



Veganer Acker-Hackbraten

Zubereitung:

Bouillon dem Ackerhack begeben und ca. 5 min ziehen lassen.

Zwiebeln, Karotten, Champions und Sellerie kleinschneiden und mit wenig Öl in der Pfanne anbraten. Ackerhack dazugeben und mitbraten. Pelati hinzufügen und mit Salz, Paprika, Pfeffer, Tomaten Püree und Gewürze eigener Wahl abschmecken.

Alles für ca. 10 min köcheln lassen.

Füllung in eine Schüssel geben, Haferflocken und Leinsamen unterrühren und etwas abkühlen lassen.

Blätterteig in eine Kastenform legen, Füllung darauf verteilen, leicht andrücken. Mit restlichen Blätterteig bedecken, Oberfläche leicht einschneiden. Backen bei 200 Grad Umluft in der unteren Hälfte für ca. 35 Minuten Backen

Zutaten (4 Pers.)

150 g	Ackerhack
300 ml	Bouillon
250 g	Champions
1 x	Rote Zwiebel (feingehackt)
2 x	Karotten
1 x	Sellerie
1 Dose	Pelati (gehackte Tomaten)
3 EL	Haferflocken
3 EL	Leinsamen geschrotet
2 EL	Tomaten Püree
1 x	Eckiger Blätterteig
1 x	Salz, Paprika & Pfeffer



In Kürze

1 Lagerung:

Gegenüber tierischem Hackfleisch kann das Ackerhack bei Raumtemperatur trocken gelagert werden.

2 Flüssigkeitsaufnahme:

Vor der Zubereitung das Ackerhack wenige Minuten in Flüssigkeit einlegen. Anstelle von Wasser kann auch Bouillon oder Rotwein verwendet werden. Lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf!

Faustregel : 100 g Ackerhack nehmen 200 ml Flüssigkeit auf.

3 Weitere Zubereitung:

Nach der Flüssigkeitsaufnahme unterscheidet sich Ackerhack nicht wesentlich von tierischem Hackfleisch. Bei praktisch jedem Gericht kann das Hackfleisch direkt mit dem Ackerhack ersetzt werden.

Tipp: Das Ackerhack enthält kaum Fett, daher darf es beim Anbraten auch ein bisschen mehr Öl sein.

3 Rezepte

Weitere
Rezepte



www.ackerhack.ch

Folge uns



Inhaltsstoffe

Erbsenproteinkonzentrat (EU),
Ackerbohnenproteinkonzentrat (EU),
Sonnenblumenpresskuchen (CH),
Kürbiskernpresskuchen (CH)

Keine „Es“, nichts.

Nährwert pro 100g

Protein	53 g
Kohlenhydrate	32 g
Fett	1.7 g
Mineralstoffe	6.3 g
Brennwert	1529 kJ

Haltbarkeit

12 Monate ab Produktionsdatum

Ackerhack.ch ist ein Nachhaltigkeitsprojekt der kofatec GmbH



Bolognese

Einfach aber gut

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen hacken. Anschliessend mit wenig Öl in einer Bratpfanne anschwitzen.

Tipp: Das Ackerhack enthält kaum Fett, daher darf es auch ein bisschen mehr Öl sein.

Zutaten (4 Pers.)

50 g	Ackerhack
1 x	Zwiebel (feingehackt)
1 x	Knoblauchzehen (feingehackt)
100-120 ml	Bouillon
1 Schuss	Rotwein
2-4 EL	Tomaten Püree
1 Dose	Pelati (gehackte Tomaten)
1 x	Kräutersalz, geräuchertes Paprika, Pfeffer

50 g Ackerhack 5 Minuten in Bouillon oder Wasser ziehen lassen. Danach zu den Zwiebeln hinzugeben und etwas anrösten. Für eine intensive Farbe mit wenig Rotwein ablöschen.

Anschliessend nach eigener Wahl würzen.
Besonders empfohlen: geräucherte Paprika oder getrockneter Knoblauch.

Pelati und Tomaten Püree hinzu geben und ein paar Minuten köcheln sowie abschmecken.

Grundrezept Bolognese kann auch für Lasagne, gefüllte Peperoni etc. verwendet werden — Lassen sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Cornelias

Ackerhack Burger

Zubereitung

Ackerhack und Brot in Bouillon und Rotwein einweichen.

Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Ackerhack und Brot dazugeben und kurz anbraten.

Mit Kräutersalz, Paprika, und Pfeffer würzen.

Ackerhack auskühlen lassen.

Senf, verquirltes Ei und Ackerhack in eine Schüssel geben, Paniermehl darüber streuen, alles durchkneten und bei Bedarf Öl dazugeben. Masse zu Burger formen . Burger in der Bratpfanne mit Öl anbraten.

Tipp: Je nach Konsistenz kann mit Beigabe von wenig Öl beim Kneten der Biss und das Mundgefühl im Endprodukt etwas angepasst werden.

Zutaten (4 Pers.)

100 g	Ackerhack
1 Scheibe	Brot (klein gewürfelt/geschnitten)
1 x	Zwiebel (feingehackt)
1 x	Knoblauchzehen (feingehackt)
1 x	Ei
1 EL	Kräutersenf
2 EL	Paniermehl
1 x	Kräutersalz, geräuchertes Paprika, Pfeffer
2 dl	Bouillon
1 Schuss	Rotwein

