

Our brands



Recipe Booklet

Rezeptheft

Livret de Recettes

Libretto di Ricette

Folleto de Recetas

Receptenboekje



In this booklet:

In diesem rezeptheft:

Dans ce livret :

In questo opuscolo:

En este folleto:

In dit boekje:

Recipes ENG

Asian Pad Thai	1
Stir-Fried Noodles with Shrimp	3
Vegetable Curry	5

Rezepte GER

Asiatisches Pad Thai	7
Gebratene Nudeln mit Garnelen	9
Vegetarisches Gemüse-Curry	11

Recettes FRA

Pad Thai asiatique	13
Nouilles sautées aux crevettes	15
Curry végétarien aux légumes	17

Ricette ITA

Pad Thai Asiatico	19
Noodles Saltati con Gamberi	21
Curry di Verdure	23

Recetas SPA

Pad Thai Asiático	25
Fideos Salteados con Camarones	27
Curry de Verduras	29

Recepten DUT

Aziatische Pad Thai	31
Roerbaknoedels met garnalen	33
Groentecurry	35

Asian Pad Thai

Ingredients for 4 people

Ingredients

- 250 g Mie noodles
- 125 g Carrots
- 150 g pak choi or Chinese cabbage or pointed cabbage
- 150 g Bean sprouts
- 1 Spring onion
- 4 Eggs
- 1 tbsp Sugar
- 2 tbsp Vinegar
- 3 tbsp Soy sauce
- 4 tbsp Oyster sauce
- 5-6 tbsp Pad Thai sauce

Oil for frying

Preparation

Cook the Mie noodles according to the package instructions.

Heat oil in a wok. Cut the vegetables into fine strips. Beat the eggs and add them to the hot wok. Scramble the eggs and continue frying until the mixture foams. Then add the noodles, sprinkle with sugar, and deglaze with vinegar and the other sauces. Once everything is well mixed, add the vegetables. Stir-fry until the vegetables are heated through, then serve.

Stir-Fried Noodles with Shrimp

Ingredients for 2 people

Ingredients

- 300 g Shrimp
- 150 g Mie noodles
- 1 Carrot
- 3 Spring onions
- 1 Red chili pepper
- 1 Garlic clove
- 1 Bunch of cilantro
- 2 tbsp Sesame oil
- 1 tbsp Sugar
- 3 tbsp Hoisin sauce
- 6 tbsp Soy sauce
- 1 Organic lime

Preparation

Cook the noodles according to the package instructions. Drain, rinse with cold water, and set aside.

In the meantime, cut the carrot, spring onions, chili pepper, and garlic into strips and pluck the cilantro leaves.

Heat the oil in a large wok or frying pan. Fry the shrimp, garlic, spring onions, chili pepper, and carrots for 2 minutes, stirring regularly. Add the noodles, brown sugar, hoisin sauce, and soy sauce to the pan and mix well. Heat for another 3 minutes while stirring.

Wash the lime, grate the zest, and squeeze the juice. Season the stir-fried noodles with lime zest and juice, and serve on plates. Garnish with cilantro.

Vegetable Curry

Ingredients for 4 people

Ingredients

- 1 Onion
- 1-2 Garlic cloves
- 200 g Broccoli
- 200 g Cauliflower
- 2 Carrots
- 2 Bell peppers
- 1 Zucchini
- 2 tbsp Coconut oil
- 1 can of coconut milk (400 ml)
- 1 tbsp Red curry paste
- 1 tbsp Turmeric
- 1 Pinch of sugar

Salt & pepper

Preparation

Slice the onions, carrots, garlic, and bell peppers into thin strips. Slice the zucchini and cut the cauliflower and broccoli into small florets.

Heat the coconut oil in a wok and sauté all the vegetables for a few minutes. Then deglaze with coconut milk, season with salt, pepper, and a pinch of sugar, and stir in turmeric and curry paste.

Serve the curry with rice.

Asiatisches Pad Thai

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

- 250 g Mie-Nudeln
- 125 g Karotten
- 150 g Pak Choi oder Chinakohl oder Spitzkohl
- 150 g Sojasprossen
- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 4 Eier
- 1 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 3 EL Sojasauce
- 4 EL Austernsauce
- 5-6 EL Asiasauce (Pad Thai Sauce)

Öl zum Braten

Zubereitung

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Das Öl im Wok erhitzen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Die Eier verquirlen und in den heißen Wok geben. Wie Rührei zerrupfen und wenden, aber so lange weiter braten, bis die Masse schäumt. Anschließend die Nudeln hinzugeben, mit dem Zucker bestreuen und mit dem Essig sowie den weiteren Soßen ablöschen. Wenn alle gut vermischt ist, das Gemüse hinzufügen. Das Ganze so lange braten, bis das Gemüse erhitzt ist und dann servieren.

Gebratene Nudeln mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

Zutaten

300 g	Garnelen
150 g	Mie-Nudeln
1	Möhre
3	Frühlingszwiebeln
1	Rote Peperoni
1	Knoblauchzehe
1	Bund Koriander
2 EL	Sesamöll
1 TL	Zucker
3 TL	Hoisin Sauce
6 EL	Sojasauce
1	Bio Limette

Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit die Möhre, Frühlingszwiebeln, Peperoni und Knoblauch in Streifen schneiden und den Koriander zupfen.

Das Öl in einer großen Wok-Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Peperoni und Möhren 2 Minuten braten, dabei regelmäßig röhre. Nudeln, braunen Zucker, Hoisin Sauce und Sojasauce in die Pfanne geben und gut vermischen. Weitere 3 Minuten unter Röhren erhitzen.

Die Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Bratnudeln mit Limettenabrieb und -saft abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Koriander garnieren.

Vegetarisches Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 g Brokkoli
- 200 g Blumenkohl
- 2 Karotten
- 2 Paprikas
- 1 Zucchini
- 2 EL Kokosöl
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 EL Rote Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Zucker

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben und Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Das Kokosöl im Wok erhitzen und das gesamte Gemüse für ein paar Minuten scharf anbraten. Dann mit Kokosmilch ablöschen, mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und zum Schluss noch den Kurkuma und die Currypaste einrühren. Das Curry mit Reis servieren.

Pad Thai Asiatique

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients

- 250 g de nouilles de riz
- 125 g de carottes
- 150 g de pak choï, de chou chinois ou de chou pointu
- 150 g de pousses de soja
- 1 oignon vert
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de sauce aux huîtres
- 5 à 6 cuillères à soupe de sauce asiatique (sauce Pad Thai)

Huile pour la cuisson

Préparation

Préparez les nouilles de riz selon les instructions sur l'emballage.

Faites chauffer de l'huile dans un wok. Coupez les légumes en fines lanières. Battez les œufs et versez-les dans le wok chaud. Remuez-les comme pour des œufs brouillés, mais continuez à les faire cuire jusqu'à ce qu'ils moussent. Ensuite, ajoutez les nouilles, saupoudrez de sucre et arrosez de vinaigre et des autres sauces. Lorsque tout est bien mélangé, ajoutez les légumes. Faites cuire le tout jusqu'à ce que les légumes soient chauds, puis servez.

Nouilles sautées aux crevettes

Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédients

- 300 g de crevettes
- 150 g de nouilles de riz
- 1 carotte
- 3 oignons verts
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sucre
- 3 cuillères à café de sauce hoisin
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 citron vert bio

Préparation

Faites cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et mettez-les de côté.

Pendant ce temps, coupez la carotte, les oignons verts, le piment et l'ail en fines lamelles, et effeuillez la coriandre.

Faites chauffer l'huile dans un grand wok. Faites sauter les crevettes, l'ail, les oignons verts, le piment et les carottes pendant 2 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez les nouilles, le sucre brun, la sauce hoisin et la sauce soja dans le wok et mélangez bien. Faites chauffer pendant encore 3 minutes en remuant.

Lavez le citron vert, râpez son zeste et pressez son jus. Assaisonnez les nouilles sautées avec le zeste et le jus de citron vert, puis servez-les dans des assiettes. Garnissez de coriandre.

Curry végétarien aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 200 g de brocoli
- 200 g de chou-fleur
- 2 carottes
- 2 poivrons
- 1 courgette
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de sucre

Sel et poivre

Préparation

Émincez les oignons, les carottes, l'ail et les poivrons en fines lanières. Coupez la courgette en rondelles et le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets.

Faites chauffer l'huile de coco dans un wok et faites sauter tous les légumes pendant quelques minutes. Ensuite, déglacez avec le lait de coco, assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de sucre, puis incorporez enfin le curcuma et la pâte de curry. Servez le curry avec du riz.

Pad Thai Asiatico

Ingredienti per 4 persone

Ingredienti

- 250 g di noodles Mie
- 125 g di carote
- 150 g di pak choi o cavolo cinese o cavolo puntarelle
- 150 g di germogli di soia
- 1 cipollotto
- 4 uova
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 cucchiaini di aceto
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 4 cucchiaini di salsa di ostriche
- 5-6 cucchiaini di salsa Pad Thai

Olio per friggere

Preparazione

Cuocere i noodles Mie secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Scaldare dell'olio in un wok. Tagliare le verdure a strisce sottili. Sbattere le uova e aggiungerle al wok caldo. Sbattere le uova e continuare a friggere finché la miscela si schiuma. Aggiungere poi i noodles, cospargere di zucchero e sfumare con l'aceto e le altre salse. Una volta che tutto è ben mescolato, aggiungere le verdure. Saltare in padella finché le verdure si riscaldano, quindi servire.

Noodles Saltati con Gamberi

Ingredienti per 2 persone

Ingredienti

- 300 g di gamberi
- 150 g di noodles Mie
- 1 carota
- 3 cipollotti
- 1 peperoncino rosso
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di coriandolo
- 2 cucchiai di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiaini di salsa hoisin
- 6 cucchiai di salsa di soia
- 1 lime biologico

Preparazione

Cuocere i noodles secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolarli, sciacquarli con acqua fredda e metterli da parte.

Nel frattempo, tagliare la carota, i cipollotti, il peperoncino e l'aglio a strisce e separare le foglie di coriandolo.

Scaldare l'olio in un grande wok o padella. Friggere i gamberi, l'aglio, i cipollotti, il peperoncino e la carota per 2 minuti, mescolando regolarmente. Aggiungere i noodles, lo zucchero di canna, la salsa hoisin e la salsa di soia nella padella e mescolare bene. Riscaldare per altri 3 minuti mescolando.

Lavare il lime, grattugiare la scorza e spremere il succo. Condire i noodles saltati con la scorza e il succo di lime, quindi servirli nei piatti. Guarnire con il coriandolo.

Curry di Verdure

Ingredienti per 4 persone

Ingredienti

- 1 cipolla
- 1-2 spicchi d'aglio
- 200 g di broccoli
- 200 g di cavolfiore
- 2 carote
- 2 peperoni
- 1 zucchini
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 1 lattina di latte di cocco (400 ml)
- 1 cucchiaio di pasta di curry rosso
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 pizzico di zucchero

Sale e pepe

Preparazione

Affetta la cipolla, le carote, l'aglio e i peperoni a strisce sottili. Affetta la zucchini e taglia il cavolfiore e i broccoli in piccoli cimette.

Scalda l'olio di cocco in un wok e rosola tutte le verdure per qualche minuto. Sfuma poi con il latte di cocco, condisci con sale, pepe e un pizzico di zucchero, e aggiungi la curcuma e la pasta di curry.

Serve il curry con il riso.

Pad Thai Asiático

Ingredientes para 4 personas

Ingredientes

- 250 g de fideos Mie
- 125 g de zanahorias
- 150 g de pak choi o repollo chino o repollo puntiagudo
- 150 g de brotes de soja
- 1 cebolla de verdeo
- 4 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de salsa de ostras
- 5 à 6 cucharadas de salsa Pad Thai

Aceite para freír

Preparación

Cocina los fideos Mie según las instrucciones del paquete.

Calienta aceite en un wok. Corta las verduras en finas tiras. Bate los huevos y agrégalos al wok caliente. Revuelve los huevos y continúa friendo hasta que la mezcla espume. Luego agrega los fideos, espolvorea con azúcar y desglasa con vinagre y las otras salsas. Una vez que todo esté bien mezclado, añade las verduras. Saltea hasta que las verduras estén calientes y luego sirve.

Fideos Salteados con Camarones

Ingredientes para 2 personas

Ingredientes

- 300 g de camarones
- 150 g de fideos Mie
- 1 zanahoria
- 3 cebollas de verdeo
- 1 pimiento chile rojo
- 1 diente de ajo
- 1 ramo de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 cucharaditas de salsa hoisin
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 1 lima orgánica

Preparación

Cocina los fideos según las instrucciones del paquete. Escúrrelos, enjuégalos con agua fría y reserva.

Mientras tanto, corta la zanahoria, las cebollas de verdeo, el pimiento chile y el ajo en tiras, y deshoja el cilantro.

Calienta el aceite en un wok grande o sartén. Saltea los camarones, el ajo, las cebollas de verdeo, el pimiento chile y la zanahoria durante 2 minutos, revolviendo regularmente. Agrega los fideos, el azúcar moreno, la salsa hoisin y la salsa de soja al wok y mezcla bien. Calienta durante otros 3 minutos mientras revuelves.

Lava la lima, ralla la cáscara y exprime el jugo. Sazona los fideos salteados con la ralladura y el jugo de lima, y sirve en platos. Decora con cilantro.

Curry de Verduras

Ingredientes para 4 personas

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- 200 g de brócoli
- 200 g de coliflor
- 2 zanahorias
- 2 pimientos morrones
- 1 calabacín
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 lata de leche de coco (400 ml)
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de azúcar

Sal y pimienta

Preparazione

Affetta la cipolla, le carote, l'aglio e i peperoni a strisce sottili. Affetta la zuccina e taglia il cavolfiore e i broccoli in piccoli cimette.

Scalda l'olio di cocco in un wok e rosola tutte le verdure per qualche minuto. Sfuma poi con il latte di cocco, condisci con sale, pepe e un pizzico di zucchero, e aggiungi la curcuma e la pasta di curry.

Serve il curry con il riso.

Aziatische Pad Thai

Ingrediënten voor 4 personen

Ingrediënten

- 250 g Mie noedels
- 125 g wortelen
- 150 g paksoi of Chinese kool of spitskool
- 150 g taugé
- 1 lente-ui
- 4 eieren
- 1 el suiker
- 2 el azijn
- 3 el sojasaus
- 4 el oestersaus
- 5 - 6 el Pad Thai saus

Olie om te bakken

Bereiding

Kook de Mie noedels volgens de instructies op de verpakking.

Verhit olie in een wok. Snijd de groenten in fijne reepjes. Klop de eieren los en voeg ze toe aan de hete wok. Roerbak de eieren en blijf bakken totdat het mengsel schuimig wordt. Voeg vervolgens de noedels toe, bestrooi met suiker en blus af met azijn en de andere sauzen. Zodra alles goed gemengd is, voeg je de groenten toe. Roerbak tot de groenten verwarmd zijn en serveer daarna.

Roerbaknoedels met garnalen

Ingrediënten voor 2 personen

Ingrediënten

300 g	garnalen
150 g	Mie noedels
1	wortel
3	lente-uitjes
1	rode chilipeper
1	teentje knoflook
1	bosje koriander
2 el	sesamolie
1 tl	suiker
3 tl	hoisinsaus
6 el	sojasaus
1	biologische limoen

Bereiding

Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking. Giet af, spoel af met koud water en zet opzij.

Snijd ondertussen de wortel, lente-uitjes, chilipeper en knoflook in reepjes en pluk de korianderblaadjes.

Verhit de olie in een grote wok of koekenpan. Bak de garnalen, knoflook, lente-uitjes, chilipeper en wortels 2 minuten, regelmatig roerend. Voeg de noedels, bruine suiker, hoisinsaus en sojasaus toe aan de pan en meng goed. Verwarm nog 3 minuten onder voortdurend roeren.

Was de limoen, rasp de schil en pers het sap uit. Breng de roerbaknoedels op smaak met limoenrasp en -sap en serveer op borden. Garneer met koriander.

Groentecurry

Ingrediënten voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 ui
- 1-2 teentjes knoflook
- 200 g broccoli
- 200 g bloemkool
- 2 wortels
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 2 el kokosolie
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 1 el rode currypasta
- 1 el kurkuma
- 1 snufje suiker

Zout en peper

Bereiding:

Snijd de ui, wortels, knoflook en paprika's in dunne reepjes. Snijd de courgette in plakjes en verdeel de bloemkool en broccoli in kleine roosjes.

Verhit de kokosolie in een wokpan en roerbak alle groenten een paar minuten. Blus vervolgens af met kokosmelk, breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker, en roer de kurkuma en currypasta erdoorheen.

Serveer de curry met rijst.