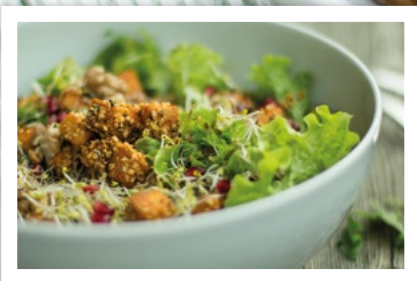


**Hensel**<sup>®</sup>

kocht  
gesund



Interview mit  
Vegan Headchef Serkan Tunca



Vegane Leckereien von deftig bis süß

Neue  
Rezepte

„CLEANE“ REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Hensel®



Alles Bio.  
Vieles Regio.



VEGAN



**Gute Laune Bio-Müsli**  
Ohne Schnickschnack – nur pure Zutaten  
[www.hensel-muesli.bio](http://www.hensel-muesli.bio)

## Editorial

Gesunde Lebensweise? Vegane Ernährung? Viele denken dabei an Disziplin, hohen Aufwand und Verzicht. Dabei kann es auch ganz einfach gehen, sehr lecker schmecken und einen Gewinn für die Gesundheit darstellen.

Wir haben uns vom Vegan Headchef Serkan Tunca inspirieren lassen. Kochen ist seine Leidenschaft und seit einigen Jahren lebt und kocht er vegan. Was ihn dazu bewegt hat und wie geschmackvoll das sein kann, zeigen wir Ihnen gerne auf den nächsten Seiten.

Erfahren Sie außerdem mehr über unsere Hensel®-Lebensmittel und wie diese zu einer gesunden, sauberen Ernährung beitragen können.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht

Ihr Hensel®-Team



**UMWELTZERTIFIKAT FÜR UNSER PAPIER**  
Für den ständig steigenden Papierverbrauch werden viele Wälder weltweit abgeholzt. Um mit der Ressource Holz verantwortungsbewusst umzugehen, drucken wir unsere Sonderausgabe Kerngesund trotz höherer Kosten auf FSC®-zertifiziertem Papier. Das garantiert, dass das zur Papierherstellung verwendete Holz aus ökologisch, ökonomisch und sozial verantwortungsvoller Waldbewirtschaftung stammt.

## Inhalt

Snacks to go .....	4
Interview .....	9
mit Serkan Tunca	
Lunchtime .....	10
Backen .....	22
Sweets .....	24

HERAUSGEBER  
W. Schoenenberger  
GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt

# Gute Laune Nussecken

mit Hensel® Gute Laune  
Bio-Müsli Nuss

**ZUTATEN TEIG** 100 g Dinkel Vollkornmehl | 6 EL Agavendicksaft | 75 g Bio-Margarine | 75 g Rohrohrzucker | 3 EL Hensel® Bio-Voll-Sojamehl | 1 Packung Weinsteinbackpulver | 2 EL Aprikosenkonfitüre

**BELAG** 100 g Bio-Margarine | 100 g Rohrohrzucker | 1 TL Vanillepulver | 200 g Hensel® Gute Laune Bio-Müsli Nuss | 2 EL Wasser | 100 g Zartbitter Kuvertüre

**ZUBEREITUNG** Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen und anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Teig mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Für den Belag die Bio-Margarine in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Danach den Zucker und das Vanillepulver unterrühren. Hensel® Gute Laune Bio-Müsli Nuss und das Wasser einrühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Das Ganze bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Backen kurz abkühlen lassen, den Teig in ca. 20 kleine Dreiecke schneiden. Anschließend die Kuvertüre schmelzen und die Ecken eintauchen. Auskühlen lassen und dann servieren.



## Clean-Eating

Sauber essen -  
gesünder leben

Clean Eating ist keine Diät. Es geht dabei nicht um eine starre Philosophie mit strikten Verboten. Die Grundsätze beim Clean Eating unterstützen einfach dabei, die richtigen Zutaten für eine gesunde Ernährung zu wählen. Je natürlicher, vollwertiger und zusatzfreier die Lebensmittel sind, desto besser.

**Die folgenden Grundsätze geben eine gute Orientierung, um sich gesund und sauber zu ernähren:**

- Ordentlich frühstücken für einen guten Start in den Tag
- 5–6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Viel trinken (ca. 3 Liter Wasser pro Tag)
- Komplexe Kohlenhydrate und fettarmes Eiweiß kombinieren
- Gesunde Fette essen
- Reichlich frisches Obst und Gemüse
- Essen frisch zu- und vorbereiten und z. B. zum Job mitnehmen

Auf Softdrinks, Fast Food, Fertiggerichte, Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen, Weißmehl, raffinierten Zucker, künstliche Süßstoffe, gesättigte Fette und Alkohol sollte man lieber verzichten.

Die Clean Eating Idee passt sehr gut zu Hensel®. Bei unseren Lebensmitteln legen wir großen Wert auf naturbelassene und hochwertige Rohstoffe. Die schonende Verarbeitung der Zutaten sorgt für ein unverfälschtes Geschmackserlebnis mit hohem Nährwert. Deshalb steht Hensel für eine gesunde Lebensweise.



Wie's funktioniert, siehst Du  
auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)

# Infos

## Übersicht Hensel® Gute Laune Bio-Müsli

**ALLES BIO** Für die Hensel® Gute Laune Bio-Müslis werden ausschließlich Bio-Rohstoffe aus kontrolliert ökologischem Anbau verwendet.

**VIELES REGIO** Wo immer möglich verwenden wir regionale Bio-Zutaten aus unserer Umgebung. Langjährige Beziehungen zu unseren Anbaupartnern vor Ort schaffen dabei Transparenz und Vertrauen in die

Qualität der Hensel®-Zutaten. Und ermöglichen kurze Wege vom Feld bis in die Packung.

**OHNE SCHNICKSCHNACK** Wir verwenden nur pure Zutaten, die durch schonende Verarbeitung die Hensel® Gute Laune Bio-Müslis zu einem unverfälschten Geschmackserlebnis mit hohem Nährwert machen. So sind unsere leckeren Bio-Müsli-Mischungen natriumarm und reich an natürlichen Ballaststoffen.



Ohne Rosinen!

**ERDBEER-SCHOKO** Erleben Sie das fruchtig-schokoladige Zusammenspiel aus Erdbeeren, selbstgemachten, laktosefreien und veganen Schokoladenstücken und Vollkornflocken aus heimischem Getreide.



**KOKOS-ANANAS** Einfach mal Urlaub machen! Mit dem exotisch-fruchtigen Gute Laune Bio-Müsli aus Kokos, Ananas, Banane und Vollkornflocken aus heimischem Getreide.



Alles Bio.  
Vieles Regio.  
Ohne Schnickschnack.



Leckere Rezepte mit unseren Hensel® Gute Laune Bio-Müslis auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)



**NUSS** Kernig in den Tag: Das besonders knackige Geschmackserlebnis aus ganzen Haselnuss-, Mandel- und Cashewkernen, ausgewählten Früchten und Vollkornflocken aus heimischem Getreide.



**WALDFRUCHT** Hier erwartet Sie eine vielfruchtige Gaumenfreude mit ganzen Himbeeren und Brombeeren, knackigen Sonnenblumenkernen, Mandeln und Vollkornflocken aus heimischem Getreide.



**SCHOKO** Immer eine Sünde wert: Die schokoladig-süße Verführung aus selbstgemachten, laktosefreien und veganen Schokoladenstücken, Vollkornflocken und -cornflakes aus heimischem Getreide.



Snacks  
TO GO

# Kraft- Kugeln mit Hensel® Bio Hanfsamen

## ZUTATEN FÜR CA. 20 KUGELN

150 g getrocknete Datteln / Aprikosen |  
150 ml Wasser | 100 g Hensel® Bio Hafer-  
kleie mit Keim | 100 g gemahlene Hasel-  
nüsse | 100 g Hensel® Bio Hanfsamen

**ZUBEREITUNG** Die getrockneten Früchte  
klein schneiden und mit dem Wasser im  
Mixer pürieren. Die **Haferkleie**, Haselnüsse  
und 50 g **Hensel® Bio Hanfsamen** dazu-  
geben und alles gut vermischen.

Mit den Händen aus der Masse ca. 20 Kugeln  
formen, die Kugeln in den restlichen **Hanf-  
samen** wälzen und trocknen lassen.

Mehr zu unseren Hanfsamen auf Seite 23.



**Bio Haferkleie mit Keim**  
Reich an natürlichen Ballaststoffen  
Mit Beta-Glucanen – gut für

- Verdauung
- Cholesterinspiegel
- Blutzuckerspiegel

# Serkan Junca

Vegane Küche  
mit Leidenschaft



Interview

Der vegane Küchenchef lebt seinen Beruf mit voller Hingebung. Für Hensel® hat er ungewöhnliche und zugleich unkomplizierte Rezepte entwickelt, von denen es hier eine Auswahl zum Lesen und Nachkochen gibt.

### Wie sind Sie zum Kochen gekommen?

Zufall. Ich habe gerne Zuhause und in der Schule im Hauswirtschaftsunterricht gekocht. Als ich Aushänge für die Kochausbildung sah, habe ich mich beworben und wurde direkt bei der ersten Stelle genommen. So habe ich meine Ausbildung in einer gehobenen französischen Küche in Fürth gemacht. Seitdem ist das Kochen meine Leidenschaft und ich möchte nichts anderes mehr machen.

### Fleisch gehört zur Kochausbildung fest dazu. Wie kam der Wechsel zu einer veganen Ernährung?

Ich habe einen Zeitungsartikel gelesen, in dem ein

Redakteur seine Erfahrungen mit der veganen Ernährung schilderte. Er fand das sehr schwierig. Das hat mich neugierig gemacht. Ich wollte aus beruflicher Sicht ausprobieren, wie Kochen ohne tierische Produkte möglich ist. Einen Monat lang habe ich zuhause viel experimentiert und danach war klar, dass es mir damit gut geht. Ich habe mich auch beruflich neu orientiert und habe in einem veganen Restaurant in München angefangen.

### Was macht besonders Spaß an der veganen Küche?

Dass man sehr vielseitig kochen kann. Es gibt viele Möglichkeiten zu experimentieren und Neues zu entdecken.

### Worauf achten Sie bei Ihren Gerichten?

Auf Vielfältigkeit. Ich kombiniere unter dem Aspekt regional und saisonal verschiedene Zutaten. Das ergibt ein gutes Geschmackserlebnis.

### Womit kochen Sie gerade besonders gerne?

Regionale und vor allem alte Gemüsesorten finde ich sehr spannend. Damit lassen sich schöne, kreative Gerichte kochen.



# Salat mit Granatapfel

mit Hensel®  
Bio Hanfsamen

Lunch

**ZUTATEN SALAT** 1 Kopf Lollo Rosso oder Bionda | 100 g Rucola | 50 g Cherrytomaten | 3 EL Radieschensprossen | ½ Gurke | 20 g Granatapfelkerne | 2 EL Hensel® Bio Hanfsamen geschält | 2 EL Walnusskerne | 2 EL Kürbiskerne | 1 Packung Tofu

**MARINADE** 3 TL Sojasauce hell | 1 TL Mirin (Reiswein) | 2 TL Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 3 EL Olivenöl

**DRESSING** 2 EL Hensel® Bio Apfelessig klar oder naturtrüb | 1 EL Agavendicksaft | 1 kleines Stück Ingwer | 6 EL Olivenöl | 1 TL Senf mittelscharf | 100 ml Bio-Apfelsaft trüb | ½ Bund frische Petersilie | ½ Bund Schnittlauch



Wie's funktioniert, siehst Du auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)

**ZUBEREITUNG** Salatblätter vom Strunk entfernen und gründlich waschen. Rucola putzen und waschen. Den Salat gut abtropfen lassen. Tomaten und Gurken waschen. Tomaten halbieren, Gurken der Länge nach halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Schnittlauch und Petersilie waschen und abtropfen lassen. Beides fein schneiden und zur Seite legen. Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben.

Tofu abgießen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne kurz anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und mit der Marinade gut vermischen und 1 Stunde durchziehen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen).

Die **Hanfsamen** in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die marinierten Tofuwürfel darin welken. Die Walnusskerne und Kürbiskerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Öl ca. 5 Minuten anrösten und zur Seite legen.

Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Den Salat in eine große Schüssel geben mit dem Dressing marinieren. Die Granatapfelkerne, Walnusskerne, Kürbiskerne und Radieschensprossen über den Salat geben. Die Tofuwürfel auf dem Salat drapieren.

Mehr zu unseren Hanfsamen auf Seite 23.

# Hensel® Apfelessige

Nicht einfach nur sauer,  
sondern gesund und nützlich

Die Hensel® Apfelessige werden mit ganzen Äpfeln von Streuobstwiesen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt. Traditioneller Streuobstanbau trägt zum Erhalt alter Regional-Obstsorten bei, ist besonders naturverträglich und fördert die Tier- und Pflanzen-Vielfalt.

Bei den aus dem Süddeutschen stammenden Apfelessig-Spezialitäten wird darauf geachtet,

die wertvollen Inhaltsstoffe der Äpfel zu schonen. Alle löslichen Mineralstoffe und Spurenelemente des Apfels bleiben erhalten.

Bei der Herstellung von unseren Bio-Lebensmitteln wird auf den Einsatz von genetisch veränderten Organismen, künstlichen Zusatz- und Hilfsstoffen verzichtet, so auch bei den Apfelessigen.

## BIO APFELESSIG NATURTRÜB

Reiner naturvergorener Gärungsessig; unfiltriert und ohne Konservierungsstoffe.

## BIO APFELESSIG KLAR

Mit 5 % Säure, biologisch gewonnen.

## BIO APFELESSIG ACEROLA NATURTRÜB

Ungefiltert und zusätzlich mit Acerolakirschen aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.

## APFELESSIG AUS STREUOBSTWIESEN

Ungefiltert, um die wertvollen Inhaltsstoffe der Äpfel zu schonen.



### TIPP

## Süß-saurer Johannisbeer-Switchel

### ZUTATEN FÜR 1 COCKTAIL

1 - 2 EL des Hensel® Apfelessig (naturtrüb oder klar) | 2 EL Salus® Aperino | 1 TL Ahornsirup | Mineralwasser | Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

Apfelessig und Aperino vermengen. Um dem Cocktail eine angenehme Süße zu verleihen, wird die Mischung mit Ahornsirup abgerundet. Anschließend wird der Rest des Glases mit Wasser aufgefüllt und gegebenenfalls mit Eiswürfeln versehen. Fertig ist der süß-saure Johannisbeer-Switchel!



# Apfelessige - früher wie heute vielseitig einsetzbar!

## Apfelessig zum Trinken

- Als Basis für Erfrischungs- und Fitnessgetränke geeignet
- Kurbelt den Stoffwechsel an
- Regt die Eiweißverdauung an

## In Küche & Haushalt

- Vielseitig einsetzbar zum Marinieren, Würzen und für Salate
- Entfernt Kalk und Kalkflecken in Küchengeräten oder auf Oberflächen
- Geeignet als natürlicher Dünger zur Pflanzenpflege

## Für die Schönheit

- Versorgt die Haut mit den wichtigen „Hautvitaminen“ A und E
- Vitalisiert und regeneriert das Haar
- Wirkt schmerzlindernd, beruhigend und entzündungshemmend
- Geeignet für Masken, Massagen und Bäder
- Äußerlich bei Hautentzündungen oder Sonnenbrand

## Beim Sport

- Isotonisch
- Hoher Kaliumgehalt, lindert Muskelkater und -krämpfe

## Wunden und Verletzungen

- Äußerlich zur verbesserten Wundheilung, sowie bei Zerrungen und Prellungen
- Bei Ohrenschmerzen und Ohrensausen als warme Ohrenauflage

## Bei Erkältungen

- Innerlich und äußerlich gegen Verschleimung
- Zum Gurgeln (Husten und Heiserkeit)
- Für fiebersenkende Wadenwickel

## Frauenbeschwerden

- Innerlich oder als Sitzbad bei starken Monatsblutungen
- Bei Schwangerschaftsübelkeit als Getränk am Morgen

## Weitere Einsatzmöglichkeiten für die Gesundheit

- Regulierung des Säuren-Basenhaushaltes
- Durch Pektingehalt günstig bei erhöhten Cholesterinwerten
- Bei Durchfall zur Ergänzung der Mineralstoffe und Förderung einer gesunden Darmflora
- Unterstützt die Durchspülung von Niere und Blase

Quelle: Bernd Küllenberg - Apfelessig & Co.: Heilkräfte aus der Natur, 1998, Gräfe & Unzer Verlag | Birgit Frohn - Kursbuch Apfelessig, 1998, Weltbild Verlag



Lunch

Wie's funktioniert, siehst Du  
auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)



# Soja Gulasch

mit Hensel® Bio Soja-Schnetzel  
nach Fleischwürfel-Art

**ZUTATEN** 100 g Hensel® Bio Soja-Schnetzel nach Fleischwürfel-Art | 5 EL Olivenöl | 3 EL Tomatenmark | 300 ml Gemüsebrühe | 100 ml Rotwein | 1 Zwiebel | 3 Knoblauchzehen | 1 rote Paprikaschote | 100 g braune Champignons | 1 EL Hefeflocken | 1 TL dunkle Sojasauce | 150 g bunter Quinoa | 1 Bund frischer Koriander

**ZUBEREITUNG** Hensel® Soja Fleischwürfel-Art mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Darauf achten, dass die Sojawürfel mit Wasser bedeckt sind (gegebenenfalls mit einem Teller beschweren). Ab und zu umrühren. In ein Sieb abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Wasser aus den Sojawürfeln fest ausdrücken und das Soja zur Seite stellen.

Champignons kurz mit Wasser abbrausen, den Stielansatz entfernen und die Champignons in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen und halbieren, vom Stielansatz und den Kernen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Hensel® Soja Fleischwürfel-Art scharf anbraten. Champignons, Paprika, Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit Rotwein ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei schwacher Hitze ca. 15 min einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Quinoa reichlich mit kaltem Wasser in einem Sieb abwaschen (entfernt die Bitterstoffe). Den Quinoa in einem Topf mit ausreichend Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, in einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Nun das Gulasch mit der dunklen Sojasauce und Hefeflocken abschmecken. Mit dem gekochten Quinoa und frischem Koriander servieren.



# Kichererbsen- Burger

mit Hensel® Bio Soja-Schnetzel  
Hackfleisch-Art und Guacamole



Lunch

## ZUTATEN FÜR 4 BURGER

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | Olivenöl |  
1 Handvoll Petersilie | 600 g Kichererbsen  
gekocht | 100 g **Hensel® Bio Soja-Schnetzel  
Hackfleisch-Art** | 6 EL **Hensel® Bio Soja-  
mehl Voll-Soja** | 2 EL Mehl | Salz | Pfeffer |  
2 TL gemahlener Koriander | 3 reife Avocados |  
2 Tomaten | Handvoll frische Minze |  
Saft einer Zitrone | 4 Ciabatta-  
Brötchen | Tomate, Zwiebel,  
Salatgurke zum Belegen

**ZUBEREITUNG** Zwiebel und Knoblauch  
schälen, fein würfeln, in etwas Öl an-  
dünsten und zur Seite stellen. Petersilie  
fein hacken. Kichererbsen abgießen und  
im Mixer pürieren. Angedünstete Zwiebel-  
und Knoblauchwürfel, gehackte Petersilie,  
Kichererbsenmasse, **Hensel® Bio Soja-  
Schnetzel Hackfleisch-Art**, **Hensel® Bio  
Sojamehl Voll-Soja** und Mehl in eine  
Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und  
Koriander würzen, alles gut vermengen  
und ca. 10 Minuten ziehen lassen.  
4 Burgerpatties formen und für 15 Minuten  
im Kühlschrank kaltstellen.

Für die Guacamole Avocados entkernen,  
ausschaben und mit einer Gabel in einer

Schüssel zu einer cremigen Masse zer-  
drücken. Tomaten fein würfeln, Minzblätter  
hacken und mit dem Zitronensaft unter  
die Avocadomasse rühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in Pfanne erhitzen und Burgerpatties von  
beiden Seiten 4 – 5 Minuten goldbraun anbra-  
ten. Ciabatta-Brötchen aufschneiden, je ein  
Burgerpattie darauflegen, Guacamole auf  
Burgerpatties verteilen und z. B. mit Tomaten-,  
Zwiebeln- und Salatgurkenscheiben belegen.

*Lies mehr über das Hensel® Soja-Sortiment  
den Seiten 20 und 21!*

# Türkische Pide

mit Hensel® Bio Soja-Schnetzel nach Hackfleisch-Art

Lunch

**ZUTATEN FÜR 8 PIDE - TEIG** 450 g Mehl | ½ Würfel Hefe (ca. 20 g) | 1 Prise Zucker | 1 Prise Salz | 1 EL Olivenöl | 2 EL Soja-Joghurt

**BELAG** ½ rote Paprika | 2 Fleischtomaten | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 100 g Hensel® Soja Hackfleisch-Art | 2 EL Öl | 1 Knoblauchzehe | 2 TL Herbaria® Große Karawane\* | 1 EL Agavendicksaft | 1 kleines Stück Ingwer | 6 EL Olivenöl | 1 TL Senf mittelscharf | 100 ml Bio-Apfelsaft trüb | ½ Bund frische Petersilie | ½ Bund Schnittlauch

**ZUBEREITUNG** Hefe mit dem Zucker in 150 ml Wasser auflösen, danach mit Mehl, Salz, Öl und Sojajoghurt zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Paprika, waschen, putzen und in feine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

**Hensel® Soja Hackfleisch-Art** kurz mit heißem Wasser überbrühen und nach 6 Minuten abschütten, mit kaltem Wasser abwaschen, ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen, **Hensel® Soja Hackfleisch-Art** hineingeben und anbraten. Frühlingszwiebeln und Tomaten untermischen und mit Herbaria® Große Karawane würzen.

Den Hefeteig kräftig durchkneten und in 8 Stücke teilen. Jedes Teil zu einem ovalen Fladen formen. Die Füllung darauf verteilen. Die Ränder des Teiges der Länge nach hochklappen.

Im Backofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

\*Gewürzsalz für orientalische Gerichte mit Thymian, schwarzer Sesam, Knoblauch, Piment, Ingwer, Muskat, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Hibiskusblüten, Kardamom, Macis und Cayennepfeffer.



Wie's funktioniert, siehst Du auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)

Infos

# Hensel® Soja

Natürliche Proteinquelle  
und reich an Ballaststoffen

Die Sojabohne ist aus unserer Ernährung inzwischen kaum mehr wegzudenken. Das liegt auch daran, dass die kleine, weiß-gelbe Hülsenfrucht äußerst wandelbar ist. Es gibt sie als Mehl, Flocken, Schnitzel und auch ganz klassisch als Bohne für einen gesunden Snack.

Besondere Wertschätzung erhält sie in der veganen und vegetarischen Küche als Fleisch-, Milch- und sogar Eiersatz.

Zudem ist sie äußerst nahrhaft und besteht im trockenen Zustand zu mehr als einem Drittel aus vollwertigem Eiweiß.

Hensel® ist der Soja-Pionier im Reformhaus und bietet ein hochwertiges Sortiment. Die verwendeten Rohstoffe sind **garantiert ohne Gentechnik.**



## SOJAMEHLE, -FLOCKEN UND SCHROT

- Zum Backen und beigemischt in Speisen zur Erhöhung der Proteinzufuhr
- Soja-Mehle dienen auch als Ei-Ersatz oder können als Eiweiß-Shake verzehrt werden
- Besonders gut bekömmlich - ohne Schalen, Bitterstoffe und spezielle Eiweiße (sog. Trypsin-Inhibitoren), die die Verdauung stören können
- Die Produkte können direkt in Speisen verwendet und müssen vor dem Verzehr nicht erhitzt werden.

## SOJABOHNNEN

- Eignen sich hervorragend als Gemüsebeilage, für schmackhafte Salate oder in Suppen und Eintöpfen.
- Selbst zur Herstellung von Sojamilch lassen sich die Sojabohnen verwenden.

## SOJA-SCHNETZEL NACH HACKFLEISCH-ART UND FLEISCHWÜRFEL-ART

- Einfach und schnell zubereitet als vegane Fleischalternative
- Die Soja-Schnitzel lassen sich mit Gewürzen, Brühen oder Marinaden ideal verfeinern. Sie nehmen den Geschmack gut auf und eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Bratlingen, Aufläufen, Chili-Gerichten, Bolognese, Gulasch, Geschnetzeltem, Ragout, Frikassee, Eintöpfen und vielem mehr.

## KNUSPERKERNE

- Sind der gesunde Knabberspaß mit nur halb so vielen Kalorien wie Erdnüsse
- Ballaststoffreich, ungesalzen, eiweißreich und ungezuckert



# Himbeer- „Käsekuchen“

mit Hensel®  
Bio Voll-Soja-Mehl

**TEIG** 250 g Bio-Margarine | 400 g Dinkel Vollkornmehl | 3 EL Hensel® Bio-Voll-Soja-mehl | 150 g Rohrzucker

**FÜLLUNG** 800 g Sojajoghurt natur | 2 Packungen Vanille-Puddingpulver | 100 g Rohrzucker | 1 TL Vanillepulver | 1 Schale frische Himbeeren

**ZUBEREITUNG** Für die Füllung Sojajoghurt, Puddingpulver, Rohrzucker und Herbaria® Vanillepulver mit einem Schneebesen glatrühren und vorsichtig die Himbeeren unter die Masse rühren.

Bio-Margarine, Dinkel Vollkornmehl, Hensel® Bio-Voll-Sojamehl und Rohrzucker in einer Schüssel zu einem Mürbeteig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Back-Springform einfetten und den Teig mit den Fingern in die Form drücken (ca. 0,5 cm dick). Mit dem restlichen Teig einen Rand hochziehen.

Die Füllung dazugießen und bei 180 °C Umluft ca. 50 Minuten backen. ½ Std abkühlen lassen. Mit Puderzucker garnieren.

Backen

Wie's funktioniert, siehst Du auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)



DAZU PASST  
SALUS Gourmet-Tee  
"Himbeeren-Quitte"

## Kakao Nibs

Kleine braune  
„Goldstücke“

Kakao hatte bereits bei den Azteken und Mayas einen hohen Stellenwert und gilt seit jeher als exklusiver Genuss. Nicht umsonst wurde Kakao auch als „braunes Gold“ oder „Speise der Götter“ bezeichnet. In seiner ursprünglichen Form verfügt Kakao über ein immenses Spektrum an wertvollen Nährstoffen.

Deshalb unterstützen die Hensel® Bio Kakao Nibs den Fettsäurestoffwechsel, verringern Müdigkeit und Ermüdung und liefern wichtige Inhaltsstoffe für den Energiestoffwechsel.

Unser Kakao wird in Bio-Qualität und unter fairen Bedingungen in Südamerika und der Karibik angebaut.

Die Bohnen werden schonend fermentiert und unter kontrollierten Temperaturen getrocknet. Die Edel-Kakaosorte Criollo sorgt für ein mildes, authentisches Kakaoaroma.



## Hanfsamen

Power  
statt Rausch

Keine Angst, mit unseren Hanfsamen machen Sie sich nicht strafbar. Denn sie zeichnen sich nicht durch eine berauschende Wirkung, sondern durch einen hohen Nährstoffgehalt aus. Schon im alten China wurden Hanfsamen vor tausenden von Jahren als nahrhafte Speise genutzt.

Besonders geschätzt wurde der hohe Energiegehalt der nussig schmeckenden Samen.

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Hensel® Bio Hanfsamen haben einen positiven Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel, sind an der Muskelfunktion und am Energiestoffwechsel beteiligt und tragen dazu bei, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern. Die Hensel® Bio Hanfsamen werden in einem aufwendigen Verfahren von der Schale getrennt. Daher sind nur wenige Schalenreste enthalten und zurück bleibt ein hoher Anteil an nährstoffreichen Samen.



Weitere Rezepte mit den Hensel® Superfoods auf [www.hensel.bio](http://www.hensel.bio)

Infos



Sweets

# Mousse au Chocolat

mit Apfel-Zimt-Kompott  
und Hensel® Bio Kakao Nibs

**MOUSSE** 200 g Reisdrink Kuvertüre | 200 ml Kokosmilch | 3 TL Hensel® Bio Kakao Nibs | ½ TL Zimt | 200 ml pflanzliche Schlagcreme

**APFELKOMPOTT** 4 säuerliche Äpfel | 1 TL Zimt | 200 ml naturtrüber Apfelsaft | 50 g Rohrzucker | 2 EL Speisestärke

**NUSS-CRUNCH** 100 g Hensel® Gute Laune Bio-Müsli Nuss | 3 EL Agavendicksaft | 2 EL Dinkelschmelzbrösel | 1 EL Bio-Margarine

**ZUBEREITUNG** Kuvertüre in klein brechen Die Kokosmilch im Topf erhitzen, von der Flamme nehmen und die Kuvertüre in der warmen Kokosmilch schmelzen. Zimt unter die Schokoladenmasse rühren, auf Körpertemperatur abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Schlagcreme aufschlagen und mit den Kakao Nibs unter die Schokoladenmasse heben. 2 – 3 Std. kalt stellen.

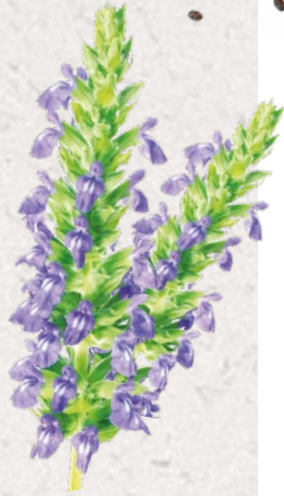
Äpfel in 3 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten für das Kompott in einen kleinen Topf geben, vermengen und aufkochen, bis die Speisestärke beginnt anzudicken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Das Nuss-Müsli in einer Pfanne auf mittlerer Hitze anrösten. Agavendicksaft zugeben und leicht karamellisieren. Bio-Margarine in der Pfanne schmelzen. Die Dinkelschmelzbrösel darin leicht anrösten und unter das Müsli mischen. Alles auf einem Backpapier abkühlen lassen. Mit 2 angefeuchteten Löffeln oder einem Eisausstecher Nocken aus der Mousse stechen und auf einem Dessertteller anrichten. Dazu das Apfelkompott anrichten und den Nussmüsli-Crunch über die Mousse streuen.



# Chia

## Südamerikas Super-Samen



Bereits von den Azteken und Mayas wurden die ballaststoffreichen Samen als **natürliche Proteinquelle** genutzt.

Sie glaubten, dass sie ihnen übernatürliche Kraft verleihen würden. Chia lässt sich aus der Maya-Sprache daher auch mit „Stärke“ übersetzen. Von Laufboten wurde Chia damals z. B. als Proviant verwendet um auf langen Märschen genügend Energie zu haben.

Der **Hensel® Bio Chia** wird in Mexiko und Südamerika in Gegenden mit mäßigem Regenfall angebaut. Nur unter diesen Bedingungen erhält man qualitativ hochwertige Chiasamen. Er ist eine natürliche Proteinquelle und reich an Ballaststoffen.

Außerdem zeichnet ihn sein hoher Gehalt an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren aus.



# Pinker Pudding

## mit Hensel® Bio Chia

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN** 2 Bananen | 150 g Himbeeren | 150 ml Kokosmilch | **3 EL Hensel® Bio Chia**

**ZUBEREITUNG** Die Bananen, Himbeeren und die Kokosmilch im Mixer pürieren. Den **Hensel® Bio Chia** hinzugeben und gut verrühren.

Den Pudding in kleine Gläschen füllen und im Kühlschrank eine Stunde kaltstellen.



**Hensel®**

**Hensel®**

## BIO DINKEL- VOLLKORN FLAKES

Knackig-zarte Flakes aus dem vollen Korn alter Dinkelsorten -  
ohne Zuckerzusatz und reich an natürlichen Ballaststoffen

**Ohne  
Zuckerzusatz**

**VEGAN**

**VEGAN**

Ohne Schnickschnack – nur pure Zutaten



**Hensel®**

## Bio Dinkel-Vollkorn Flakes

Aus dem vollen Korn alter Dinkelsorten  
Knackig-zart • Reich an natürlichen Ballaststoffen

[www.hensel-muesli.bio](http://www.hensel-muesli.bio)