



PFLANZ- liches vollei

VEGAN



21 Portionen à 50g

KOCHEN, BRATEN UND BACKEN MIT DEM FLÜSSIGEN, VEGANEN VOLLEI LEICHT GEMACHT!

PLANT B bietet Lösungen für die effiziente Umsetzung Ihrer kulinarischen Konzepte!

- **Ernährung:** Ermöglicht eine pflanzliche, gesunde Ernährungsweise
- **Multitalent:** Allrounder für süße und herzhafte Speisen
- **Nachhaltigkeit:** Positiv für das Klima und die Umwelt
- **Zubereitung:** Einfache und standardisierte Anwendungen in z. B. RATIONAL-Geräten
- **Convenience:** Cook & Chill erprobt

Es ist möglich, die PLANT B Egg Rezepte beispielsweise im ICombi Pro und im IVario von RATIONAL zu speichern, sodass Sie mit jeglicher Rezeptur ein perfektes Gargergebnis erhalten.



PLANT B entwickelt pflanzliche **REZEPTUREN UND ANWENDUNGEN AUF BEISPIELSWEISE DEN RATIONAL-GERÄTEN:** So gelingt jedes Gericht!

Via USB-Stick - oder zukünftig auch direkt über Ihren Connected-Cooking-Account - erhalten Sie eine eigene Benutzeroberfläche für Ihr Gerät mit unserem Logo und unseren Gerichten mit den passenden Garprogrammen. Auch gerne mit neuen Ideen von Ihnen!



Sie haben Fragen zur Anwendung oder den Zutaten?
Dann schreiben Sie eine E-Mail an: backstube@plant-b.com

Gerne entwickeln wir für Sie auch vegane Rezepturen nach
Ihren Wünschen - kontaktieren Sie uns einfach!

www.plant-b.com



VEGANE Mini-OMELETTES MIT BRÖTCHEN UND MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich, gluten- und laktosefrei



Zutaten für 1/1 GN:

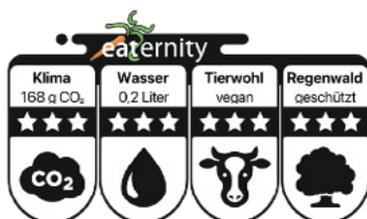
1 Liter PLANT B Egg
25 g Schnittlauch, gewaschen und geschnitten
5 g Salz
20 Brötchen nach Wahl
20 Salatblätter, gewaschen
20 Stk. Kirschtomaten gewaschen und halbiert oder 3 große Tomaten in Scheiben geschnitten
20 Gurkenscheiben, gewaschen
1 g Kala Namak
Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung Multibaker im iCombi Pro:

1. Den Multibaker von Rational mit Öl bestreichen. Das PLANT B Egg mit Salz, Pfeffer und Kala Namak würzen.
2. Mit einer 5er Kelle (Durchschnitt 5 cm, Füllung 50 ml) das PLANT B Egg in die Mulden gießen.
3. Wählen Sie am iCombi die Betriebsart Eierspeisen, den Garpfad Spiegelei, Braun 3, Zeit 3 Minuten an. Nach dem Vorheizen mit dem Multibaker, wie unter Punkt 2 beschrieben, beladen.
4. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren und mit den Salatblättern sowie den Tomaten und Gurkenscheiben belegen.
5. Wenn die Omeletts fertig gebacken sind, diese kurz stocken lassen (ca. 15 Sek.), erst dann aus der Form nehmen und auf die vorbereiteten Brötchen legen und mit Schnittlauch bestreuen und zusammenklappen. Sie können noch warm aber auch als kalter Snack serviert werden.

Tip: Die Brötchen können von innen mit einer veganen Remouladensauce bestrichen werden. Das Rezept gibt es ebenfalls mit PLANT B Egg.



Vergleich CO2- und Wassersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO2	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE BLAUBEER PANCAKES MIT PLANT B EGG



100 % pflanzlich und laktosefrei



Zutaten für 12 Stück:

400 g Weizenmehl
80 g Zucker
20 g Vanillezucker
14 g Backpulver
Prise Salz
550 g Mandeldrink
50 g PLANT B Egg
200 g Blaubeeren



Zubereitung:

1. Alle Zutaten – außer die Blaubeeren – in einer Schüssel vermengen.

Zubereitung im Rational SelfCookingCenter oder ICombi Pro:

Den Multibacker mit etwas Trennfett besprühen, anschließend die Mulden halb voll mit der Pancake Masse füllen und anschließend die Blaubeeren darüber geben.

Ei, Spiegelei

Bräunung dunkel

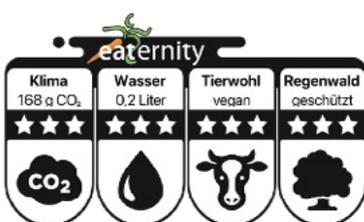
4,5 Min. garen

Zubereitung in der Pfanne:

Etwas Pflanzenfett in die Pfanne geben. Die Masse dünn je nach gewünschter Größe in die Pfanne geben. Die Blaubeeren darüber streuen und goldbraun ausbacken.

Mögliche Verzierungsoption:

400 g Quasi von Naarmann mit 20 g Zucker verrühren und zwischen zwei Pancakes geben. Mit Blaubeeren verzieren.



Vergleich CO ₂ - und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO ₂	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE KARTOFFEL-TORTILLA MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich, gluten- und laktosefrei



Zutaten für 1/1 GN:

1,5 kg Kartoffelwürfel
0,1 kg Zwiebelwürfel
0,3 kg Karottenwürfel
0,3 kg Paprikawürfel (rot)
0,3 kg Erbsen
1,5 Liter PLANT B Egg
1 Sojasahne (CookingCreme)
25 g Salz
Gewürze beliebig (Thymian, Rosmarin, Oregano, Gewürzmischung)

Zubereitung:

1. Gemüse schneiden und kurz andämpfen bzw. TK auftauen.
2. Gemüse Grundwürzen mit Salz und wenig Pfeffer.
3. Gemüse in gefettetes GN 1/1 geben. Am besten 60 mm hoch und aus Granitemaille.
4. PLANT B Egg, Sojasahne und Gewürze mit einer Küchenmaschine/Schneebeesen oder einem Pürierstab vermengen und anschließend gleichmäßig über das Gemüse geben. GN nochmal leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.



Zubereitung im Rational SelfCookingCenter oder iCombi Pro:

Gemüse und Beilagen, Auflauf, ohne KT-Fühler, 60 Min./ Braun 4

Manuelle Einstellungen Combidämpfer:

1. Step

20 Min., 130°C Hitze, 10 % Entfeuchtung

2. Step

40 Min., 130°C Kombination, 90 % Feuchtigkeit

Evtl. 10 Min nach Ende des Garprogramms über die Taste „Weiter mit Zeit“ verlängern. Bei Bedarf nochmal 180°C Hitze für max. 5 Min. am Ende – zum Finnischen wäre es besser. Zum besseren Schneiden und Portionieren die Tortilla über Nacht auskühlen lassen und am nächsten Tag Portionieren.



Vergleich CO2- und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO2	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANER LAUCH-SPARGEL-QUICHE MIT PLANT B Egg



(Auch andere Alternativen möglich, Rezeptur bleibt gleich)

100 % pflanzlich, gluten- und laktosefrei



Zutaten für 1/1 GN:

Teig streichfähig:

0,4 kg Mehl (Dinkel, Weizen, Buchweizen (glutenfrei))

0,2 kg Quasi von Naarmann

0,4 kg pflanzliche Butter, weich

16 g Backpulver (bei glutenfrei bitte Reinweinsteinpulver verwenden)

10 g Salz

Füllung:

1 Liter PLANT B Egg

0,6 Liter Sojasahne (CookingCreme)

0,6 Liter Mandeldrink

10 g Salz

Muskat, Gewürze nach Geschmack oder Gemüsekombination

0,8 kg Lauch (blättrig geschnitten oder TK)

0,7 kg Spargel grün in Stücke



Zubereitung Teig:

1. Alle Zutaten miteinander in einer Küchenmaschine oder von Hand vermengen.
2. Der Teig soll streichfähig sein, ist also etwas klebrig.
3. Den Teig in ein gefettetes GN 1/1 – am besten 60 mm hoch und aus Granitemaillie – geben und mit einem Schlesinger gleichmäßig verteilen.

Zubereitung Füllung:

1. Lauch blättrig schneiden und kurz andämpfen bzw. TK auftauen.
2. Spargel schneiden oder TK auftauen lassen bzw. kurz andämpfen.
3. Lauch und Spargel Grundwürzen mit Salz und wenig Pfeffer.
4. Gemüse auf dem Teig verteilen.
5. PLANT B Egg, Mandeldrink, Sojasahne und Gewürze mit einer Küchenmaschine/ Schneebesen oder einem Pürierstab vermengen und anschließend gleichmäßig über das Gemüse geben. GN nochmal leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.



Vergleich CO2- und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO2	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANER QUASI-MANDARINEN KUCHEN MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich und laktosefrei



Zutaten für den Mürbeteig (ca. 9 Portionen):

375 g Weizenmehl (Typ 550)
180 g Margarine (Sanella oder eine auf Sonnenblumenbasis)
120 g Zucker
12 g Vanillezucker
5 TL Wasser

Zutaten für die Quasi-Masse:

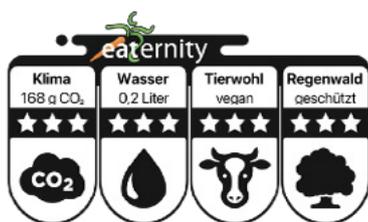
1.200 g Quasi von Naarmann (Soja basierte Quarkalternative)
300 g Zucker
24 g Vanillezucker
110 g Vanillepuddingpulver
75 g PLANT B Egg
180 g Flüssige Margarine (Sanella oder eine auf Sonnenblumenbasis)
1 ml Orangenöl, alternativ Orangenschale
450 g Mandarinen aus der Dose (350 g Abtropfgewicht)



Zubereitung 2/3 GN-Format im iCombi Pro:

1. Stellen Sie aus den aufgeführten Zutaten einen Mürbeteig her. Geben Sie dafür das Mehl in eine Schüssel. Verkneten Sie das Mehl mit der Margarine, dem Zucker, Vanillezucker und dem Wasser zu einem Mürbeteig.
2. Den Mürbeteig für 30 Minuten kalt stellen.
3. Kleiden Sie einen 2/3 GN, granitemaillierten Behälter mit dem fertigen Mürbeteig aus. Ziehen Sie den Teig klassisch an den Wänden des GN-Behälters hoch.
Tipp: Den granitemaillierten Behälter mit Trennfett einsprühen.
4. Rühren Sie aus den aufgeführten Zutaten eine Masse zum Füllen zu und geben Sie diese auf den mit dem Mürbeteig ausgekleideten Behälter.
5. Belegen Sie die Masse mit den abgetropften Mandarinen.
6. Wählen Sie am iCombi die Betriebsart Backen, ohne Kerntemperaturfühler, Braun 3, Zeit 55 Minuten an.
7. Beladen Sie den Garraum nach dem Vorheizen.
8. Nach dem Backen den Kuchen im GN-Behälter auskühlen lassen.

Tipp: Aprikotieren Sie den Kuchen nach dem Backen mit erwärmter Marmelade. Der Kuchen kann sehr gut einen Tag vorher zubereitet werden.



Vergleich CO2- und Wassersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO2	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich, gluten- und laktosefrei



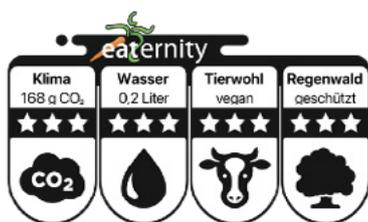
Zutaten (12 Portionen):

600 g Semmelbrot in dünne Scheiben
150 g Zwiebeln, geschält in feine Würfel
40 ml Öl zum Braten
440 ml Pflanzendrink (Hafer oder Soja)
100 g PLANT B Egg
80 g Petersilie glatt, geschnitten
20 g Salz
2 g Pfeffer
90 g Weizenmehl



Zubereitung am iVario und iCombi:

- Die Zwiebelwürfel in Öl glasig anschwitzen. Wählen Sie am Vario die Betriebsart Beilagen und Gemüse, Garpfad Anbraten, Braun 1 hell, Zeit 5 Minuten an. Nach dem Vorheizen das Öl in den Tiegel geben und die Zwiebelwürfel darin ohne Farbe anschwitzen. Nach Ablauf der Zeit, die Zwiebeln mit dem Pflanzendrink ablöschen. Geben Sie alles zusammen mit dem Semmelbrot in eine Schüssel.
- Für die Herstellung des Semmelknödelteigs, geben Sie die Petersilie, die Gewürze, das PLANT B Egg und das Mehl dazu. Alles kräftig verkneten. Lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten abgedeckt ruhen.
- Wählen Sie am iCombi die Betriebsart Beilagen und Gemüse, Garpfad Knödel, Zeit 20 Minuten an. Nach dem Vorheizen mit den fertig gedrehten Knödeln beladen. Nach dem Dämpfen, die Knödel sofort servieren oder feucht abdecken und kühlen.



Vergleich CO ₂ - und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO ₂	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE SPÄTZLE MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich und laktosefrei



Zutaten für 10 Portionen als Beilage:

- 1 kg Spätzlemehl (wie Rosenmehl)
- 200 g PLANT B Egg
- 1 Liter Sojadrink
- 1 TL Salz
- 2 Msp. Kurkuma (für die Farbe)
- 2 Msp. Kala Namak
- Nach Bedarf noch Wasser mit Kohlensäure. Der Teig sollte nicht zu fest sein.



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren.
2. Den Teig ca. 20 Minuten stehen lassen zum Quellen.

Zubereitung iVario:

1. Wählen Sie die Betriebsart Gemüse und Beilagen, den Garpfad Kochen und Simmern und stellen Sie die Zeit auf 2,5 Minuten ein.
2. Nach dem Vorheizen geben Sie den Spätzleteig in eine Spätzlepresse oder auf das Spätzlesieb. Drücken Sie den Teig mit dem Spachtel gleichmäßig durch die Löcher.
3. Wenn die Spätzle im Wasser aufsteigen, sind sie fertig.
4. Nehmen Sie die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser und schrecken Sie die Spätzle mit Eiswasser ab oder geben Sie die Spätzle in einen Schnellkühler.



Vergleich CO ₂ - und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO ₂	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANER ZUPFKUCHEN MIT PLANT B Egg

100 % pflanzlich und laktosefrei

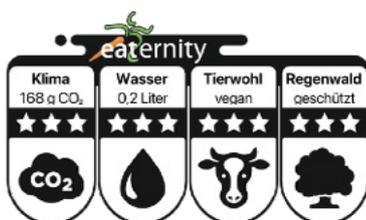


Zutaten für 2/3 GN:
Mürbeteig:
700 g Weizenmehl (Typ 550)
280 g Zucker
20 g Vanillezucker
1 Pck. Backpulver
50 g PLANT B Egg
370 g Pflanzenmargarine
50 g Kakaopulver
Quasi-Masse:
1.200 g Quasi (Naarmann)
300 g Zucker
24 g Vanillezucker
110 g Vanillepuddingpulver
75 g PLANT B Egg
180 g Pflanzenmargarine, Flüssig
1 ml Orangenöl oder Orangenschale



Zubereitung im iCombi Pro:

1. Alle Zutaten für den Mürbeteig in eine Schüssel geben, mit einer Knetmaschine einen Mürbeteig kneten und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. 2/3 des Teiges in die Form geben und einen Rand hochziehen. Das restliche Teig Drittel zur Seite stellen.
2. Für die Quasi-Masse zuerst die Margarine in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. In einer Schüssel alle anderen Zutaten geben, die flüssige Margarine darüber gießen und zu einer Masse verarbeiten. Die Quasi-Masse auf den Mürbeteig gießen und mit dem restlichen Mürbeteig kleine Flecke formen und darauf verteilen.
3. Wählen Sie am iCombi die Betriebsart Backen, ohne Kerntemperaturfühler, Braun 3, Zeit 55 Minuten an.
4. Beladen Sie den Garraum nach dem Vorheizen.
5. Nach dem Backen den Kuchen im GN-Behälter auskühlen lassen.



Vergleich CO ₂ - und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO ₂	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE BLAUBEER TARTE MIT QUASI UND PLANT B Egg



100 % pflanzlich und laktosefrei



Zutaten für 2/3 GN:

Mürbeteig:

- 500 g Weizenmehl (Typ 550)
- 200 g Margarine (Sanella)
- 140 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 30 g PLANT B Egg
- 2 EL Wasser
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Füllung:

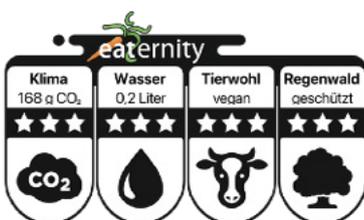
- 400 g vegane Sahne
- 800 g Quasi (Noarman)
- 200 g Zucker
- 200 g Margarine (Sanella)
- 80 g Vanillepuddingpulver
- 50 g PLANT B Egg
- 500 g Heidelbeeren

Streusel:

- 300 g Weizenmehl (Typ 550)
- 160 g Zucker
- 200 g Margarine (Sanella)
- 200 g Margarine (Sanella)

Zubereitung im Rational SelfCookingCenter oder iCombi Pro:

1. Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Die Backform mit Öl einfetten und mit feinem Grieß bestreuen.
2. Den Mürbeteig ausrollen, in die Form geben, darauf ein Backpapier legen und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. 20 Minuten blindbacken.
3. Für die Füllung alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen umrühren.
4. Für die Streusel alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem krümeligen Teig formen.
5. Die Füllung auf den Mürbeteig geben und mit Streusel bestreuen.



Vergleich CO ₂ - und Wasserersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO ₂	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %



VEGANE SERVIETTENKNÖDEL MIT MARONENFÜLLUNG MIT PLANT B Egg



100 % pflanzlich und laktosefrei



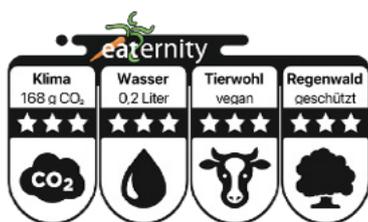
Zutaten (6 Portionen):

6 Semmeln (sind ca. 300 g)
1 Zwiebel (fein gehackt)
300 g Haferdrink (von Naarmann)
50 g PLANT B Egg
50 g Petersilie gehackt
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Maronen (1 Stunde einweichen)



Zubereitung:

1. Zuerst die Maronen ca. 1 Stunde in einer Schüssel mit Wasser einweichen und danach fein hacken.
2. Die Semmeln in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben, den Haferdrink erhitzen und darüber geben. Rund eine halbe Stunde ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig andünsten.
4. Die Zwiebeln, das PLANT B Egg, die Petersilie und die Gewürze zu der Semmelmasse geben und mit den Händen gründlich vermengen.
5. Ein Stück Frischhaltefolie mit Grieß bestreuen und die Semmelmasse in einem Rechteck darauf verteilen. Anschließend die gehackten Maronen drüberstreuen. Den Knödelteig vorsichtig von der langen Seite aufrollen, so dass eine Roulade entsteht und in die Frischhaltefolie einwickeln.
6. Das Ganze in einem Wasserbad für 30 Minuten kochen lassen.



Vergleich CO2- und Wassersparnis pro 100 g	PLANT B Egg	Hühnerei	PLANT B Egg vs. Hühnerei
CO2	29 g	318 g	-93 %
Wasser	0,08 Liter	8,51 Liter	-99 %

