



THE GREEN MOUNTAIN
AUF DIE HAND

SWISS
MADE



THE GREEN MOUNTAIN: DER NAME IST PROGRAMM

GREEN steht für fleischfreie, natürliche und pflanzenbasierte Produkte.
MOUNTAIN symbolisiert die Herkunft und die regionale Produktion.

Die Zutaten. Einfach hochwertig.

Für den gleichen Biss wie beim Pendant aus Fleisch sorgt das Protein aus Erbsen, Weizen oder Soja. Wir verwenden nur hochwertige Zutaten, die, wenn immer möglich, alle aus der Schweiz oder den europäischen Nachbarländern stammen. So sind die Lieferwege nah und tragen zur nachhaltigen Produktionsweise bei.



NO CHICKEN AND WAFFLES

Das Gericht ist Teil einer typisch amerikanischen Küche – genannt « Soul Food » – welche insbesondere in Louisiana, South Carolina und Texas sehr bekannt ist! Es ist ein Gericht, welches tief in der afro-amerikanischen Kultur verankert ist

ZUTATEN:

(für 4 Personen)

Für das No Chicken

4 The Green Mountain Filet
(Poulet Art)

80g Mehl

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Paprika

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL Salz

Frittieröl

Für die Waffeln

150g Dinkel-Mehl

1 EL Zucker

1 TL Backhefe

1 TL Salz

1 Ei

2,5 dl Buttermilch

60g geschmolzene Butter

50g geriebener Cheddar

1 TL Tabasco

1 Frühlingszwiebel

Für die Sauce

1 dl Honig

1 dl Ahornsirup

1 Knoblauchzehe

1 EL scharfe Sriracha

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Für die Sauce den Honig mit dem Ahornsirup, der scharfen Sauce und dem fein gehackten Knoblauchzehen vermischen. Alles in eine kleine Pfanne geben und aufkochen. Danach vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen und beiseitestellen.
2. Für die Waffeln das Mehl mit dem Zucker, der Backhefe und dem Salz in einer grossen Schüssel vermischen. Das Ei mit der Milch und der Butter verquirlen. Nach und nach die trockenen Zutaten in kleinen Portionen untermischen und abschliessend mit dem Käse verfeinern.
3. Für das The Green Mountain Filet das Filet in zwei oder vier Stücke schneiden und mit Dinkelmehl bestäuben. Das Frittieröl auf 180°C erhitzen.
4. Das Mehl mit den restlichen Zutaten vermischen und die Filetstücke darin wenden. Die Panade leicht andrücken.
5. Die Filetstücke für 8 Minuten im Öl frittieren. Von Zeit zu Zeit umdrehen, damit es auf allen Seiten schön goldbraun wird.
6. Die Waffeln im Waffeleisen backen.
7. Die fertigen Waffeln mit dem Filet, der Sauce und der gehackten Frühlingszwiebel garnieren.





THE GREEN MOUNTAIN STEAK MARINADEN



UMAMI



VITAMIN
B12

0%
MEAT

HIGH
PROTEIN

SOURCE
OF FIBRE

ZUTATEN: (für 1 Portion)

Für die Marinade

- 1 The Green Mountain Steak, aufgetaut
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Tomami
- 1 TL Zitronensaft
- 5 g In Olivenöl eingelegte und getrocknete Tomaten
- 3 TL Öl von den eingelegten Tomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer gemahlen

ZUBEREITUNG:

1. Tomaten hacken und mit allen Zutaten gut vermischen (ausser Rosmarin)
2. Das The Green Mountain Steak in einen Zip Beutel geben und die Marinade gleichmässig darauf verteilen.
3. Zum Schluss auf jede Seite des Steaks einen Rosmarinweig legen.
4. Beutel über Nacht oder für mind. 12 Stunden kühl lagern.
5. Wie ein normales Steak anbraten, evtl. mit etwas weniger Hitze arbeiten. Regelmässig wenden.

TIPPS & TRICKS

für die Zubereitung:

Vor dem Braten die Rosmarinweige entfernen und die Marinade abtupfen.

ASIA STYLE

ZUTATEN: (für 1 Portion)

Für die Marinade

- 1 The Green Mountain Steak aufgetaut
- 6 TL Teriyaki Sauce
- 1 TL Miso Paste
- 2 TL Vollrohrzucker
- 2 TL Reisessig
- 5 g Petersilie
- 5 g Koriander
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer gemahlen

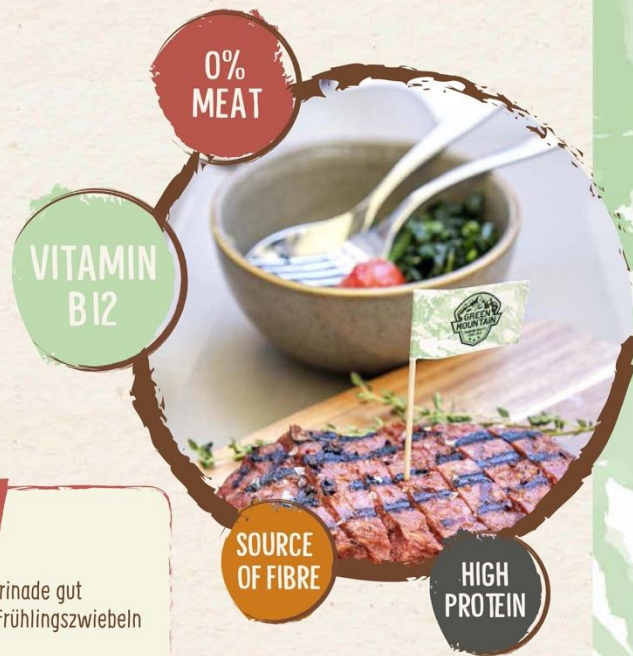
ZUBEREITUNG:

1. Petersilie und Koriander grob hacken, Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten gut vermischen.
2. Das The Green Mountain Steak in einen Zip Beutel geben und die Marinade gleichmässig darauf verteilen.
3. Zum Schluss auf jede Seite des Steaks einen Rosmarinzwig legen.
4. Beutel über Nacht oder für mind. 12 Stunden kühl lagern.
5. Wie ein normales Steak anbraten, evtl. mit etwas weniger Hitze arbeiten. Regelmässig wenden.

TIPPS & TRICKS

für die Zubereitung:

Vor dem Braten die Marinade gut abtupfen. Kräuter und Frühlingszwiebeln entfernen.



BEEF JERKY STYLE



VITAMIN
B12

0%
MEAT

HIGH
PROTEIN

SOURCE
OF FIBRE

TIPPS & TRICKS

für die Zubereitung:

Vor dem Braten die Marinade gut abtupfen. Kräuter gut entfernen.

ZUTATEN: (für 1 Portion)

Für die Marinade

- 1 The Green Mountain Steak aufgetaut
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Worcestershiresauce
- 2 TL Dunkle Soja Sauce
- 2 TL Rohrzucker
- 3 TL Sonnenblumenöl
- 5 g Thymian frisch
- 5 g Oregano frisch
- 5 g Rosmarin frisch
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

1. Thymian, Oregano und Rosmarin grob hacken. Alle Zutaten gut vermischen, und das The Green Mountain Steak mit der Marinade bestreichen)
2. Das The Green Mountain Steak und die restliche Marinade in einen Zip Beutel geben.
3. Beutel über Nacht oder für mind. 12 Stunden kühl lagern.
4. Wie ein normales Steak anbraten, evtl. mit etwas weniger Hitze arbeiten. Regelmässig wenden.

MEDITERRAN STYLE



SOURCE
OF FIBRE

VITAMIN
B12

0%
MEAT

HIGH
PROTEIN

ZUTATEN: (für 1 Portion)

Für die Marinade

- 1 The Green Mountain Steak aufgetaut
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 TL Aceto Balsamico
- ½ TL Senfpulver
- ½ TL Schwarzer Pfeffer gemahlen
- ½ TL Zitronensaft
- 5 g Zitronenzeste
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 2 Zweige Oregano frisch
- 3 Zweige Thymian

ZUBEREITUNG:

1. Thymian, Oregano und Rosmarin grob hacken. Alle Zutaten gut vermischen.
2. Das The Green Mountain Steak in einen Zip Beutel geben und die Marinade gleichmässig darauf verteilen.
3. Beutel über Nacht oder für mind. 12 Stunden kühl lagern.
4. Wie ein normales Steak anbraten, evtl. mit etwas weniger Hitze arbeiten. Regelmässig wenden.

TIPPS & TRICKS

für die Zubereitung:

Vor dem Braten die Marinade gut abtupfen. Kräuter gut entfernen.

DRY RUB

ZUTATEN:

(für 1 Portion)

Für die Marinade

- 1 The Green Mountain Steak aufgetaut
- 2 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Senfpulver
- 2 TL Vollrohrzucker
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Rosmarinpulver
- 1 Msp. Lorbeerblattpulver
- 1 Msp. Nelkenpulver

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten gut vermischen, und das The Green Mountain Steak mit der trockenen Marinade auf allen Seiten gut einreiben.
2. Das The Green Mountain Steak in einen Zip Beutel geben.
4. Beutel über Nacht oder für mind. 12 Stunden kühl lagern.
5. Wie ein normales Steak anbraten, evtl. mit etwas weniger Hitze arbeiten. Regelmässig wenden.



TIPPS & TRICKS

für die Zubereitung:

Dry Rub vor dem Braten **nicht** entfernen.



GENUSS AUF DER GANZEN LINIE

hier entdecken:

WWW.THEGREENMOUNTAIN.CH

