

# Leckere & leichte Rezepte

Kochen mit Alpro!



enjoy plant power  
**alpro**<sup>®</sup>

## Inhalt:

# Neugierig auf was Neues?



Dann entdecken Sie das vielseitige und leckere Sortiment von Alpro mit mittlerweile über 30 Produkten. Erleben Sie rein pflanzlichen Wohlgefühlgenuss als gekühlten Drink, als frisch-fruchtige Soja-Joghurtalternative oder kreieren Sie tolle Gerichte mit unserer Soja-Kochcrème Cuisine.

Lassen Sie sich inspirieren – viel Spaß beim Nachkochen!



FRÜHSTÜCK	Haselnuss-Porridge mit Bananen-Passionsfrucht-Salat .....	7
	Kokos-Limetten-Shake mit Minze .....	7
	Haselnuss-Zimt-Pancakes mit Pflaumenragout .....	8
	Mandel-Latte-Macchiato mit Amarettini .....	8
	Apfel-Kiwi-Smoothie mit Honig-Mangospieß .....	9
	Frühstücks-Granola mit Erdbeer-Melonensalat .....	9
STARTER	Knusprige Auberginen-Schiffchen mit Safran-Zitronensauce .....	11
	Kartoffel-Apple-Salat mit Meerrettich .....	12
SUPPEN	Lachs-Spinat-Wraps mit roter Beete .....	13
	Thailändische Kartoffelcrèmesuppe .....	13
SALATE	Grüne Erbsenfalafel mit Avocado-Joghurt-Dip .....	14
	Rote Beete-Meerrettich-Dip .....	15
	Karotten-Ingwer-Dip mit Kardamom .....	15
FISCHGERICHTE	Zartes Kabeljaufilet unter Honig-Senf-Haferflockenkruste .....	18
	Gebatener Seesaibling mit Apfel-Kohlrabi-Ragout .....	19
FLEISCHGERICHTE	Deftiger Klassiker: Jägerschnitzel mit Bratkartoffeln .....	20
	Indisches Tandoori-Chicken mit Granatapfel-Pilaw .....	21
SPARGELGERICHTE	Frischer Spargel mit leicht-scharfem Wasabi-Kartoffelpüree .....	22
	Rahmsoße mit Rauchschinken und Meerrettich .....	23
	Zitronen-Estragonsoße mit Kirschtomaten .....	24
NUDELGERICHTE	Makkaroni-Auflauf mit Brokkoli und Blumenkohl .....	25
	Herbst-Lasagne mit Kürbis und Amarettini .....	26
OFENGERICHTE	Kleine vegetarische Frittata mit Pesto-Dressing .....	27
	Ruck-Zuck Flammkuchen .....	27
DESSERTS	WM Fruchtekuchen „Tricolore“ Schwarz-Rot-Gold .....	29
	Bayerische Himbeercreme mit Pistazien .....	30
	Weißer Schokoladenmilchreis mit Vanille-Ingwer-Pfirsich .....	30
	Kokos-Limetten-Tarte „Copacabana“ .....	31
	Fruchtig-süße Kokos-Panna Cotta mit Zimtbeeren .....	32
	Zwetschgen-Soufflé .....	33
COCKTAILS & SHAKES	Wassermelonen-Limettencocktail mit Basilikum .....	35
	„Black Baby“ mit Minze .....	35
	„Moses Delight“ mit Honig .....	36
EIS & SORBET	Kirsch-Bananen-Sorbet mit Popcorn .....	39
	Orangen-Passionsfruchteis am Stiel .....	39
	Frozen Joghurt mit Blaubeeren & Oreos .....	40
	Pfirsich-Ingwer Frozen Joghurt .....	40
	Schokoparfait mit Minimarshmallows .....	41

Diese Symbole zeigen Ihnen, ob das jeweilige Rezept laktosefrei, vegetarisch oder vegan ist.



Laktosefrei



Vegetarisch



Vegan



# Warum ist Alpro gut für mich?

Die Produkte von Alpro schmecken nicht nur lecker, sie lassen sich auch ganz einfach in einen ausgewogenen Speiseplan integrieren. Darüber hinaus stecken sie voller Pflanzenkraft.

## Alle Produkte von Alpro sind:

- 100% pflanzlich
- von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren und frei von tierischem Fett
- leicht bekömmlich, da von Natur aus laktose- und kuhmilcheiweißfrei
- eine hervorragende Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung
- und natürlich richtig lecker!

Die Kochcrème **Cuisine** eignet sich hervorragend zum Kochen und Verfeinern – das Gute: sie enthält nur halb so viel Fett (17%) wie herkömmliche Sahne.

Die **Drinks** eignen sich für den puren Genuss, zur Zubereitung von Shakes, zum Kochen oder Backen und auch zum Aufschäumen für den Kaffee.

Die milden **Soja-Joghurtalternativen** sind rein pflanzlich und schmecken frisch – in vielen leckeren Geschmacksrichtungen.

Die cremigen **Desserts** enthalten alle guten Eigenschaften der Sojabohne und schmecken richtig lecker als Snack für zwischendurch.

Lassen Sie sich inspirieren unter [www.alpro.com](http://www.alpro.com).



# Frühstück

Gut gefrühstückt – gut gestartet!

Das Frühstück ist mehr als nur eine Nahrungsaufnahme am Morgen. Viele sind sogar der Meinung, dass es die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. Ein ausgewogenes Frühstück versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, die er für den Tag braucht. Auf den folgenden Seiten finden Sie einfache und leckere Rezepte für einen guten Start in den Tag.

## Haselnuss-Porridge mit Bananen-Passionsfrucht-Salat



### Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Haferflocken
- 500 ml Wasser
- 1 Msp. Zimtpulver
- 150 ml Alpro Haselnussdrink Original
- 3 reife Bananen
- 2 Passionsfrüchte
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Haselnüsse
- 4 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur



### Zubereitung:

1. Haferflocken in einer Pfanne bei kleiner Hitze 4-5 Minuten rösten. Das Wasser und den Zimt zufügen, einmal aufkochen lassen und dann ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Das Porridge vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und den Alpro Haselnussdrink einrühren. Komplet auskühlen lassen.
3. Die Bananen schälen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren, die Kerne mit dem Fruchtfleisch entfernen und mit dem Ahornsirup und den Bananen vermischen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.
4. Die Bananen in 4 Gläsern anrichten und den Porridge darauf verteilen. Das Ganze jeweils mit 1 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur und den gerösteten Haselnüssen toppen.



## Kokos-Limetten-Shake mit Minze



### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Mandelblätter
- 6 EL Ahornsirup
- 2 Limetten, unbehandelt
- 600 ml Alpro Kokosnussdrink Original
- 2 EL Cranberrys, getrocknet
- 2 Stängel Minze
- 1 Hand Eiswürfel



### Zubereitung:

1. Die Mandelblätter in dem Alpro Kokosnussdrink Original über Nacht einweichen lassen und kaltstellen.
2. Am nächsten Tag Limetten waschen, die Schale abreiben, Früchte auspressen und beides zum Kokosnussdrink geben. Den Ahornsirup und die Eiswürfel zufügen und in einem Mixer oder mit dem Pürierstab mixen.
3. Den Drink auf 4 geeiste Gläser verteilen, mit den Cranberrys bestreuen und mit Minze garnieren.



## Haselnuss-Zimt-Pancakes mit Pflaumenragout



### Zutaten für 12 Stück:

- 4 Pflaumen
- 2 EL Zucker
- 200 ml Rotwein oder roter Traubensaft
- 1 TL Stärke
- 50 g Haselnüsse
- 200 ml Alpro Haselnussdrink Original
- 50 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 50 g Zucker
- ½ TL Zimtpulver
- ½ EL Backpulver
- 1-2 EL Puderzucker



### Zubereitung:

1. Die Pflaumen entkernen und in Spalten schneiden. 2 EL Zucker im Topf karamellisieren und mit Rotwein oder rotem Traubensaft ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Die Pflaumen zur kochenden Flüssigkeit geben. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren und ins kochende Pflaumenragout einrühren, so dass die Flüssigkeit leicht bindet. Zur Seite stellen.
2. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Für die Pancakes den Alpro Haselnussdrink, die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur und die Eier miteinander vermengen. Mehl, Zucker, Zimt, Backpulver und die Hälfte der Haselnüsse unter diese Flüssigkeit rühren.
3. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel Teig in die Pfanne geben, sodass ca. 6-8 cm große Pancakes entstehen. Diese ca. 1 Minute bei kleiner Hitze backen, bis der Teig blasen bildet. Dann umdrehen und nochmal mindestens 30 Sekunden ausbacken.
4. Die Pancakes bei 100°C im Ofen warm stellen bis der restliche Teig ausgebacken ist. Zum Anrichten Pancakes und Pflaumenragout mit den restlichen Haselnüssen und dem Puderzucker bestreuen.

## Mandel-Latte-Macchiato mit Amarettini



### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 ml Alpro Mandeldrink Original
- 400 ml Alpro Sojadrink Original mit Calcium
- 4 doppelte Espresso
- 12 Amarettini-Kekse



### Zubereitung:

1. Mandeldrink in einem Topf erhitzen und auf vier Latte-Macchiato-Gläser verteilen.
2. Je einen frisch gekochten Espresso in den heißen Mandeldrink gießen.
3. Alpro Sojadrink Original mit einem Milchaufschäumer aufschäumen, so dass man einen festen Schaum erhält. Diesen auf den Mandeldrink geben und alles mit grob zerbrochenen Amarettini bestreuen und sofort servieren.

## Apfel-Kiwi-Smoothie mit Honig-Mangospieß



Für einen veganen Smoothie den Honig einfach durch Ahornsirup austauschen.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Äpfel
- 2 Kiwis
- 2 Bananen
- 300 g Eiswürfel
- ca. 100 ml Alpro Sojadrink Original
- 1 Handvoll Zitronenmelisseblätter
- 1 reife Mango
- 4 Holzspieße
- 1-2 EL Honig (nicht vegan)

### Zubereitung:

1. Äpfel entkernen und grob würfeln, Kiwi und Banane schälen und würfeln. Das gewürfelte Obst mit den Eiswürfeln und dem Alpro Sojadrink Original mit der Hälfte der Melisseblätter in einem Mixer oder mit einem Pürierstab mixen. Falls die Konsistenz des Smoothie zu fest ist, geben Sie einfach noch einen Schuss Alpro Sojadrink Original hinzu.
2. Die Mango schälen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Mangowürfel auf die Holzspieße stecken und mit Honig beträufeln.
3. Füllen Sie den Smoothie in 4 geeiste Gläser und dekorieren Sie ihn mit dem Mangospieß und den zurückbehaltenen Melisseblättern.



## Frühstücks-Granola mit Erdbeer-Melonensalat



Sie können den Honig für ein veganes Gericht auch durch Ahornsirup austauschen.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Öl
- 2 EL Honig (nicht vegan)
- ½ TL Zimt
- 6 EL kernige Haferflocken
- 500 g Erdbeeren
- 500 g Charanteis-Melone oder Galiamelone
- Saft von 1 Zitrone
- 500 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 3 Stängel Minzblätter

### Zubereitung:

1. Öl mit dem Honig und dem Zimt mischen und mit den Haferflocken gut vermengen.
2. Die Haferflocken-Mischung im vorgeheizten Backofen bei 160°C auf einem Backblech mit Backpapier 20 Minuten knusprig backen. Während des Backens immer wieder wenden, sonst verbrennt die Granola. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und grob zerreiben.
3. Die Erdbeeren vorsichtig unter fließendem Wasser waschen, grün entfernen und halbieren. Die Melone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Früchte mit dem Saft der Zitrone marinieren.
4. Alpro Soja-Joghurtalternative Natur auf 4 tiefe Teller oder Schalen aufteilen. Die marinierten Früchte auf der Alpro Soja-Joghurtalternative Natur verteilen. Die gewaschenen, abgezupften Minzblätter in Streifen schneiden und mit der Granola über die Früchte streuen.





## Starter | Suppen | Salate

Leichte Mahlzeiten ohne großen Aufwand

Man muss nicht immer groß kochen – leichte Mahlzeiten wie Suppen, Salate oder Dips können ebenfalls den Hunger stillen und darüber hinaus den Körper mit Power versorgen. Ob Zuhause, am Arbeitsplatz, statt eines schweren Mittagessens oder als leichter Abendsnack – lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von leichten Rezepten mit den Produkten von Alpro inspirieren.

## Knusprige Auberginen-Schiffchen mit Safran-Zitronensauce



### Zubereitung:

1. Für die Safransauce den Safran mit dem Wasser für 3-4 Min. köcheln lassen (nur so gibt er seine Farbe ab). Knoblauch schälen und fein hacken. Safranfond und Joghurtalternative in eine Schüssel geben. Knoblauch, Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und Salz zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. In den Kühlschrank stellen (die Sauce hält sich kalt ca. 5-6 Tage).
2. Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Auberginen waschen, längs achteln. Rundherum dünn mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Auberginenachtel nebeneinander direkt auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 25 Min. auf der mittleren Schiene rösten.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Granatapfelkerne herauslösen, dabei die weißen Trennhäute entfernen. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Auberginen auf eine große Platte legen und Safran-Joghurtalternative drüber geben. Mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und Basilikumblättern garnieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Prise Safranfäden
- 3-4 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 3 EL Zitronensaft
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 mittelgroße Auberginen
- 2 EL Pinienkerne
- ½ Granatapfel
- 1 Bund Basilikum



## Kartoffel-Apfel-Salat mit Meerrettich



### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und mit Schale in Streifen schneiden. 2/3 der Äpfel und 2/3 der Frühlingszwiebeln mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben.
3. Für die Salatcreme die Alpro Soja-Joghurtalternative und die Alpro Soja-Kochcrème Cuisine mit dem Senf, dem Olivenöl, dem Essig und dem Meerrettich verrühren. Anschließend mit Salz, frischem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Blattpetersilie grob hacken. Die Salatsoße über den Salat geben. Alles gut vermengen, auf kleinen Tellern oder in Gläsern anrichten und mit den verbliebenen Äpfeln, Frühlingszwiebeln und der geschnittenen Blattpetersilie garnieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Äpfel
- 150 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 150 g Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Essig
- 1 EL geriebenen Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 kleines Bund Blattpetersilie



## Lachs-Spinat-Wraps mit frischer roter Beete



### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g frische rote Beete
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl und Weißweinessig
- 1 kleines Bund Dill
- 100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 1 TL grober Senf
- 1 EL Honig
- 2 Mini-Romanasalate
- 2 große Weizentortilla-Fladen
- 300 g Graved Lachs, in Scheiben



### Zubereitung:

1. Rote Beete schälen und grob reiben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und jeweils einem Schuss Olivenöl und Weißweinessig abschmecken. Alles einmal leicht durchkneten.
2. Dill fein Hacken. Die Joghurtalternative mit dem Senf, Dill und dem Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Den Romanasalat waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Die Tortillas zu 2/3 mit der Joghurt-Honig-Senf-Dill-Sauce bestreichen und mit Lachs belegen. Rote Beete und geschnittenen Romanasalat darauf verteilen. Ränder einklappen und fest einrollen. Die Wraps in Backpapier einrollen und die überstehenden Seitenränder wie Bonbon verschließen. Zum Anrichten schräg halbieren und mit einer Serviette in einem Glas präsentieren.



## Thailändische Kartoffelcrèmesuppe



### Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Kartoffeln
- je 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Alpro Sojadrink Original mit Calcium
- 500 ml Gemüsebrühe
- je 1 Bund Minze und Koriander
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 40 g Pinienkerne
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine



### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.
2. 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel und 1 Knoblauchzehe glasig dünsten. Kartoffeln zufügen und kurz mitdünsten. Mit Sojadrink und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. zugedeckt dünsten.
3. Kräuter waschen, fein schneiden. Toastscheiben würfeln. Restliches Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen. Knoblauch, Toastwürfel und Pinienkerne braun rösten.
4. Suppe pürieren. Erbsen und Cuisine zufügen und ca. 2-3 Min. köcheln. Kräuter zufügen. Suppe in Schalen füllen. Mit Toast und Pinienkernen bestreuen.



## Grüne Erbsenfalafel mit Avocado-Joghurt Dip



### Zubereitung:

1. Für die Falafel die grünen Erbsen über Nacht in Wasser einweichen, danach das Wasser abgießen. Zwiebel und Knoblauch pellen und grob würfeln. Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Garam Massala, Zimt, Chili, Salz, Mehl, Backpulver und Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen.
2. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Zitronensaft mit der Avocado und der Soja-Joghurtalternative mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl mit einem Pürierstab fein mixen. Abschmecken und in einer Schüssel kalt stellen.
3. In einem Topf Frittierfett erhitzen. Die Falafelmasse zu kleinen Bouletten formen und in dem ca. 170°C heißen Fett goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Zum Anrichten auf jede Falafel etwas Avocadocreme geben. Den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und auf die Avocadocreme streuen. Zum Schluss mit einem Holzspieß ca. 5 Spinatsalatblätter aufspießen und in der Falafel platzieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g grüne Erbsen, getrocknet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL (getrichen) Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Garam Massala
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer
- Salz
- 1 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Wasser
- 1 Zitrone
- 1 reife Avocado
- 125 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 1 TL Olivenöl
- 1 Stange junger Staudensellerie
- 50 g Spinatsalat
- Öl zum Frittieren
- Ca. 20 Holzspieße



## Rote Beete-Meerrettich-Dip



### Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Mandelkerne ohne Haut
- 300 g rote Beete
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Meerrettich aus dem Glas
- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 1 EL Essig, weiß
- Salz, Pfeffer
- Zucker

### Zubereitung:

1. Die Mandelkerne über Nacht in Wasser einlegen. Die Rote Beete waschen und in Alufolie einpacken. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Rote Beete schälen und grob schneiden.
2. Zwiebel pellen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Mandel abgießen und kurz mit anschwitzen.
3. Zwiebeln und Mandeln mit der Rote Beete, dem Meerrettich, der Alpro Soja-Kochcrème Cuisine, dem restlichen Öl und dem Essig im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen.
4. Den Dip nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in kleine Schüsseln füllen und mit etwas geröstetem Sauerteigbrot servieren.



## Karotten-Ingwer-Dip mit Kardamom



### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 300 g Karotten
- 100 g Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis
- 1 Msp. Kumin, gemahlen
- 1 Msp. Currypulver
- 1 EL geriebener Ingwer
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Honig
- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Kartoffeln zugeben und ca. 5 Minuten mitschwitzen lassen.
2. Kardamom, Sternanis, Kumin, Curry, Ingwer, Orangensaft, Gemüsebrühe und Honig zufügen. Alles einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Min. schmoren.
3. Wenn das Gemüse weich ist, Deckel abnehmen, die Temperatur erhöhen bis alle Flüssigkeit verkocht ist. Dabei mehrmals umrühren.
4. Anschließend das Gemüse abkühlen lassen. Kardamom-Kapseln und Sternanis entfernen. Cuisine zugeben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Hauptgerichte

Leicht bekömmliche warme Küche

Unsere Rezepte sind wie unsere Produkte: lecker und abwechslungsreich. Und dank des hochwertigen pflanzlichen Eiweißes in unseren Sojaprodukten passen sie hervorragend in eine ausgewogene Ernährung. Für viele Menschen gilt beim Essen: „Lecker?“ – Unbedingt! „Schmackhaft und einfach zuzubereiten?“ – So soll es sein! Deshalb haben wir hier Rezepte ausgesucht, die schnell und problemlos in der Zubereitung sind.

## Zartes Kabeljaufilet unter Honig-Senf-Haferflockenkruste



(wenn statt Butter mit Margarine)



### Zubereitung:

1. Haferflocken, Paniermehl, Honig, Senf, Eigelb, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein gefettetes Backblech legen. Haferflockenmasse darüber geben.
2. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Kalte Gemüsebrühe auf einmal dazugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce bindet. Ca. 15 Min. kochen lassen und dann die Alpro Soja-Kochcrème Cuisine und die Alpro Soja-Joghurtalternative einrühren. Nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Fisch auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 18 Min. garen. Kartoffeln und Kohlrabi separat würfeln. Kartoffeln ca. 8 Min. in etwas Salzwasser kochen. Kohlrabiwürfel zufügen und weitere 5-7 Min. garen.
4. Kerbel waschen und trockenschwenken. Einige Stiele zur Verzierung beiseite stellen. Restliche Blättchen von den Stielen zupfen und feinschneiden. Kartoffel-Kohlrabigemüse abgießen und mit Kerbel zur Sauce geben. Vorsichtig mischen. Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und mit etwas Kerbel verziert servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Haferflocken
- 60 g Paniermehl
- 1,5 EL Honig
- 2 EL grober Senf
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 800 g Kabeljaufilet ohne Haut
- 40 g Butter oder Margarine
- 3 EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 100 ml Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 600 g Kartoffeln
- 600 g Kohlrabi
- 1 Bund Kerbel



Anstelle von Kerbel eignen sich sehr gut auch andere Kräuter wie z. B. Estragon, Petersilie oder Dill. Wer es mediterran mag, verwendet Basilikum.



## Gebratener Seesaibling mit Apfel-Kohlrabi-Ragout



### Zubereitung:

1. Saiblingfilets von Gräten befreien, in 4 Portionen teilen und kaltstellen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Vom Kohlrabi das Grün beiseite legen. Kohlrabi schälen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sauerampfer und Kohlrabigrün in 1 cm breite Streifen schneiden. Äpfel waschen, entkernen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zitronenschale dünn abreiben. Saft auspressen.
2. Kohlrabi in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Geflügelfond ablöschen. Wenn der Fond verkocht ist, Alpro Soja-Joghurtalternative Natur hinzufügen und erwärmen, Apfelwürfel und die Hälfte Kohlrabigrün dazugeben, nur noch einmal leicht erwärmen und warm stellen.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Saiblingfilets auf der Hautseite ca. 2-3 Min. (je nach Dicke) braten. Thymian über den Fisch geben, einmal wenden und 2 Min. weiterbraten. 2 EL Olivenöl, ½ TL Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.
4. Kohlrabigemüse auf Tellern anrichten. Fisch mit der Hautseite nach unten darauf geben. Den Sauerampfer und restliches Kohlrabigrün mit Zitronenmarinade mischen, auf dem Fisch anrichten und sofort servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Seesaiblingfilets mit Haut
- 4 Zweige Thymian
- 3 kleine Kohlrabi mit Grün
- 1 Bund Sauerampfer
- 2 rote Äpfel (fest und säuerlich)
- 5 EL Olivenöl
- grobes Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 100 ml Geflügelfond
- 4 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und abgeriebene Schale
- 1 Prise Zucker



## Deftiger Klassiker: Jägerschnitzel mit Bratkartoffeln



### Zubereitung:

1. Champignons in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen, trockenschwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden. Grünen Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln gründlich abbürsten.
2. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Champignons unter Rühren stark anbraten. Dann sofort aus der Pfanne nehmen. Speck und Zwiebeln in die Pfanne geben und anschwitzen. Wenn die Zwiebel leicht anfängt zu bräunen die Champignons wieder zugeben und das Ganze mit 200 ml Cuisine auffüllen. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln lassen. Weitere 50 ml Cuisine zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht hat.
3. Schnitzel gut trocken tupfen und dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 5-6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Für die Salatsauce 150 ml Cuisine cremig aufschlagen. Zitronensaft, Salz und Zucker unterheben. Salat vorsichtig mit dem Zitronendressing mischen und gleich dazu servieren.
5. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldbraun ausbacken. Gründlich abtropfen lassen. Danach mit Salz, Pfeffer und 2 EL Petersilie würzen. Die Schnitzel auf Teller geben und mit Petersilie garnieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g frische Champignons
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 30 g durchwachsener Speck
- ½ TL Thymian
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Kopf grünen Salat
- 500 g neue Kartoffeln
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Schweineschnitzel (à 125 g)
- 1 TL Zucker
- Saft 1 Zitrone



## Indisches Tandoori-Chicken mit Granatapfel-Pilaw



### Zubereitung:

1. Limettenschale abreiben. Saft auspressen. Die Tandooripaste mit der Soja-Joghurtalternative, Limettenschale und -saft vermischen. 6 EL davon abnehmen und kalt stellen. Die Hähnchenbrustfilets mit der restlichen Tandoorimasse übergießen und 3-4 Std. im Kühlschrank abgedeckt marinieren lassen.
2. Gemüsezwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen. Reis kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20-25 Min. garen lassen.
3. Granatapfel entkernen und die Pistazien grob hacken. Hähnchenbrustfilets abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets rundherum anbraten und für ca. 10 Min. in den vorgeheizten Backofen bei 180°C (160°C Umluft) auf der mittleren Schiene 10 Min. garen. 5-Gewürze-Pulver, Granatapfelkerne und Pistazien unter das fertig gegarte Pilaw mengen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilie waschen, trocken schwenken und mit den Stielen fein schneiden. Mit den Kapern, Cornichons, roten Zwiebeln, Senf, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets und den heißen Pilaw auf einem Teller anrichten, mit Petersiliensalsa und der Tandoori-Joghurtalternative garnieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Limette, unbehandelt
- 1-2 EL Tandooripaste (Asiamarkt)
- 300 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 250 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Granatapfel
- 3 EL Pistazien
- 1 TL 5-Gewürze-Pulver
- 1 Bund glatte Petersilie
- je 1 EL gehackte Kapern, Cornichons und rote Zwiebel
- ¼ TL Senf
- Saft 1 Zitrone
- Zucker





## Frischer Spargel mit leicht-scharfem Wasabi-Kartoffelpüree



### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und 25 Min. in wenig Salzwasser kochen. Spargel waschen. Weißen Spargel und unteres Drittel vom grünen Spargel schälen. Die Enden von beiden Spargelsorten abschneiden. Stangen schräg in 3-5 cm lange Stücke schneiden.
2. Spargel in einen Topf mit etwas gesalzenem, kochendem Wasser geben. Eine große Prise Zucker zufügen und 5-7 Min. kochen. Kräuter waschen, abtupfen und grob zupfen.
3. Cuisine und Sojadrink aufkochen, Wasabipulver nach und nach zufügen, verrühren und zwischendurch immer wieder abschmecken. Kartoffeln abgießen. Mit dem Stampfer zerstampfen und das Soja-Wasabigemisch unterheben.
4. Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten, abgetropften Spargel darauf verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Frisch gezupfte Kräuter darauf geben und sofort heiß servieren.

### Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- je 250 g frischer weißer und grüner Spargel (möglichst gleichmäßig dicke Stangen)
- Salz, Zucker
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Bund rotes oder grünes Basilikum
- 1 TL Wasabipulver
- 125 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 125 ml Alpro Sojadrink Original mit Calcium
- 50 ml kalt gepresstes Olivenöl



## Rahmsoße mit Rauchschinken und Meerrettich

### Zutaten für 200 ml Soße:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Scheiben geräucherter Schinken
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 1 TL geriebenen Meerrettich
- 1 TL Stärke
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 EL frische Kräuter (gehackter Schnittlauch oder krause Petersilie)



### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Schinken in Streifen schneiden und vierteln.
2. Den Weißwein mit der Zwiebel und der Hälfte der Schinkenstreifen in einen Topf geben und so lange sanft kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Gemüsebrühe, den Meerrettich und Cuisine zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen.
3. Stärke mit etwas Wasser verrühren und in die Soße einrühren. Die Soße noch einmal kurz aufkochen lassen, damit sie bindet.
4. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und durch ein Sieb geben. Die zweite Hälfte der Schinkenstreifen sowie die frischen Kräuter zugeben und Servieren.



## Zitronen-Estragonsoße mit Kirschtomaten



### Zutaten für 200 ml Soße:

- 1 kleine Zwiebel
- 6 kleine Kirschtomaten
- 80 ml Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 1 TL Stärke
- Salz, Cayennepfeffer
- Abrieb der Schale einer 1/2 unbehandelten Zitrone
- 1 TL gehackter frischer Estragon



### Zubereitung:

1. Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln.
2. Den Weißwein und den Zitronensaft mit der Zwiebel in einen Topf geben und so lange sanft kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Gemüsebrühe und Cuisine zugeben und kurz aufkochen lassen. Alles mit dem Stabmixer kräftig pürieren.
3. Stärke mit etwas Wasser verrühren und in die Soße einrühren. Die Soße noch einmal kurz aufkochen lassen, damit sie bindet und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss den Zitronenabrieb, den Estragon und die Kirschtomaten zugeben.



## Makkaroni-Auflauf mit Brokkoli und Blumenkohl



### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Den Sojadrink zum Kochen bringen. Hitze zurücknehmen, Brühe hinzufügen und 3-4 Min. leicht sieden lassen. Vom Herd nehmen, Brokkoli- und Blumenkohlrischen, Cayenne Pfeffer und schwarzen Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
3. Inzwischen in einem großen Topf die Makkaroni laut Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Die Pasta abtropfen lassen und mit dem Ricotta, 3 EL Parmesan und dem Cheddar mischen.
4. Eine runde Backform (20-25 cm Durchmesser) leicht mit Olivenöl einfetten, die Pasta hineingeben und mit der Flüssigkeit übergießen. Semmelbrösel mit dem restlichen Parmesan vermischen und über die Auflaufmasse streuen. Mit Backpapier abdecken, 20 Min. backen, das Backpapier abnehmen und weitere 20 Min. backen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

### Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Makkaroni
- 200 g Brokkoli-Röschen
- 200 g Blumenkohl-Röschen
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- Olivenöl
- 4 EL Parmesan, fein gerieben
- 100 g Ricotta, zerkleinert
- 300 ml Alpro Sojadrink Light
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Cheddar (fettreduziert), gerieben
- Schwarzer Pfeffer, gemahlen



## Herbst-Lasagne mit Kürbis und Amarettini



### Zubereitung:

1. Vom Kürbis das Kerngehäuse herauslösen. Kürbis schälen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Rosmarin fein hacken. Die Hälfte Knoblauch und den gesamten Rosmarin mit 50 ml Olivenöl vermischen. Das Kürbisfleisch in einer flachen Schüssel mit dem Knoblauch-Rosmarinöl marinieren.
2. Zwiebeln sehr fein würfeln. Für die Béchamelsauce die Butter oder Margarine schmelzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Das Mehl einrühren und mit Sojadrink aufgießen, dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Für die Tomatensauce die restlichen Zwiebelwürfel und Knoblauch in übrigem Olivenöl anschwitzen und die gehackten Dosentomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Basilikumblätter abzupfen (einige zur Verzierung mit Stiel beiseite stellen) und grob schneiden oder zerpfücken. Amarettini grob zerbröseln.
4. In eine große, möglichst eckige Auflaufform abwechselnd und portionsweise Béchamelsauce, Lasagneplatten, Tomatensauce, Kürbisspalten, gezupftes Basilikum und zerbröselte Amarettini einschichten. Die letzte Schicht Nudeln mit Béchamelsauce bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. garen. Lasagne mit beiseite gestelltem Basilikum verzieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1,7 kg Muskatkürbis (ca. 1 kg Fruchtfleisch)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 80 ml Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 80 g Butter oder Margarine
- 80 g Mehl
- 750 ml Alpro Sojadrink Original mit Calcium
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 850 ml gehackte Dosentomaten
- ½ TL Zucker
- 1 Bund Basilikum
- 50 g Amarettini
- 300 g Lasagneplatten





## Kleine vegetarische Frittata mit Pesto-Dressing



### Zubereitung:

1. Die Pasta in leicht gesalzenem Wasser mit 1 TL Olivenöl nach Packungsanleitung kochen. Unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Das restliche Olivenöl in eine Bratpfanne geben, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und rote Paprika 3-4 Min. leicht anbraten, von der Platte nehmen und Pasta und Erbsen hinzugeben. Eier, Sojadrink, Gewürze und Oregano in einer Schüssel verquirlen.
3. Die Pasta-Mischung auf Muffinformen verteilen, Fetakäse darüber verkrümeln, die Eiermischung darüber geben und 20-25 Min. backen.
4. Pestosauce und Soja-Joghurtalternative in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Frittata 15 Min. abkühlen lassen und aus der Muffinform nehmen, mit Pesto-Dressing und Salatblättern servieren.

### Zutaten für 6 Portionen:

- 35 g kleine Nudeln – Conchigliette
- 1 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt und in feinen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 15 g Erbsen, aufgetaut
- ½ mittelgroße rote Paprika, gewürfelt
- 3 EL Alpro Sojadrink Original mit Calcium
- 50 g Fetakäse, zerkrümelt
- ½ TL getrockneter Oregano
- 2 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- frische, kleingezupfte Basilikumblätter
- 1 TL Pestosauce
- 3 große Eier
- Gewürze



## Ruck-Zuck Flammkuchen



### Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln. Zucker zufügen und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Hefemischung und Öl zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig zu einer Kugel formen. Abgedeckt in einer Schüssel mindestens 45 Min. gehen lassen.
2. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Durchwachsenen Speck in 2 cm breite Streifen schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Cuisine mit der Soja-Joghurtalternative mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig in 4 Portionen teilen und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn ausrollen und auf Backpapier legen. Mit Frischhaltefolie abdecken. Teig 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf höchster Stufe vorheizen, dabei das Backblech auf den Backofenboden schieben und mit vorheizen. Die Teigfladen nochmals ausrollen.
4. Kochcrème-Joghurtmischung auf die hauchdünn ausgerollten Teigfladen geben. Darauf die Speckwürfel und Zwiebelringe verteilen. Die fertig belegten Flammkuchen nacheinander zum Backen auf das heiße Blech ziehen und ca. 7-9 Min. auf dem Backofenboden backen. Flammkuchen mit Pfeffer würzen und jeweils mit etwas Rucola bestreuen.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Mehl
- ½ TL Salz
- 15 g Hefe
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL (gehäuft) Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 4 rote Zwiebeln
- 150 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 150 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 150 g durchwachsener Speck
- 120 g Rucola





# Desserts

## Süßes ohne Sünde

Verführerische Leckereien zaubern und sich und seinem Körper gleichzeitig etwas Gutes tun? Die fruchtig-frischen Soja-Joghurtalternativen und die cremigen Desserts sowie unsere Kochcrème Cuisine von Alpro eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Nachspeisen. Die Sojabohne enthält von Natur aus kein tierisches Fett, aber gute und für die Ernährung wichtige pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren – deshalb entscheiden sich immer mehr Verbraucher dafür, Sojaprodukte in ihre Ernährung zu integrieren. Aber: gerade bei Desserts sollte es um Geschmack und Genuss gehen. Probieren Sie einfach unsere Süßspeisen-Rezepte aus und lassen Sie sich überraschen!

## WM Früchtekuchen „Tricolore“ Schwarz-Rot-Gold



### Zubereitung:

1. Für den Biskuitboden den Zucker und die Eier mit einem Handrührgerät 5 Minuten zu einem festen Schaum schlagen. Das Mehl und das Backpulver vermischen und mit 1 Prise Salz vorsichtig unter die Zucker-Ei-Masse heben.
2. Eine eckige Springform mit Backpapier auskleiden, die schaumige Masse hineingeben und leicht glatt streichen. Bei 180°C Ober-/Unterhitze (165°C Umluft) 20 Min. hell backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Blaubeeren und Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Das Dessert auf dem Biskuit verteilen und die Früchte in der Farbenordnung der Deutschen Nationalflagge darauf drapieren.
4. Den Tortenguss nach Packungsangabe zubereiten und auf dem Obst verteilen. Den Kuchen für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die weiße Schokolade grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen lassen. Zum Servieren die Springform lösen und die Tortenränder mit der flüssigen weißen Schokolade bestreichen und mit gerösteten Mandelblättern garnieren.

### Zutaten für 12 Stücke:

- 125 g Zucker
- 5 Eier
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Alpro Dessert Schokolade Mildfein
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Erdbeeren
- 1 Mango
- 2 Packungen Tortenguss, klar
- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Mandelblätter



Wenn es schnell gehen muss, einfach einen fertigen Tortenboden mit dem Alpro Dessert Schoko Mildfein bestreichen und mit frischem Obst belegen.

## Bayerische Himbeercreme mit Pistazien



### Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Blatt Gelatine
- 1 Zitrone
- 500 ml Alpro Sojadrink Vanille
- 100 g Himbeeren, tiefgefroren
- 100 g Zucker
- 2 EL Pistazienkerne ohne Haut

### Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Alpro Sojadrink Vanille mit den gefrorenen Himbeeren, dem Zucker und dem Zitronensaft mit einem Pürierstab oder einem Standmixer mixen.
2. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in einem Topf durch erhitzen schmelzen lassen.
3. Den Himbeer-Mix nach und nach zur Gelatine geben und in einer Schüssel auf Eiswasser (Wasser mit Eiswürfeln) kalt schlagen. Dadurch wird die Masse sehr luftig. Wenn die Gelatine anfängt zu binden, die Masse in Gläser geben und erkalten lassen. Man kann die Masse auch in ein großes Gefäß geben und später mit einem heißen Löffel Nocken abstechen.
4. Die Himbeercreme für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlstellen. Zum Servieren die Pistazienkerne hacken und über die Bayerische Himbeercreme geben.

## Weißer Schokoladenmilchreis mit Vanille-Ingwer-Pfirsich



### Zutaten für 8 Portionen:

- 1 Zitrone
- 100 g weiße Schokolade
- 1 EL Alpro Soja-Brottaufstrich
- 500 ml Alpro Reisdink
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 125 g Milchreis
- 4 reife Pfirsiche
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 1 TL frischer Ingwer
- 50 g Mandelblätter

### Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen. Zitronenschale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Weiße Schokolade klein hacken. Alpro Soja-Brottaufstrich im Topf schmelzen lassen.
2. Reisdink, Salz, Zucker und Milchreis und den Zitronenabrieb zugeben und aufkochen lassen. Mit einem Deckel solange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit fast komplett aufgenommen ist. Reis vom Herd nehmen und die gerieben weiße Schokolade einrühren.
3. Pfirsiche entkernen und vierteln. Ingwer fein reiben. Pfirsiche in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Vanilleschote halbieren, auskratzen und das Mark mit der leeren Schote zum Pfirsich geben. Den Ingwer und den Zucker ebenfalls zugeben. Alles gut vermengen und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Die Pfirsiche bei 180°C für 20 Min. im Backofen garen.
4. Mandelblätter in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Milchreis in kleine tiefe Teller verteilen und das Pfirsich-Ingwer-Kompott darauf anrichten. Mit gerösteten Mandelblättern garnieren.

## Kokos-Limetten-Tarte „Copacabana“



### Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 1 Stunde kalt stellen. Eine Tarteform (24 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Rundum leicht andrücken und den Rand mit einem Messer begradigen. Auf den Teig noch ein Backpapier legen und mit getrockneten Linsen auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C Umluft ca. 15 Minuten blindbacken. Danach die Linsen und das obere Backpapier entfernen und den Boden nochmals 10 Min. backen.
3. Limetten heiß waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Für die Füllung die Butter in einem Topf zerlassen und 150 g Zucker, die Eigelbe, den Kokosdrink, die Kokosflocken, Limettenschale und 60 ml Limettensaft zugeben.
4. Alles bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten erwärmen, aber nicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit bindet und dickflüssig wird. Die Masse auf den vorgebackenen Tarteboden geben und ca. 2 Stunden kalt stellen.

### Zutaten für 12 Stück:

- Für den Teig:
- 100 g weiche Margarine
  - 50 g Puderzucker
  - 1 Eigelb
  - 1 Prise Salz
  - 180 g Mehl
  - getrocknete Linsen zum Blindbacken

### Für die Füllung:

- 60 ml Alpro Kokosnussdrink Original
- 3 Limetten, unbehandelt
- 125 g Butter
- 150 g Zucker
- 4 Eigelb
- 1 EL Kokosflocken





## Fruchtig-süße Kokos-Panna Cotta mit Zimtbeeren



### Zubereitung:

1. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Für die Panna Cotta den Kokosnussdrink mit Vanille, 2 EL Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in die warme Panna Cotta geben und gut verrühren.
2. Die warme Panna Cotta in einem Eisbad oder in kaltem Wasserbad mit einem Gummischaber kaltrühren. Wenn die Masse anfängt fest zu werden in Gläser oder Schalen abfüllen und im Kühlschrank kalt stellen.
3. Für die Johannisbeeren die 2 restlichen Löffel Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Johannisbeersaft ablöschen. Kurz aufkochen lassen und so lange köcheln lassen, bis der Fond etwas reduziert ist. Den Zimt, die Johannisbeeren und die Heidelbeeren zufügen. Alles mit der Stärke leicht binden.
4. Zum Anrichten die Panna Cotta-Form kurz in heißes Wasser tauchen und auf einen Teller stürzen. Die abgekühlten Zimtbeeren um die Panna Cotta anrichten.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Alpro Kokosnussdrink Original
- 4 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 4 Blatt Gelatine
- 2 EL Puderzucker
- 200 ml Johannisbeersaft
- 1 Prise Zimt
- 100 g Johannisbeeren
- 125 g Heidelbeeren
- 1 EL Stärke, in Wasser angerührt



## Zwetschgen-Soufflé



### Zubereitung:

1. Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Zitronen heiß waschen, die Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen. Die halbierten Pflaumen mit Zucker und dem Zitronensaft vermischen. Die Soja-Joghurtalternative mit der Zitronenschale verrühren. Die Pflaumen auf 4 ofenfeste Tassen oder Formen verteilen. Mehl, Soja-Brotaufstrich, Zucker, geriebener Ingwer, Backpulver, Ei und Cuisine mit dem Rührgerät gut vermengen und in die Tassen auf die Pflaumen verteilen.
2. Die Soufflés kurz vor dem Servieren bei 180°C im Backofen ca. 10 Minuten backen. Alternativ können die Soufflés auf höchster Stufe für 6-7 Minuten in der Mikrowelle zubereitet werden.
3. Die noch warmen Soufflés mit der angerührten Joghurtalternative und mit Puderzucker servieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g reife Pflaumen, halbiert & entkernt
- 2 EL Puderzucker
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 150 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 100 g Mehl
- 50 g Alpro Soja-Brotaufstrich
- 50 g Zucker
- ½ TL Ingwer, gerieben
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- 80 ml Alpro Soja-Kochcrème Cuisine
- 1 EL Puderzucker





# Cocktails & Shakes

Die etwas andere Erfrischung

Mit den Produkten von Alpro lassen sich ganz wundervolle erfrischende Shakes und Cocktails zaubern. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim eigenen kreativen Mixen!

## Wassermelonen-Limettencocktail mit Basilikum



### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml Alpro Mandeldrink Original
- 500 g Wassermelonenfleisch
- 2 unbehandelte Limetten
- 100 g Mandelkerne ohne Haut
- 1 Hand Basilikumblätter
- 2 EL Puderzucker



### Zubereitung:

1. Am Vortag den Mandeldrink in Eiswürfel-  
formen einfrieren. Die Mandelkerne über  
Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Wassermelone ent-  
kernen, schälen und würfeln. Limetten heiß  
waschen, die Schale abreiben und Saft  
auspressen.
3. Wassermelone mit Limettensaft, Mandel-  
kernen, Basilikum und Puderzucker mit  
einem Pürierstab oder mit einem Standmixer  
zu einem schaumigen Shake mixen.
4. Den Shake in 4 geiste Gläser füllen, mit  
Eiswürfel und Limettenabrieb garnieren und  
mit Strohhalmen servieren.



Die Melone grob würfeln und  
über Nacht einfrieren und dann  
mit allen Zutaten mixen. Das  
sorgt für zusätzliche Frische.

## „Black Baby“ mit Minze



### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 125 g frische Johannisbeeren oder  
125 g tiefgekühlte Beerenfrüchte
- 500 ml Alpro Mandeldrink Original
- 4 TL Puderzucker
- 1 Handvoll Minzblätter
- 10 Eiswürfel

### Zubereitung:

1. Johannisbeersaft, Beeren, Mandel-  
drink, Puderzucker und die Hälfte  
der Minze mit einem Pürierstab  
oder einem Standmixer mixen.
2. Den Cocktail auf 4 geiste  
Gläser verteilen. Mit frischer  
Minze dekorieren und mit  
Strohalm servieren.



## „Moses Delight“ mit Honig



### Zubereitung:

1. Sojadrink, Honig und 6 Vollkornkekse mit einem Pürerstab oder einem Standmixer mixen und in 4 geeiste Gläser füllen.
2. Die restlichen Kekse zerbröseln. Die Cocktails mit den Keksbröseln und mit etwas Zimt dekorieren und mit Strohhalmen servieren.

Für einen veganen Cocktail den Honig einfach durch Agavendicksaft austauschen.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 600 ml Alpro Original mit Calcium
- 3 EL Honig
- 8 Vollkornkekse
- Zimt
- 8 Eiswürfel





## Eis & Sorbet

Lust auf eine kleine, leckere Erfrischung?

Machen Sie Ihr Eis auch gerne selbst? Wir haben Ihnen einige tolle Eis- und Sorbet-Kreationen zusammengestellt, die Sie problemlos zuhause herstellen können. Probieren Sie es aus und entwickeln weitere eigene Ideen!

## Kirsch-Bananen-Sorbet mit Popcorn



### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 reife Bananen
- 150 g Kirschen, tiefgefroren
- 1 EL Honig
- 250 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 4 EL Popcorn

### Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den gefrorenen Kirschen, dem Honig und der Soja-Joghurtalternative mit dem Pürierstab oder dem Mixer zu einer dicken, cremigen Eismasse pürieren.
2. Die Masse in eine gekühlte Schüssel geben und 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Gelegentlich mit einer Gabel umrühren.
3. Das Sorbet mit einem Löffel in Eiswaffeln oder in kleine geeiste Gläser streichen und mit Popcorn bestreuen.



Anstelle von Honig können Sie auch Aganvendicksaft verwenden. So wird das Eis Vegan.



## Orangen-Passionsfruchteis am Stiel



### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Passionsfrüchte
- 250 ml Orangensaft
- 100 g Zucker
- 125 ml Alpro Kokosnussdrink Original
- 20 g Stärke
- 2 EL Granatapfelkerne



### Zubereitung:

1. Die Passionsfrüchte halbieren und das Mark mit den Kernen aus der Passionsfrucht mit einem Löffel heraus kratzen.
2. Den Orangensaft, Zucker, Kokosnussdrink und das Passionsfruchtmark in einem Topf erhitzen. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren und in den köchelnden Orangen-Passionsfruchtsaft zur Bindung einrühren. Die Masse komplett auskühlen lassen und die Granatäpfel unterrühren.
3. Alles in spezielle „Eis am Stiel“-Förmchen füllen und für mindestens sechs Stunden in den Gefrierschrank stellen.
4. Vor dem Servieren die Förmchen kurz unter heißes Wasser halten, damit sich das Eis besser löst.



## Frozen Joghurt mit Blaubeeren & Oreos



### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g frische Blaubeeren
- 500 g gefrorene Blaubeeren
- 500 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
- 4 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 150 g Oreo Kekse

### Zubereitung:

1. Die frischen Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
2. Die gefrorenen Blaubeeren, Soja-Joghurtalternative, Ahornsirup und die Minzblätter zu einer glatten Creme pürieren. Die Masse in eine gekühlte Schüssel geben und 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Gelegentlich mit einer Gabel umrühren.
3. Die Oreo Kekse leicht zerbröseln. Das Eis in geeisten Gläsern mit den frischen Blaubeeren und den Oreo-Kekse anrichten.



## Pfirsich-Ingwer Frozen Joghurt



### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Pfirsiche aus der Dose
- 1 EL frischer Ingwer
- 500 g Alpro Soja-Joghurtalternative Pfirsich
- 4 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll Zitronenmelisse Blätter
- 2 frische, reife Pfirsiche

### Zubereitung:

1. Saft der Pfirsiche aus der Dose abgießen. Ingwer schälen und fein reiben. Pfirsiche, Soja-Joghurtalternative, Ahornsirup, Ingwer und die Hälfte der Zitronenmelisse Blätter zu einer glatten Creme pürieren.
2. Die Masse in eine gekühlte Schüssel geben und 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Gelegentlich mit einer Gabel umrühren.
3. Den frischen Pfirsich halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Das Eis in geeisten Gläsern mit den Pfirsichspalten und der restlichen Zitronenmelisse anrichten.



## Schokoparfait mit Minimarshmallows



### Zubereitung:

1. Sahne mit dem Rührbesen aufschlagen. Orange heiß abwaschen. Die Schale der Orange abreiben und die Orange auspressen.
2. Sojadrink und den Orangensaft mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sojadrink-Zucker-Mischung damit binden. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und dann die Eigelbe und die Orangenschale einrühren. Ca. 2 Minuten weiterrühren, da sonst die Eigelbe gerinnen.
3. Die Masse komplett auskühlen lassen. Dann das Soja-Dessert unter die Masse rühren. Die geschlagene Sahne und die Mini-Marshmallows mit einem Schneebesen unterheben, in eine Form oder mehrere Förmchen füllen und über Nacht im Tiefkühlschrank frieren lassen.
4. Am nächsten Tag aus der Form lösen. In Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Marshmallows dekorieren.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Sahne oder laktosefreie Sahne
- 1 unbehandelte Orange
- 250 ml Alpro Sojadrink Choco
- 60 g Zucker
- 20 g Speisestärke
- 4 Eigelb
- 250 g Alpro Soja-Dessert Dunkle Schokolade Fernherb
- 150 g Minimarshmallows (einige zur Deko zur Seite stellen)





# Mit Spaß kochen – und dabei die Umwelt schonen

Über Ernährungsweisen lässt sich viel diskutieren, dabei ist es so einfach: eine ausgewogene Ernährung sollte Spaß machen, nicht das Gefühl hinterlassen, auf etwas verzichten zu müssen sondern Abwechslung in den Alltag bringen. So sieht das auch die Firma Alpro, die seit über 30 Jahren rein pflanzliche Lebensmittel herstellt und neben Sojaprodukten auch sojafreie Drinks aus Mandeln, Haselnüssen, Kokosnuss, Reis und auch Hafer anbietet. Wer in seinem Kaffee am liebsten einen Schuss Kuhmilch trinkt, kann gleichzeitig sein Frühstücksmüsli mit einer Soja-Joghurtalternative genießen. Wer aber einen pflanzlichen Latte Macchiato bevorzugt, kann diesen beispielsweise als Mandel Macchiato genießen. Den Variationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Und neben der Abwechslung tut man nicht nur sich selbst sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

Denn die Herstellung pflanzenbasierter Lebensmittel ist im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln wesentlich umweltfreundlicher und ergiebiger. Für pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und sogar verarbeitete Produkte wie Sojadrinks wird weniger Land und Wasser benötigt. Im Vergleich zu Fleisch und Milchprodukten entstehen auch weniger Treibhausgase. Wir können eine „grünere“ Zukunft unterstützen, indem wir mehr pflanzenbasierte Lebensmittel in unseren täglichen Speisplan aufnehmen.



# Inspirationen ohne Ende!



Eine immer wieder aktualisierte Fülle an Rezeptideen, inklusive Videoanleitungen finden Sie auf unserer neuen Rezeptseite unter:

[www.alpro.com/de/cooking](http://www.alpro.com/de/cooking)

## Mehr über Alpro erfahren?



Alles, was Sie über Alpro wissen möchten, erfahren Sie online unter [www.alpro.com](http://www.alpro.com) oder unter [www.facebook.com/Alpro](http://www.facebook.com/Alpro).

## Der Alpro Newsletter:

Immer aktuell informiert sind Sie mit dem **Alpro Newsletter** – einfach online bestellen unter [www.alpro.com](http://www.alpro.com).



D

Alpro GmbH · Kundenservice · Münsterstraße 306 · D-40470 Düsseldorf  
Kundenservice-Telefon: 0800 - 58 58 567 (gebührenfrei), Fax 0211 - 55 04 98 12  
[kundenservice@alpro.com](mailto:kundenservice@alpro.com)

A

Bioquelle GmbH · Kundenservice · Haagerstraße 44a · A-4400 Steyr  
Service-Telefon: 0800 - 20 21 75 (gebührenfrei)  
[kundenservice@alpro.com](mailto:kundenservice@alpro.com)



## Genießen Sie Pflanzenkraft

