



# Sunflower Power!

## Nachhaltig bewusster Genuss



## Unsere natürliche Fleischalternative aus Sonnenblumen- protein

Nach der Ölgewinnung entsteht aus den gepressten Sonnenblumenkernen ein spannendes Nebenprodukt, aus dem wir unser Sonnenblumen Hack gewinnen.

Es ist nicht als ein eins zu eins Fleischersatz konzipiert, sondern als leckere Alternative mit ähnlichen Anwendungsmöglichkeiten. Ideal zur direkten Weiterverarbeitung!

### Frei von

- Soja
- Gluten
- Palmöl
- Konservierungs- & Füllstoffen

- ✓ gewürzt
- ✓ gebraten
- ✓ gebrauchsfertig

# Bouletten

## aus Sonnenblumen Hack



**Output**  
ca. 1,1kg | 22 Bouletten a 50g

### Zutaten

1 große Zwiebel (130g)  
5 große Champignons (150g)  
1 Knoblauchzehe (8g)  
1 TL Tomatenmark (15g)  
2 EL Rapsöl (20g)  
5 Scheiben Toastbrot (125g)  
490g Sonnenblumen Hack  
360g Kidneybohnen gekocht  
1/3 Bund Petersilie fein gehackt  
1/2 TL Senf (5g)

200g Paniermehl oder  
Panko-Paniermehl  
3 EL Rapsöl (30g)

#### Gewürzmischung:

1/2 TL Salz (4g)  
1/2 TL Zwiebelpulver (1g)  
1/2 TL Paprika süß (0,5g)  
1/2 TL Koriander gemahlen (1g)  
1/2 TL Kumin gemahlen (1g)

Statt der Gewürzmischung  
kann man auch 2 TL Bouletten-  
oder Fleischgewürz nehmen.



### Zubereitung

1. Zwiebel und Champignons fein hacken. Ca. 7 Minuten mit etwas Rapsöl kräftig anbraten, bis die Champignons die Hälfte ihres Volumens verlieren.
2. Hitze auf Minimum reduzieren, Tomatenmark und gehackten Knoblauch hinzufügen. Alles für 2-3 Minuten weiterbraten.
3. Das Gemüse mit Kidneybohnen, Senf und Gewürzen vermischen und grob pürieren. Toastbrot fein zupfen (oder melieren) und mit Sonnenblumen Hack, Petersilie und der Gemüsemasse gut verkneten. Anschließend ca. 20 Minuten abkühlen lassen.
4. Geformte Bouletten (je 50g) in Paniermehl oder Panko panieren und auf mittlerer Hitze beide Seiten ca. 4 Minuten anbraten.

# Burger-Patties

aus Sonnenblumen Hack



**Output**

410g | 4 Patties a 100g



## Zutaten

- 1 Zwiebel (70g)
- 3 Scheiben Toastbrot (ca. 110g)
- Sonnenblumen Hack (160g)
- 1 EL Sojasauce (ca. 12g)
- 1 EL Rapsöl (ca. 10g)
- 1 EL Erdnussbutter (30g)
- 1 TL Senf (10g)
- 1 EL Tomatenmark (30g)
- 2 EL Wasser
- 1 TL Paprika geräuchert (1g)
- 1/2 TL Garam Masala (0,5g)
- 1/2 TL Rosmarin (0,5g)

## Zubereitung

1. Gehackte Zwiebel in Rapsöl, Sojasauce und Gewürzen anbraten. Wasser hinzufügen und ca. 7 Minuten dünsten.
2. Hitze reduzieren, Tomatenmark und Senf dazugeben und zusammen kurz anbraten.
3. Pfanne vom Herd nehmen und Erdnussbutter untermischen.
4. Sonnenblumenhack, gezupftes Toastbrot (kann auch meliert werden) und abgekühlte Zwiebel in einer Schale vermengen.
5. Alles zusammen gut durchkneten und Patties formen. In der Pfanne gut von beiden Seiten anbraten.

# Gemüse- Bolognese

aus Sonnenblumen Hack



**Output**  
ca. 2,65 kg | ca.10 Portionen

## Zutaten

2 mittelgroße Zwiebel (240g)  
3 Knoblauchzehen (15g)  
1 Paprika (145g)  
10 Stk. Champignons (160g)  
1 halbe Knolle Sellerie (230g)  
2 mittelgroße Karotten (320g)  
Sonnenblumen Hack (400g)  
3 EL Rapsöl (30g)  
Tomatenpassata (500g)  
Tomatenstücke (800g)  
1 EL Tomatenmark (30g)  
100ml Wasser  
1 TL Oregano (1g)  
1 TL Majoran (1g)  
1 TL Basilikum (1g)  
1 TL Petersilie (1g)  
1 TL Paprika geräuchert (2g)  
2 EL Kräutersalz (20g)  
½ TL Pfeffer schwarz (1g)  
2 EL Zucker (20g)  
½ TL Chili (0,5g) - Optional



## Zubereitung

1. Sellerie und Karotten in Rapsöl ca. 5 Minuten anbraten.
2. Paprika und Zwiebel dazugeben und 3 Minuten zusammen braten
3. Sonnenblumen Hack dazugeben, gut vermischen und weitere 6 Minuten braten.
4. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben, auf kleiner Hitze für ca. 3 Minuten braten, bis die Soße leicht am Boden anröstet
5. Passata, Wasser und Tomatenstücke hinzugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und ca. 6 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.