



Presseinformation

3 Ideen für schnelle Bonduelle Feierabendgerichte

Reutlingen, Dezember 2018. In der Hektik des Alltags bleibt häufig keine Zeit für das Zubereiten aufwändiger Rezepte. Hier können vor allem die Bonduelle Hülsenfrüchte Abhilfe schaffen. Die Allround-Talente eignen sich hervorragend für eine ausgewogene Ernährung und verleihen jedem Gericht das besondere Etwas! Und das Beste: Die Zubereitung der Bonduelle Hülsenfrüchte beansprucht nur wenige Minuten des kostbaren Feierabends, da sie bereits verzehrfertig sind. Wir zeigen in drei Rezepten, wie vielfältig und schnell sie eingesetzt werden können und was alles in ihnen steckt.

Bonduelle Verzehrfertige Kichererbsen

Mit ihrem nussigen Geschmack und ihrer etwas mehligem Konsistenz werden Kichererbsen häufig in orientalischen Gerichten verwendet. Aber auch in Bowls sind diese Superfoods ein idealer Eiweißlieferant.

Buddha Bowl mit Kichererbsen und Salat

Zutaten:

- 1 Dose Bonduelle Kichererbsen (=425 ml)
- 1 Avocado
- 1 orange Paprika
- 100 g Tomaten
- 1 Beutel Bonduelle Junger Spinat (=100 g)
- 1 hart gekochtes Ei
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Hand voll Mandeln
- 5 kleine Radieschen
- 1 halbe Salatgurke
- 100 g Rotkraut



Und so geht's:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Den Rotkohl und die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Aus Öl, Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Bonduelle Verzehrfertige Kidney-Bohnen

Die Kidney-Bohne verdankt ihren Namen der nierenartigen Form. Die Bonduelle Kidney-Bohnen enthalten 7,6 g Ballaststoffe pro 100 g sowie viel pflanzliches Protein und sind ein wahrer Sattmacher. Ihr leicht süßlicher Geschmack verleiht vielen Gerichten eine ganz besondere Note.

Überbackene Tortillachips

Zutaten:

- 1 Dose Bonduelle Kidney-Bohnen (=425 ml)
- 200 g Hackfleisch
- 1 EL Speiseöl
- 50 g eingelegte Peperoni
- 100 g Tortillachips
- 100 g geriebener Käse

Und so geht's:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hackfleisch in erhitztem Öl braten. Bonduelle Kidney-Bohnen abtropfen lassen und Peperoni in Ringe schneiden. Tortillachips in eine Auflaufform geben, Hackfleisch, Bonduelle Kidney-Bohnen und Peperoniringe darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Tortillachips im Backofen ca. 5 bis 10 Minuten überbacken (Elektro- und Erdgasbackofen 200 Grad / Stufe 4, Umluft 180 Grad) und nach Wunsch mit einer Salsasauce servieren.

Bonduelle Verzehrfertige Linsen

Mit den verzehrfertigen Linsen von Bonduelle gehören lange Einweichzeiten der Vergangenheit an. So lassen sich mit Bonduelle Linsen aus der Konserve im Handumdrehen sättigende Gerichte zubereiten.



Veganes Linsencurry

Zutaten:

- 1 Dose Bonduelle Linsen (=425 ml)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Tasse Naturreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Currypaste
- 1 kl. Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 200 g passierte Tomaten
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Den Reis in Wasser zum Kochen bringen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Stückchen schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Bonduelle Linsen, Kokosmilch und Currypaste hinzugeben und erhitzen. Den Ingwer geschält mit den Karotten raspeln und alles unter die passierten Tomaten rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Über Bonduelle

Die Bonduelle Deutschland GmbH hat ihren Hauptsitz in Reutlingen/Baden-Württemberg. Der Salat- und Gemüsespezialist bietet Vielfalt für jede Gelegenheit: Neben klassischen Gemüsekonserven, der beliebten Goldmais®-Familie und einem breiten Champignon-Sortiment gibt es von Bonduelle auch frische Salate und leckere Suppen aus dem Kühlregal – selbstverständlich alles in bester Markenqualität. Bonduelle erfüllt den Verbraucherwunsch nach einer abwechslungsreichen Ernährung. Bonduelle – Gemüse lecker leicht gemacht.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten an:

Bonduelle Pressestelle, c/o achtung! GmbH, Anna Grobe, Straßenbahnring 3, 20251 Hamburg, Telefon: 040/450210-715, E-Mail: bonduelle-presse@achtung.de

Bonduelle Deutschland GmbH, Stefan Feldhausen, Am Heilbrunnen 136/138, 72766 Reutlingen, Telefon: 07121/1494-508, E-Mail: stefan.feldhausen@bonduelle.com