



## SonnenblumenHack BIO

Der vegetarischen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt; ob Hackbällchen, Lasagne oder gefüllte Paprika, alles ist möglich.

Das Hack aus Sonnenblumenprotein ist eine absolute Weltneuheit. Der Fleischersatz wird aus 100% Sonnenblumenkernen hergestellt und ist damit eine super Alternative zu Soja, gerade für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Der SonnenblumenHack stammt ausschliesslich aus biologischer Landwirtschaft.

### Anwendung



SonnenblumenHack ist vielseitig einsetzbar – überall wo Hackfleisch verwendet wird, kann auch unser SonnenblumenHack eingesetzt werden. Wir empfehlen es einfach mal auszuprobieren. Dazu zeigen wir Ihnen auf der Rückseite des Flyers zwei tolle Rezeptideen. Der leichte Geschmack nach Sonnenblumenkernen gibt allen ihren Gerichten eine feine, leicht nussige Note und wird ihre Gäste erfreuen.

Die proteinquelle Sonnenblume liefert einen sehr hohen Anteil an Eiweiss, enthält alle Aminosäuren und wird in Europa als BIO angebaut. In der Handhabung ist unser SonnenblumenHack denkbar einfach. Das Hack muss nicht lange eingeweicht, sondern nur kurz mit Wasser benetzt werden.

- ✓ Innovativer Fleischersatz
- ✓ Proteinreich
- ✓ Vielseitig einsetzbar
- ✓ Einfach anwendbar

Zur Portionierung empfehlen wir 12-15 gr pro Portion  
2 kg Gebinde ergeben somit ca. 130-170 Portionen

| Art.-Nr. | Bezeichnung          | Einheit | Gew./kg | PreisEH |
|----------|----------------------|---------|---------|---------|
| 4734     | SonnenblumenHack BIO | Beutel  | 2 kg    | 72.10   |

Preise exkl. MWST – Lieferung franco ab Fr. 500.00



ENTDECKEN SIE WEITERE  
PROTEINQUELLEN



# Spaghetti Bolognese «SonnenArt»

Rezept für 4 Personen

## Zutaten

- 70g Sonnenblumen-Hack
- 125ml Gemüsebouillon
- 1 Dose Tomatenwürfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 Rüebli
- 1 EL Senf mittelscharf
- 2 EL Tomatenmark
- Rotwein, Oregano, Rosmarin, Thymian  
evtl. 2 Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

SonnenblumenHack mit Gemüsebouillon ca. 5 Min. einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Rüebli in kleine Würfel schneiden und alles zusammen in einem grossen Topf mit etwas Öl anbraten bis die Zwiebeln goldgelb sind. Danach den eingeweichten SonnenblumenHack (ohne Einweichflüssigkeit) dazugeben, noch kurz weiterbraten. Mit Rotwein ablöschen, die Tomaten, den Senf, das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. Alles bei geschlossenem Topf auf kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen und Abschmecken.

Mit frisch geriebenem Parmesan und Basilikum servieren. En Guete!

# SonnenblumenHack BURGER

Rezept für 4 Personen

## Zutaten

- 70g Sonnenblumen-Hack  
mit Wasser benetzen
- 2 Eier (für vegan - 2 EL Kartoffelstärke)
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Kartoffel geraffelt
- 1 TL Senf scharf
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 TL Randenpulver
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprika
- 1 TL Curcuma
- 1 TL Oregano

## Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig zu einer Masse mischen. Bei Bedarf langsam Wasser zugeben. Die Masse darf nicht zu trocken sein.

Danach die Masse zu Burger formen und in einer Pfanne mit z.B. Kokosfett ausbraten.

