

# VEGAN MAYO REZEPTE

## GEBACKENER BLUMENKOHL



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie den Blumenkohl in mundgerechte Röschen.
2. Decken Sie die Röschen in einer Schüssel mit Heinz Vegan Mayo ab.
3. Als nächstes wird der Blumenkohl mit Mehl bestreut und kommt für 30 min. in den auf 250°C vorgeheizten Ofen.
4. Wenn es goldbraun und knusprig ist, das Ganze aus dem Ofen nehmen, in eine Servierschüssel geben und zum Dippen mit der Heinz Vegan Mayo servieren.

### ZUTATEN

- Blumenkohl
- Heinz Vegan Mayo
- Mehl

**MACHEN SIE ES AUCH SCHMACKHAFT FÜR NICHT-VEGANE GÄSTE:**

**FÜR FLEISCH UND FISCHLIEBHABER**

Ersetzen Sie einfach den Blumenkohl durch Hühnchen und verwenden Sie Ei, um den Teig zu binden.



# VEGAN MAYO REZEPTE

## BUNTE MAISKOLBEN



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Erhitzen Sie eine Bratpfanne.
2. Den Mais in die Pfanne geben und rundum knusprig braten.
3. Verteilen Sie die Heinz Vegan Mayo über den gekochten Mais.
4. Garnieren Sie den Maiskolben mit veganem Parmesan, Smoked Paprikapulver und gehackter Petersilie.

### ZUTATEN

- Maiskolben
- Heinz Vegan Mayo
- Veganer Parmesan
- Smoked Paprikapulver
- Frische Petersilie

**NICHT-VEGANE IDEEN GEFÄLLIG? WIR HABEN ALLES IM BLICK...**

**FÜR FLEISCH UND FISCHLIEBHABER**

Verwenden Sie dieses leckere Maisrezept entweder als Vorspeise oder als Beilage zu einem Hauptgericht, das Fleisch oder Fisch enthält.



# VEGAN MAYO REZEPTE

## TACOS



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Den Butternusskürbis würfeln, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Smoked Chilipulver, Kreuzkümmel und gemahlenem Koriander bestreuen.
2. Das Ganze bei 200°C in den vorgeheizten Ofen geben.
3. Den Rotkohl zerkleinern, die Avocado in Scheiben schneiden und für das Zusammenrollen beiseite legen.
4. In einer trockenen Bratpfanne die Maistortillas auf einer Seite rösten.
5. **Stellen Sie die Tacos zusammen:** Nehmen Sie die getoasteten Tortillas und füllen Sie sie mit Rotkohl, Avocado und gerösteten Kürbiswürfeln.
6. Zum Schluss die Tacos mit einem Klecks Heinz Vegan Mayo garnieren und einen Schuss Limettensaft darübergeben.

### ZUTATEN

- Mais-Tortillas
- Gewürfelter Butternusskürbis
- Rotkohl
- Olivenöl
- Smoked Chilipulver
- Kreuzkümmel
- Gemahlener Koriander
- Limetten
- Heinz Vegan Mayo

**TAUSCHEN GEGEN NICHT-VEGAN? PROBIEREN SIE FOLGENDES...**

**FÜR BEEF TACOS ODER CHICKEN TACOS**

Ersetzen Sie einfach den Butternusskürbis durch Rinder- oder Hähnchenfleisch und fügen Sie für den besonderen Geschmack beides zur Masse hinzu.



TACOS  
FÜR JEDEN

# VEGAN MAYO REZEPTE

## SUSHI



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis ca. 20 min. kochen, bis er weich wird.
2. Überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen und in eine Pfanne geben. Die Tofustreifen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten, bis der Tofu goldbraun ist.
3. Vermischen Sie die Heinz Vegan Mayo mit der Sriracha Sauce.
4. Legen Sie ein Blatt Nori mit der rauen Seite nach oben auf eine Sushi-Matte. Tupfen Sie mit nassem Finger eine dicke, gleichmäßige Schicht des Reis fest auf die Nori. Richten Sie nun Tofustreifen, Avocado, Kohl, Möhren und die Gurke in einer Linie entlang der Unterkante des Blattes an.
5. Nori und Sushi-Matte über die Füllung rollen, die Matte entfernen. Wickeln Sie nun die Rolle mit Plastikfolie ein, wobei die Enden festgedrückt werden, um die Rolle zu komprimieren. 5-10 min. abkühlen lassen. Das Ganze mit dem restlichen Nori und der Füllung wiederholen.
6. Entfernen Sie die Sushi-Rolle aus der Plastikfolie, schneiden Sie diese in Scheiben und garnieren Sie diese mit der Sriracha-Mayonnaise.

### ZUTATEN

- Sushi Reis
- Nori Blätter
- Avocado
- Karotte
- Gurke
- Wirsingkohl
- Sriracha Sauce
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Tofu
- Heinz Vegan Mayo

**BEHALTEN SIE DIE HEINZ VEGAN MAYO UND TAUSCHEN SIE LEDIGLICH DIE FÜLLUNG, UM ES PES CETARIER -FREUNDLICH ZU MACHEN:**

**FÜR LACHS-SUSHI ODER THUNFISCH-SUSHI**

Verwandeln Sie Ihr veganes Sushi in eine Fischspezialität, indem Sie Lachs oder Thunfisch hinzufügen.

INTEGRATIVES  
SUSHI

# VEGAN MAYO REZEPTE

## FISH N' CHIPS



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Die vorbereiteten Kartoffelstäbchen mit Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikapulver und Salz bedecken und für 30 Min. backen.
2. Überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und nochmals pressen.
3. Vermengen Sie Öl, Tamari Sojasauce und Zitronensaft miteinander. In einer separaten flachen Schüssel die Panko-Krümel und Dulse-Flocken vermischen, dann Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikapulver hinzufügen. Nochmals gut mischen.
4. Tauchen Sie jede Tofuscheibe in die Öl- und Öl-Zitronenmischung, dann jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Wälzen Sie die Tofuscheiben in der Krümelmischung.
5. Die Filets und Pommes frites zwischen 25-30 min. lang backen.
6. Kombinieren Sie die Heinz Vegan Mayo mit Gurken-Relish und Zitronensaft.
7. Wenn die Kartoffelstäbchen und Filets gar sind, zusammen mit der Remouladensauce heiß servieren.

### ZUTATEN

- Von Hand Selbstgemachte Pommesstäbchen
- Extra fester Tofu
- Tamari Sojasauce
- Zitronensaft
- Panko-Brotkrümel
- Dulse-Flocken
- Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikapulver
- Heinz Vegan Mayo
- Süßes Gurken-Relish

### ODER STATTDESSEN DAS KLASSISCHE FISH N' CHIPS...

Catering für jedermann: Bieten Sie das klassische Fish n' Chips Gericht auf Ihrer Speisekarte an. Aber nicht vergessen: Die Heinz Vegan Mayo ist nicht nur für Veganer. Diese eignet sich sowohl für vegane Gerichte als AUCH für die klassischen Gerichte.



# VEGAN MAYO REZEPTE

## ÜBERBACKENE POMMES FRITES



KOCHZEIT



VORBEREITUNG

### ZUBEREITUNG

1. Backen Sie die handgeschnittenen Kartoffelstäbchen in einer Marinade aus Öl, Paprika-, Zwiebel-, Knoblauchpulver und einer Taco-Würzmischung.
2. Streuen Sie veganen Käse auf die Chips und schieben Sie diese zum Schmelzen zurück in den Ofen.
3. Bereiten Sie zum Garnieren alle anderen Toppings vor: Paprika, Schnittlauch, Tomaten, Avocado.
4. Holen Sie die Pommes frites aus dem Ofen und verfeinern Sie diese mit dem restlichen Belag und einem großen Klecks Heinz Vegan Mayo.

### ZUTATEN

- Selbstgemachte Pommesstäbchen
- Veganer Käse
- Heinz Vegan Mayo
- Paprika
- Smoked Paprikapulver
- Zwiebelpulver
- Tomaten
- Schnittlauch
- Taco-Würzmischung
- Knoblauchpulver
- Geschnittene Avocado

### WIE MACHE ICH DAS GANZE NICHT-VEGAN?

Ersetzen Sie den veganen Käse durch Mozzarella und fügen Sie ein paar Speckwürfel hinzu. Dieses Gericht, ob vegan oder nicht, eignet sich ideal als Vorspeise oder Beilage. Die Heinz Vegan Mayo ist nicht nur für Veganerinnen und Veganer, also integrieren Sie es unbedingt in Ihr gesamtes Angebot!

GEEIGNET  
FÜR ALLE