

Vegan durch den Jänner

SONNENTOR Gewürz-Tipps für die pflanzliche Küche

Wer sich den Neujahrsvorsatz setzt mit pflanzlicher Ernährung in das neue Jahr zu starten, findet in der Welt von SONNENTOR jede Menge Produkt- und Rezepttipps zum Ausprobieren, Kosten und gemeinsamen Teilen.

Eine pflanzliche Ernährung hat nicht nur gesundheitliche und ethische Vorteile, auch die Umwelt profitiert davon. In den vergangenen Jahren hat sich gerade der Jänner als Parademonat hervor getan um diesen Themen mehr Raum zu geben. Die vier SONNENTOR Gewürze Umami, Paprika geräuchert, das Burger-Gewürz und das Wintergemüse-Gewürz lassen Fans einer pflanzlichen Ernährung und auch jene, die sie erstmals ausprobieren möchten, aus den Vollen schöpfen. Ob Snack oder Hauptgericht – diese Gewürzstars bieten zahlreiche Probier-Möglichkeiten.



Umami

Der Begriff Umami bezeichnet die fünfte Geschmacksrichtung. Er stammt aus dem Japanischen und bedeutet „herzhaft“. Genauso schmeckt diese wandelbare Universalwürze. Das Chamäleon unter den Gewürzen hebt den Geschmack von allerlei pikanten Gerichten. Ob Suppen, Saucen, Gemüsepfanne.

Das Umami-Gewürz verleiht der veganen Melanzani-Tartar noch den letzten Schliff. [Hier geht es zum Rezept.](#)

60 g / UVP 4,99 Euro / Art. Nr. 01221

Paprika geräuchert

Fruchtiger edelsüßer Paprika mit dem würzigen Rauch von Eichenholz rockt jedes Gericht, das das gewisse Extra braucht. In Öl angerührt eignet er sich hervorragend als Marinade für Gemüse. Beim Zubereiten ist etwas Fingerspitzengefühl gefragt, denn Paprika verbrennt leicht. Daher besser nicht zu heiß anbraten oder über offener Flamme grillen.

50 g / UVP 3,29 Euro / Art. Nr. 01269

Das Paprika geräuchert-Gewürz verzaubert im Auberginen-Prosciutto Sandwiches mit seiner rauchigen Note. [Hier geht es zum Rezept.](#)

Burger-Gewürz

Das Burger-Gewürz verleiht jedem pflanzlichen Patty legendäre Würze- da staunen auch Fleischtiger. Auch knusprige Falafel und Ofengemüse legen damit ordentliche Soli hin, Chutneys oder Bowls sind on fire.

60 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 01258

In der SONNENTOR Burger-Bowl ist das Burger-Gewürz der Star. [Hier geht es zum Rezept.](#)

Wintergemüse-Gewürz

Mit dieser Mischung gibt's eins auf die Rübe! Und auf den Kohl. Und auf jedes andere Wintergemüse, das fein gewürzt auf deinem Teller landen soll. Neben Ofengemüse oder Pfannengerichten passt diese Gewürzmischung ebenfalls wunderbar zu Gnocchi oder Risotto.

40 g / UVP 3,99 Euro / Art. Nr. 01263

Der SONNENTOR Wintergemüse-Eintopfschmeckt hervorragend mit dem Wintergemüse-Gewürz. [Hier geht es zum Rezept.](#)

Bildmaterial

PR- und Rezeptbilder können in unserer [Bildergalerie](#) heruntergeladen werden.

Bitte beachten: Bei Verwendung der Rezeptbilder ist zumindest ein SONNENTOR Produkt namentlich zu nennen.

Kontakt für Rückfragen:

SONNENTOR Kräuterhandels GmbH

Marie-Theres Feytl-Chaloupek

Telefon: 0043 2875 7256

E-Mail: presse@sonnentor.at