The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY
SINCE 2019

SWISS DESIGNED

NULL FLEISCH. ÄCHT GENUSS.

DIE FLEISCHLOSEN GRILLTRENDS.

Grillexperte Aurel Manser

TÄTIGKEIT

Küchenchef im Café-Hotel Appenzell
Teammitglied bei Swiss Culinary Creators

WETTBEWERBE

Gewinner der Sat.1 Kochshow «Beef Club»
2. Platz an der Koch-WM mit den Swiss Culinary Creators.

Für die Rezepte wurden die Fleischersatzprodukte vom Schweizer Start-up-Label THE GREEN MOUNTAIN verwendet.

Filminterview mit Aurel Manser

PLANT-BASED GOURMET-STEAK

(VEGETARISCH)

2 PORTIONEN

ca. 20 MIN. VORBEREI-TUNGSZEIT

ca. 40 MIN. KOCHZEIT

SWISS DESIGNED

ZUTATEN

BALSAMICO-BRATENSAUCE

1	Mini-Rüebli
6	Baby-Spargel
1/4	Romanesco
1	Bundzwiebel
2	Radieschen
etwas	Kresse

STEAK UND BEILAGE

1	THE GREEN MOUNTAIN Steak
200g	Kartoffeln (mehligkochend)
etwas	Milch
etwas	Butter
etwas	Muskat

SO WIRD'S GEMACHT:

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffelwürfel in Salzwasser weich kochen und mit der Milch, Butter und Muskatnuss zu einem Kartoffelstock verarbeiten.
- Das Gemüse rüsten, schneiden, würzen und knackig dünsten.
- Das Plant-Based Steak auf 3/4 Hitze auf beiden Seiten goldbraun ansautieren.
- Den Kartoffelstock auf dem Teller dressieren, das Gemüse dazu anrichten und mit Kresse ausgarnieren.
- Das Plant-Based Steak tranchieren und mit der Balsamico-Bratensauce auf dem Teller anrichten.

Alle Rezepte

PLANT-BASED HOTDOG

(VEGETARISCH)

2 PORTIONEN

ca. 10 MIN. VORBEREI-TUNGSZEIT

ca. 20 MIN. KOCHZEIT

SWISS DESIGNED

ZUTATEN

2	THE GREEN MOUNTAIN Würste
2	längliche Brote
etwas	Blattsalat
2 EL	Rohzucker
1	Lorbeerblatt
1 TL	Gelbsenfsamen
2	Nelken
1/2 dl	weisser Balsamicoessig
1 dl	Wasser
1/2	Salatgurke
1	rote Zwiebel
2 TL	Crème fraîche
einige	Frische Kräuter
1 EL	Senf
1 EL	Honig
einige	Röstzwiebeln

SO WIRD'S GEMACHT:

- Rohzucker, Gewürze, Essig und Wasser kurz aufkochen.
- Gurke vierteln, Kernen entfernen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- Gurke und Zwiebeln zum Sud geben, kurz aufkochen und beiseitestellen.
- Kräuter fein hacken, zum Crème fraîche mischen und abschmecken.
- Mit Honig und Senf vermengen.
- Brot aufschneiden, mit Salat und der Sauce füllen.
- Plant-Based Wurst rundum anbraten und ebenfalls ins Brot legen.
- Essiggemüse auf dem Hotdog anrichten und noch etwas Sauce draufgeben.
- Mit Röstzwiebeln garnieren und servieren.

Alle Rezepte

PLANT-BASED STROGANOFF

(VEGETARISCH)

2 PORTIONEN

ca. 20 MIN. VORBEREI-TUNGSZEIT

ca. 20 MIN. KOCHZEIT

SWISS DESIGNED

ZUTATEN

300g	THE GREEN MOUNTAIN Beef Chunks
1/2	Zwiebel
30g	Butter
1 EL	Mehl
1 TL	Paprika
1 dl	Weisswein
3 dl	Milch
1 dl	Rahm
200g	Champignons
1	Peperoni
2	Essiggurken
3 Zweige	Thymian
etwas	Sauerrahm
1/2	Baguette

SO WIRD'S GEMACHT:

- Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten.
- Mit Mehl und Paprika bestäuben.
- Mit Weisswein ablöschen und mit Milch und Rahm auffüllen, abschmecken.
- Champignons in Keile schneiden und mit dem Thymian kurz sautieren.
- Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden und ebenfalls sautieren.
- Das THE GREEN MOUNTAIN Plant-Based Beef Chunks heiss sautieren.
- Ein Teil des Gemüses und Rindfleischs mit der Sauce mischen und anrichten.
- Mit dem restlichen Gemüse und Rindfleisch garnieren.
- Mit Sauerrahm ausgarnieren.
- Baguette in schräge Scheiben schneiden, kurz antoasten und zum Stroganoff geniessen.

Alle Rezepte

PLANT-BASED BURGER MEDITERRAN

(VEGAN)

The GREEN MOUNTAIN
PREMIUM QUALITY SINCE 2019

12 PORTIONEN

ca. 10 MIN. VORBEREITUNGSZEIT

ca. 20 MIN. KOCHZEIT

SWISS DESIGNED

ZUTATEN

12 STÜCK | PLANT-BASED BURGER (ENTSPRICHT EINEM SACK)

12 Stück	vegane Ciabattabrötchen	etwas	Balsamicoreduktion
4 Stück	Zucchetti	etwas	Olivenöl
3 Stück	Aubergine	etwas	Salz
50g	Kräuter gehackt (z. B. Rosmarin und Thymian)	etwas	Pfeffer
150g	eingelegte getrocknete Tomaten	etwas	vegane BBQ-Sauce
300g	Rucola		

SO WIRD'S GEMACHT:

- Plant-Based Burger nach Verpackungsbeschreibung zubereiten.
- Zucchetti und Aubergine in Scheiben schneiden, in einer Grillpfanne grillieren. Mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern marinieren.
- Die getrockneten Tomaten fein hacken.
- Rucola waschen und trocknen.
- Ciabattabrötchen halbieren und leicht toasten.
- Die gehackten Tomaten auf den Brotflächen verteilen. Den Plant-Based Burger, Aubergine und Zucchetti und BBQ-Sauce darauf schichten. Rucola mit etwas Balsamicoreduktion, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und einschichten. Mit der zweiten Ciabattahälfte zudecken.

Alle Rezepte