



SUD & SOL

LA PUISSANCE DES LÉGUMES DEPUIS 1997

CRISPY & CLASSIC VEGGIE-BRATLINGE



REICH AN GEMÜSE ✓

BALLASTSTOFFQUELLE ✓

NICHT AUF SOJABASIS ✓

OHNE FARBSTOFFE ✓

EINFACHE ZUBEREITUNG ✓

VEGAN* ✓

*Alle Veggie-Bratlinge ausser
dem Crispy-Bratling
Easy Peasy



ALL VEGGIE

and nothing else!

Auf der Suche nach einer ausgewogenen vegetarischen Mahlzeit? Dann sind unsere Gemüsebratlinge ideal! Selbstverständlich kann man damit herrliche Burger zubereiten, aber man kann sie auch für Salate, Bowls, belegte Brötchen, Wraps etc. verwenden. Einige Beispiele zur Inspiration:



CRISPY ITALIAN BURGER

Burgerbrötchen „Pur Pain“ mit Sesam und Schwarzkümmel
Crispy-Bratling Sweet Pepper
Basilikum-Pesto & Artischocken-Tapenade
marinierte, gegrillte Paprikastreifen
Rucola & Lauchspssen

VEGGIE BOWL

Ein Salat, dem es an nichts fehlt, ein herrlich knuspriger Erbsenbratling, begleitet von verschiedenen Tapenaden, gegrilltem Gemüse, Kernen und Samen sowie herrlich krossen Crostini!



BAGUETTE RATATOUILLE

Unsere Classic Veggie-Bratlinge passen natürlich auch perfekt in belegte Baguettes. Dieses belegte Baguette überrascht mit etwas Oliven-Tapenade sowie jungem Feldsalat und ist mit halgetrockneten marinierten Tomaten und gegrillten Paprikastreifen vollendet. Ein Hochgenuss!

SUNNY VEGGIE BURGER

Ein Burger, bei dem man die Sonne fast schmeckt.

Diese Geschmacksbombe besteht aus einem Burgerbrötchen „Pide“, unserem Crispy-Bratling Sweet Pepper, Paprika-Tapenade, roten Zwiebeln, Rucola und Avocado!

Nach diesem Burger kann Ihnen nichts mehr den Tag verderben!



NEU IN UNSEREM SORTIMENT: DIE VEGGIE-BRATLINGE

DIE GOURMET-GEMÜSEBRATLINGE WERDEN MIT HERRLICHEM GEMÜSE ZUBEREITET UND SIND MIT EINEM KNUSPRIGEN SAMENMIX UMHÜLLT... ODER OHNE KRUSTE FÜR EINEN SÄMIGEN EFFEKT!



Crispy VEGGIE-BRATLINGE

DIE KNUSPRIGEN VEGGIE-BRATLINGE SIND DAS ERGEBNIS DES ÜBER VIELE JAHRE BEI DER ZUBEREITUNG DES BEKANNTEN SUD & SOL-GEMÜSES ERWORBENEN KNOW-HOWS:

- ein sämiger, aromatischer Kern aus verfeinertem und gedünstetem Gemüse
- eine Geschmacksbombe, inspiriert von der traditionellen französischen Küche
- ein selbst gemachter Samenmix, besonders knusprig und lecker



CRISPY-BRATLING SWEET PEPPER
MIT Roter PAPRIKA,
KICHERERBSEN UND MÖHREN

100g x 8
x4 /

MHD: 9 Monate

Durchmesser: 10 cm



CRISPY-BRATLING EASY PEASY
MIT ERBSEN, KICHERERBSEN
UND SPINAT

100g x 8
x4 /

MHD: 9 Monate

Durchmesser: 10 cm



ZUBEREITUNG:



IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN
12 MINUTEN BEI 220 °C



12 MINUTEN BEI MITTLERER
HITZE BRATEN

Classic

VEGGIE-BRATLINGE

VORTEILE FÜR DIE ERNÄHRUNG :

- Proteinquelle (> 10 % pro Portion)
- Ballaststoffquelle
- 60 % Gemüse



Groß (70g)



CLASSIC-BRATLING RATATOUILLE

50 x 70g

lose /

MHD: 9 Monate

Durchmesser: 9 cm



Klein (50g)



CLASSIC-BRATLING RATATOUILLE

80 x 50g

lose /

MHD: 9 Monate

Durchmesser: 8 cm



ZUBEREITUNG:



IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN
12 MINUTEN BEI 220 °C



12 MINUTEN BEI MITTLERER
HITZE BRATEN



BURGERBRÖTCHEN

Die Bäcker von Pur Pain haben nur ein Ziel: hausgemachte Burgerbrötchen mit bester Qualität!



BURGERBRÖTCHEN NATUR

80 g | EP0832
30 St./📦

MHD: 5 Monate

Durchmesser: ca. 11 cm



BURGERBRÖTCHEN SESAM

80 g | EP0834
30 St./📦

MHD: 5 Monate

Durchmesser: ca. 11 cm



BURGERBRÖTCHEN CRISPY LARGE

85g | EP0831
30 St./📦

MHD: 5 Monate

Durchmesser: ca. 11 cm



BURGERBRÖTCHEN SESAM **

50g | EP0833
35 St./📦

MHD: 5 Monate

Durchmesser: ca. 8 cm



BURGERBRÖTCHEN SESAM & SCHWARZKÜMMEL - VEGAN **

50g | EP0835
35 St./📦

MHD: 5 Monate

Durchmesser: ca. 8 cm

ZUBEREITUNG:



IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN
NACH PACKUNGSANWEISUNG AUFBACKEN

* WENN SIE BEREITS KUNDE VON BIO DE TROG SIND, KÖNNEN SIE AUCH IN ZUKUNFT DORT BESTELLEN.

** DIESE ARTIKEL SIND ÜBER BIO DE TROG NUR IN MAP-VERPACKUNG ERHÄLTlich.

*** BESTELLUNG NUR PRO PALETTE (MIX) MÖGLICH



REZEPTINSPIRATIONEN

Wir möchten Ihnen gerne einige Inspirationen bieten. Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Delisol-Website: www.delisol.be

Poké Bowl mit Quinoa, Seetang-Tatar und Erbsenbratling

1 GROSSER CRISPY-BRATLING EASY PEASY SUD&SOL
1 KAFFEETASSE QUINOA BUNTE MISCHUNG
RAPSÖL ZUM GAREN
1/2 ZITRONE
1 EL SEETANG-TATAR (MEERSALAT)
2 EL PFLANZLICHER JOGHURT
2 EL GRANATAPFELKERNE
50 G BLANCHIERTE ERBSEN
JULIENNE-MIX MÖHREN
SALZ, PFEFFER

1. Auf den Boden der Schüssel geben: Quinoa bunt gemischt, gekocht und mit Rapsöl, Zitronenzeste & Zitronensaft sowie Meersalz und Pfeffer gewürzt.
2. Gleichmäßig in der Schüssel verteilen. Nebeneinander darauf anrichten: Julienne-Mix Möhren mit grob geschnittenem Kerbel und einem Schuss Rapsöl.
3. Mit dem Seetang-Tatar, dem geviertelten Crispy-Erbsenbratling, Erbsen und einem Löffel pflanzlichem Joghurt mit Granatapfelkernen vollenden.



Caesar Salad mit umgekehrtem Ratatouille-Burger

1 RATATOUILLE-BRATLING GROSS SUD&SOL
1 ROMANASALAT LITTLE GEM
2 EL ARTISCHOCKEN-TAPENADE SUD&SOL
2 EL GEGRILLTE PAPRIKA SUD&SOL
1 EL PAPRIKA-TAPENADE SUD&SOL
1 SCHUSS WEISSWEINESSIG
2 EL ÖL VON DEN GEGRILLTEN PAPRIKA SUD&SOL
EINIGE CROSTINI PUR PAIN

1. Ratatouille-Bratling von beiden Seiten grillen und danach in der Mitte durchschneiden.
2. Eine Hälfte des Bratlings mit einem Löffel Artischocken-Tapenade und dem gegrillten Paprikamix belegen. Die zweite Hälfte des Bratlings darauf legen.
3. Paprika-Vinaigrette zubereiten: Einen Löffel Paprika-Tapenade, einen Schuss Weißweinessig, einen Schuss Wasser und 2 EL Öl von den gegrillten Paprika in eine Schüssel geben. Alles gut mit einem Mixer zu einer sämigen Vinaigrette mixen.
4. Dazu servieren wir 2 halbe, auf dem BBQ gegrillte Little Gem-Salate mit Paprika-Vinaigrette und einigen Crostini-Croutons.

Ochsenherztomate vom Grill mit frischen Kräutern und Bratling



1 OCHSENHERZTOMATE, NICHT ZU GROSS
1 CLASSIC-BRATLING RATATOUILLE KLEIN SUD&SOL
EINIGE LÖFFEL PAPRIKA-TAPENADE SUD&SOL
**MISCHUNG FRISCHER KRÄUTER (SALBEI/
ZITRONENTHYMIAN/OREGANO)**
EINE HANDVOLL FRISCHER RUCOLA
OLIVENÖL
SALZ UND PFEFFER

1. Die Ochsenherztomate halbieren. Würzen und mit etwas Olivenöl grillen.
2. Danach als Burger anrichten:
 - eine Tomatenhälfte
 - ein Löffel Tapenade
 - gegrillter Paprikabratling
 - Kräutermischung (Salbei/Zitronenthymian/Oregano)
 - zweite Tomatenhälfte
3. Mit Rucola & einem Löffel Paprika-Tapenade servieren.
4. Mit einer Prise Meersalz & schwarzem Pfeffer aus der Mühle abrunden.

Salat-Carpaccio mit Ratatouille-Bratling, Radieschen und Kerbel

1 RATATOUILLE-BRATLING GROSS SUD&SOL
ETWAS FRISCHER KERBEL
1 SCHALOTTE
KLEINER RÖMERSALAT
KLEINER RADICCHIO
EINIGE GROSSE RADIESCHEN
WEISSWEINESSIG
OLIVENÖL
WASSER
SALZ & PFEFFER

1. Die Schalotte hacken, den frischen Kerbel schneiden, den Römersalat sowie den Radicchio in dünne Streifen schneiden. Alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Gut vermischen und eine dünne Schicht auf den Teller geben.
2. Die großen Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit 50 % Wasser und 50 % Weißweinessig sowie ein wenig Salz marinieren. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach auf dem Salat verteilen.
3. Darauf einen warmen, geschnittenen Ratatouille-Bratling legen und mit etwas frischem Kerbel garnieren. Eine Geschmacksbombe, inspiriert von der traditionellen französischen Küche.



REZEPTINSPIRATIONEN

Der etwas andere Burger



1 ZWEIG GLATTE PETERSILIE
1 DICKE STANGE LAUCH
OLIVENÖL
1 SCHEIBE FERTIGGEBACKENES BAUERNBROT
(500 G) DE TROG
1 CRISPY-BRATLING SWEET PEPPER SUD&SOL
2 EL BRUSCHETTA GEGRILLTE PÄPRIKAMISCHUNG
SUD&SOL
GROBES MEERSALZ UND SCHWARZER PFEFFER

1. Eine Scheibe einfaches Bauernbrot halbieren und von beiden Seiten rösten.
2. Den Crispy-Bratling Sweet Pepper grillen und auf eine der beiden Brothälften legen, 1 EL Bruschetta gegrillte Paprikamischung und Petersilie darauf verteilen. Mit der anderen Brothälfte bedecken.
3. Blanchierte und mit Öl bestrichene Lauchstreifen um den Burger wickeln und kurz von beiden Seiten grillen.
4. Auf einem Teller anrichten und mit grobem Meersalz, schwarzem Pfeffer, einem Löffel Bruschetta und einem Zweig Petersilie würzen und garnieren.

ALL VEGGIE
and nothing else!



Sonniger Salat mit Avocado, Fenchel, hartgekochtem Ei & Crispy-Bratling Sweet Pepper

KLEINER RÖMERSALAT

1 ROTE ZWIEBEL

FRISCHER KRESSE-MIX

HALBE REIFE AVOCADO

1 BIS 2 CRISPY-BRATLINGE SWEET PEPPER

EINIGE HALBGETROCKNETE TOMATEN SUD&SOL

1 EL GERÖSTETE SONNENBLUMENKERNE

1 ZWEIG FRISCHES BASILIKUM

1 HARTGEKOCHTES EI

50 G FENCHEL

2 EL PESTO BASILIKUM SUD&SOL

SALZ UND PFEFFER

1. Den Römersalat kleinschneiden und mit etwas Olivenöl von den Tomaten, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Meersalz vermengen. Auf einem Teller verteilen. Die reife Avocado entsteinen und schälen, eine Hälfte in Stücke schneiden und über den Salat geben.
2. Hartgekochtes Ei vierteln und hinzugeben.
3. Den Fenchel in Würfel schneiden und mit dem Pesto vermengen. In Häufchen auf den Salat geben. Kirschtomaten darauf verteilen.
4. Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und mit den Sonnenblumenkernen und dem Basilikum über den Salat streuen.
5. Den Crispy-Bratling grillen und vierteln. Die warmen Stücke auf den Salat legen und mit Basilikum garnieren.





SUD & SOL

Slow Food... auf mediterrane Art!

In den Ländern des Mittelmeers ist Kochen eine große Leidenschaft. Die Mahlzeiten sind die wichtigsten Zeiten des Tages.

Die mediterrane Küche ist sehr vielfältig und eine der leckersten und gesündesten der Welt, nicht zuletzt aufgrund ihres Reichtums an Rezepten mit purem, sonnenverwöhntem Gemüse.

Vor mittlerweile gut zwanzig Jahren hat Sud'n'Sol mit seiner ersten mediterranen Gemüsecreation, den halbtrockneten Tomaten, seine Reise in die inspirierende und wundervolle Welt der mediterranen Gemüseküche begonnen.

Die Gemüsecreationen von Sud&Sol werden sorgfältig geschnitten, kandiert oder gegrillt (oder eine Kombination aus beiden Techniken) und danach mit feinen pflanzlichen Ölen und aromatischen Kräutern mit mediterranem Geschmack gemischt.

Da Sud'n'Sol Experte für den Erhalt und die Verstärkung von Aromen bei der Verarbeitung von Gemüse ist, ist das Unternehmen der ideale Partner, um natürliche, geschmackvolle mediterrane Gemüsecreationen zu entwickeln, die dem heutigen Wunsch nach purer, gesunder und *pflanzenbasierter* Ernährung entsprechen.