


d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

www.daucy.de



@daucy_de



@daucydeutschland

HEUTE SCHMEISST SICH
JUNGES GEMÜSE
in Schale!

Rezepte von
Claudelle Deckert

Lust auf Gemüse. Lust auf 
d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

**OHNE ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS**

**NACHHALTIGE ARBEIT, HÖCHSTE QUALITÄT
UND GARANTIERTE RÜCKVERFOLGBARKEIT:**
DAS SIND DIE LEITLINIEN VON D'AUCY, MARKE
EINER FRANZÖSISCHEN BAUERN-GENOSSENSCHAFT.
DIE GENOSSENSCHAFT WÄHLT DABEI FÜR IHRE
MARKE D'AUCY NUR DIE BESTEN ROHWAREN AUS.

Dürfen wir vorstellen:

Die neue Vielfalt unserer Gemüsebauern!



Dank schonender Dampfgarung und Vakuumverpackung bleiben wertvolle Vitamine und Ballaststoffe erhalten – für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.



Bei uns gibt es pures Gemüse!
Ganz ohne Salz & Zucker und ohne Konservierungsstoffe, Aromen, Farbstoffe oder Stabilisatoren



Unsere Dosen enthalten kaum Sud, d.h. unser Gemüse muss nicht mehr abgetropft werden. Zudem ist es direkt verzehrfertig.



Liebe Leser,

mein Name ist Claudelle Deckert. Ich bin Schauspielerin in der beliebten Daily-Soap „Unter Uns“ und Mama einer Tochter. Neben der Schauspielerei gilt meine Leidenschaft dem Kochen. Um die Bedeutung von Ernährung für den Körper besser zu verstehen, habe ich eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin absolviert.

Ich bin ein Genussmensch und liebe gutes Essen. Deshalb heißt gesunde, pflanzliche Ernährung für mich nicht nur am Möhrchen knabbern. Das möchte ich Euch mit den Gerichten, die ich exklusiv für die Marke d'aucy entwickelt habe, gerne zeigen: Alle Rezepte regen die Sinne an und machen Lust auf mehr (Gemüse)!

Die neuen Produkte von d'aucy eignen sich hervorragend für eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung. Schonend gegartes Gemüse ohne Zusätze und ballaststoffreiche Hülsenfrüchte sind die ideale Grundlage für gesunde, abwechslungsreiche Gerichte. Deshalb freue ich mich, d'aucy als Markenbotschafterin mit „Lust auf Gemüse“ zu begleiten.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Ausprobieren meiner mit viel Liebe entwickelten Rezept-Ideen!

Guten Appetit und bis bald

Eure Claudelle Deckert





Zutaten für die Bowl:

- 2 EL d'aucy Riesenbohnen
- 2 EL d'aucy Sojabohnen
- 100 g d'aucy Linsen
- 2 EL d'aucy Kichererbsen
- 3 EL d'aucy Sonnenmais
- 1 große Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 1 frische junge Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Stangen Sellerie, in Stücke geschnitten
- 1 Paprika, in Würfel geschnitten
- 1/2 Zitrone
- 1 mittelgroßer Pak Choi
- 1 kleine Zwiebel
- 10 Stangen grüner Spargel, blanchiert
- Brokkoliröschen, blanchiert
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Lauwarme Hülsenfrüchte-Bowl

mit Hummus und Dinkelpatties

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitung:

Für die **Bowl** Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Paprika in der Pfanne mit etwas Öl dünsten. Dann Mais und alle Hülsenfrüchte dazugeben und kurz in der Pfanne erhitzen. Zum Schluss die Linsen daruntermischen. Mit einem Schuss Olivenöl, ein paar Spritzern Zitrone, Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Getrennt davon Pak Choi und eine kleine Zwiebel andünsten und würzen. Spargel und Broccoli in kochendem Wasser blanchieren.

Für die **Dinkelpatties** alle Zutaten gut vermengen bis eine gut formbare Masse entsteht. Für die perfekte Konsistenz bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz oder Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Hände gut anfeuchten und Patties daraus formen. Öl

Zutaten für die Dinkelpatties:

- 100 g d'aucy Dinkel
- 2 normal große Möhren, fein gerieben
- 1 mittelgroße Zwiebel, angedünstet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Peperoni
- Glatte Petersilie, sehr fein gehackt
- Bohnenkraut, sehr fein gehackt
- 2 Handvoll gehackte Mischkräuter nach Wahl
- 6 gehäufte EL Kichererbsenmehl
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

in der Pfanne erhitzen und die Patties darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Zum Schluss die Hülsenfrüchte-Mischung in einer großen Schale anrichten. Daneben den Pak Choi garnieren und mit Spargel, Broccoli, Hummus und Dinkel-Patties servieren.

Rezept für Hummus auf www.daucy.de



Zutaten:

750 g d'aucy Linsen

- 2 große Möhren, fein gewürfelt
- 1 Petersilienwurzel, fein gewürfelt
- 1/4 Knollensellerie, fein gewürfelt
- 1 große Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 2 junge, frische Knoblauchzehen, sehr klein gehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, sehr klein gehackt
- 1 kleines Stück Peperoni, sehr klein gehackt
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Koriander
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 3 gehäufte TL Curry-Pulver (oder Garam Masala)
- Saft von einer halben Limette
- Salz oder Kräutersalz

Linsen-Curry

mit frischem Koriander

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Öl anschwitzen. Nach 1 Minute Möhren-, Petersilienwurzel- und Sellerie-Würfel dazugeben. Alles für 2-3 Minuten weiter braten. Dann die Linsen hinzufügen.

3 gehäufte TL Curry-Pulver über das Gemüse geben. Mit der Kokosnussmilch und den stückigen Tomaten ablöschen. Alles für 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln. Dann den Lauch in Ringe schneiden und dazugeben.

Die Koriander-Blätter abzupfen, die Hälfte davon in das Linsen-Curry geben und unterrühren. Mit Salz oder Kräutersalz abschmecken, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Weitere spannende
Rezepte für jeden
Geschmack findest
Du auf

www.daucy.de



@daucy_de



@daucydeutschland



Zutaten für die Bohnencreme:

100 g d'aucy Riesenbohnen

Innenleben der beiden Zucchini

2 EL Tahin (Sesampaste)

1 kleines Stück Peperoni

Saft von ½-1 Limette

1 Schuss Pflanzenmilch

(Hafer- oder Sojadrink)

2 frische, junge Knoblauchzehen

1 TL geröstetes Sesamöl

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Zutaten für die Füllung:

100 g d'aucy Kidneybohnen, klein gehackt

100 g d'aucy Sonnenmais

100 g d'aucy Dinkel

2 Zucchini

1/2 Peperoni

1 große rote Zwiebel, klein gewürfelt

2 frische Knoblauchzehen, sehr klein gehackt

250 g frische Champignons, klein gewürfelt

Je 1 Bund Thymian und Schnittlauch

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

Gefüllte Zucchini Schiffchen

mit Dinkel, Kidneybohnen, frischen Champignons
und weißer Riesenbohnencreme

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung:

Für die **Bohnencreme** die Zucchini halbieren und mit einem Löffel das Innenleben aushöhlen. Mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten.

Die 4 ausgehöhlten **Zucchinihälften** mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 20-25 Minuten backen, bis sie Farbe annehmen. Während der Backzeit einmal wenden. In der Zwischenzeit die **Füllung** vorbereiten: Zwiebeln in Öl anschwitzen, nach zwei Minuten Knoblauch und Peperoni dazugeben. Anschließend die Champignons hinzufügen

und 3-4 Minuten goldbraun braten. Dinkel, kleingehackte Kidneybohnen und Mais untermischen und 2 Minuten weiter brutzeln. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter untermischen und etwas Olivenöl über die Füllung geben.

Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, mit Kräutersalz würzen und die Füllung in die Kuhlen füllen. Die Zucchini nochmal für drei Minuten in den Ofen geben. Zum Schluss die Bohnencreme über die Zucchini geben und mit den restlichen Kräutern garnieren.



Weißer Bohnen-Kichererbsen-Pfannkuchen

mit Mais-Kirschtomaten-Quinoa Topping

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

Für den Teig der **Pfannkuchen** alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Eventuell etwas Wasser nachgießen für eine perfekte Konsistenz. Die Pfannkuchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl goldbraun braten.

Für das **Mais-Kirschtomaten-Quinoa Topping** Zwiebel und Peperoni kurz anschwitzen und mit den anderen Zutaten vermischen. Das Topping mit Kräutersalz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, auf die kleinen Pfannkuchen verteilen und nach Wunsch mit übrigen Kräutern garnieren. Als Ergänzung passt ein frisches Erbsen-Minz-Basilikum-Pesto perfekt.

Rezepte für das Pesto und diese weiteren Toppings auf www.daucy.de:

- Linsen-Spinat Topping
- Erbsen-Quinoa Topping

Zutaten für die Pfannkuchen:

100 g d'aucy Riesenbohnen

4 gehäufte EL Kichererbsenmehl
ca. 100 ml Wasser

1 TL Salz oder Kräutersalz

1 TL Garam Masala Gewürz
(oder Curry-Pulver)

1/2 TL Kreuzkümmel

1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer

Zutaten für das Topping:

100 g d'aucy Sonnenmais

100 g d'aucy Duo-Quinoa

1 große rote Zwiebel, klein gewürfelt

8 aromatische Kirschtomaten, gewürfelt

1 kleines Stück Peperoni, klein gehackt

1/2 Bund Koriander-Blätter,
fein gehackt

Saft von 1/2 - 1 Limette

Kräutersalz, Pfeffer