessend mit der Sahne aufgiessen, fein pürieren und passieren. Die Sauce erneut sämig reduzieren oder mit etwas Speisestärke binden und mit dem Roquefort verfeinern, kräftig abschmecken.
2. Zum Servieren die Saccottini Funghi nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Spinat in der Roquefort-sauce schwenken.
3. Auf Teller anrichten, mit einigen fein gehobelten Champignons belegen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

ZUTATEN für 10 PERSONEN LINSENSALAT

500 g	Linsen, z.B. Berglinsen, Beluga oder rote Linsen
150 g	Schalotten, gewürfelt
200 ml	Traubenkernöl
100 ml	Balsamicoessig
60 g	grober Senf
20 g	Ahornsirup
40 g	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Estragon)

SONSTIGE ZUTATEN

20–30	Hilcona Gemüsemedaillons Spinat
800 g	Hüttenkäse
100 ml	Leinöl
	Kresse und Blüten zum Garnieren
	Kümmel, Salz, Pfeffer

Popeyes Favorit

GEMÜSEMEDAILLON SPINAT MIT LINSENSALAT UND HÜTTENKÄSE



ZUBEREITUNG

1. Für den Linsensalat die Linsen in reichlich Wasser bissfest garen, abgiessen und noch warm mit dem Dressing marinieren.
2. Für das Dressing die Schalotten in etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen. Mit dem Traubenkernöl, dem Balsamicoessig, dem groben Senf sowie dem Ahornsirup montieren. Die Kräuter zugeben, fein pürieren und abschmecken.
3. Die Gemüsemedaillons Spinat nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Zum Servieren den Linsensalat mit den Gemüsemedaillons anrichten, mit einigen Tupfern Hüttenkäse belegen und mit etwas Leinöl beträufeln. Zum Schluss mit etwas Kümmel sowie Kresse bestreuen.



VEGETARISCH

Brain Burger

BROKKOLI-BULGUR MIT ZITRONENJOGHURT
UND DINKELBURGER

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten, das Kurkuma unterheben und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
2. Den Brokkoli im Cutter fein häckseln oder auf der Gemüseribe grob reiben, leicht salzen und kurz ziehen lassen. Anschliessend den Bulgur mit dem Brokkoli, den Kirschtomaten sowie der Salatgurke und der Lauchzwiebeln vermengen. Mit den Kräutern verfeinern, mit dem Abrieb und dem Saft einer Zitrone sowie dem Olivenöl marinieren und kräftig abschmecken.
3. Für den Zitronenjoghurt den Sahne-Joghurt mit dem Abrieb und Saft einer Zitrone, dem Ahornsirup sowie frisch gemahlenem Kreuzkümmel cremig rühren und abschmecken.
4. Zum Servieren die Mediterranen Dinkelburger nach Packungsanweisung zubereiten, mit dem Brokkoli-Bulgur sowie dem Zitronenjoghurt anrichten und mit glatter Petersilie oder etwas Kresse garnieren.

ZUTATEN für 10 PERSONEN BROKKOLI-BULGUR

150 g	Hilcona Bulgur
1 TL	Kurkuma, gemahlen
500 g	Brokkoli, geputzt
500 g	bunte Kirschtomaten, halbiert
½	Salatgurke, fein gewürfelt
2 Stangen	Lauchzwiebeln, in feinen Ringen
je 30 g	glatte Petersilie und Minze, fein gehackt
100 ml	Olivenöl

ZITRONENJOGHURT

800 g	Sahne-Joghurt
40 g	Ahornsirup
2	Bio-Zitronen
1 TL	frisch gemahlener Kreuzkümmel

SONSTIGE ZUTATEN

10	Hilcona Mediterrane Dinkelburger
	glatte Petersilie oder Kresse zum Garnieren
	Salz, Pfeffer

GARDEN ENERGY

DESSERT APFEL MIT APFEL-BIRNEN-INGWER-SALAT
UND WALNÜSSEN

ZUTATEN für 10 PERSONEN

150 g	Birne, entkernt
150 g	Apfel, entkernt
15 g	Ingwer, gerieben
15 ml	Zitronensaft
800 g	frischli Buttermilch-Dessert Apfel
30 g	Walnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Birne und Apfel fein würfeln und mit Ingwer, Zitronensaft und Honig vermengen.
2. frischli Buttermilch-Dessert Apfel in Schälchen portionieren.
3. Apfel-Birnen-Ingwer-Salat darauf verteilen und mit den Walnüssen garnieren.

TIPP

Statt Walnüsse können auch Kokosflocken verwendet werden.

Fresh up!



TRIFLE LIMETTE-ZITRONE MIT HIMBEEREN UND HIRSE



TIPP Statt Hirse kann auch Bulgur verwendet werden.

ZUTATEN für 10 PERSONEN

65 g	Hirse
300 ml	Traubensaft
800 g	frischli Buttermilch-Dessert Limette-Zitrone
250 g	Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Hirse und Traubensaft erhitzen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschliessend 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und dann kühl stellen.
2. Hirse in Gläser portionieren und frischli Buttermilch-Dessert darauf verteilen.
3. Himbeeren halbieren und auf dem Dessert garnieren.

ZUBEREITUNG

1. Orangenfilets und Granatapfelkerne vorsichtig vermengen und in Schälchen anrichten.
2. frischli Vanilla-Sauce darüber verteilen.
3. Sesamkrokant hacken und Desserts damit garnieren.

ZUTATEN für 10 PERSONEN

600 g	Orangenfilets
150 g	Granatapfelkerne
800 g	frischli Vanilla-Sauce
30 g	Sesamkrokant

CRUNCHY FRUIT

ORANGEN-GRANATAPFEL-SALAT MIT VANILLA-SAUCE UND SESAMKROKANT



TIPP Statt Sesamkrokant kann auch Haselnusskrokant verwendet werden.

ZUTATEN für 10 PERSONEN

200 g	Blaubeeren
150 ml	Aroniasaft
20 g	brauner Zucker
12 g	Speisestärke
50 g	Mandeln, gestiftet
15 g	Zucker
800 g	frischli Panna Cotta

ZUBEREITUNG

1. Blaubeeren und die Hälfte des Safts mit braunem Zucker fein pürieren und erhitzen.
2. Den übrigen Saft mit der Stärke verrühren, unter die Sauce rühren, kurz aufkochen und anschliessend kühl stellen.
3. Mandeln mit dem Zucker karamellisieren und auf Backpapier kurz abkühlen lassen.
4. frischli Panna Cotta in Gläser portionieren.
5. Blaubeer-Aronia-Sauce darauf verteilen und mit den Mandeln garnieren.

Keep Strong

PANNA COTTA MIT BLAUBEER-ARONIA-SAUCE UND KAREMELLISIERTEN MANDELN



TIPP

Statt des Aroniasafts kann auch schwarzer Johannisbeersaft verwendet werden.



TIPP

Statt der Mandeln können für das Granola auch gehackte Cranberries verwendet werden.

Kerniger Kick

ROTE GRÜTZE MIT KURKUMA-VANILLA-JOGHURT UND GRANOLA

ZUBEREITUNG

1. Für das Granola Haferflocken, Honig, Öl, Kerne, Mandeln, Kakaopulver und Salz vermengen. Masse auf einem GV-Blech verteilen und 15 Minuten bei 175 °C backen. Nach der Hälfte der Backzeit Granola auf dem Blech wenden und nach dem Backen kurz abkühlen lassen.
2. frischli Rote Grütze in Gläser portionieren.
3. Joghurt mit Kurkuma verrühren und auf der Rote Grütze verteilen.
4. Granola auf den Desserts garnieren.

ZUTATEN für 10 PERSONEN

80 g	Haferflocken
40 g	Honig
20 ml	Rapsöl
25 g	Kernmix (Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne)
15 g	Mandeln, gestiftet
5 g	Kakaopulver
1 g	Salz
500 g	frischli Rote Grütze
3 g	Kurkuma
500 g	Wiesehoff Joghurt-Creation Vanille 3,5 %



Spannende Rezepte finden Sie auch unter:
www.foodservice.hilcona.com
www.frischli-foodservice.de

CH | Hilcona AG, FL-9494 Schaan, Telefon +41 (0)58 895 9502 (Bestellbüro), Fax +41 (0)58 895 9817

DE | Hilcona AG, Telefon 0800 183 8120, Fax +49 (0)711 899 85 216

AT | Concept Cool Vertriebsgesellschaft m.b.H., A-3100 St. Pölten, Telefon +43 (0)2742 28 564, Fax +43 (0)2742 28 564 99

DE | frischli Milchwerke GmbH, Bahndamm 4, D-31547 Rehburg Loccum, Tel.: 05037 301-0, Fax: 05037 301-120

hilcona
 FOODSERVICE

frischli