

## PRESSEMITTEILUNG

### Mix up your Life!

Eintopf und Suppe mal anders genießen // Leckere Herbstrezepte von Eden

*Radolfzell, 19. September 2019* Diesen Herbst wird es bunt und heiß – auf dem Teller. Die neuen Rezepte der Veggie-Marke Eden zeigen, dass sich wärmende Eintöpfe und Suppen ganz leicht in freche, originelle Rezeptkreationen verwandeln lassen. Aus der bekannten LÖFFEL ZEIT werden so beispielweise raffinierte Crespelle – die leckeren SOUP QUICKIES werden ruckzuck als fantasievolle Saucen verwendet.

Die Eden [LÖFFEL ZEIT Eintöpfe](#) sind die ideale Mischung aus traditionellen Gerichten mit dem gewissen modernen Etwas. Nach dem Motto „Auf die Löffel, fertig, los“ werden die Eintöpfe einfach kurz heiß gemacht und schon steht eine fertige Mahlzeit für zwei auf dem Tisch. Doch diesen Herbst können die Eden Fans kreativ in der Küche werden. Eden lädt zum Ausprobieren ein und stellt zwei Gerichte vor, bei denen die LÖFFEL ZEIT als Zutat dient. Mit einfachen Kniffen wird die LÖFFEL ZEIT Mediterraner Bohnen-Mix-Eintopf zum Mittelpunkt herzhafter [Crespelle in saftigem Tomatenbett](#), überbacken mit würzigem Käse. Die LÖFFEL ZEIT Marokkanischer Kichererbsen-Eintopf präsentiert sich wiederum als Kernstück in einer [gebackenen Zucchini an zartem Wildkräutersalat](#).



Die [SOUP QUICKIES](#) von Eden begeistern das ganze Jahr: im Sommer als kühler Gemüse-Smoothie – im Winter als schnelle, heiße Nummer zwischendurch. Diesen Winter zeigt Eden, welche Vielfalt in der Trinksuppe steckt. Der SOUP QUICKY Tomate Mascarpone + Rucola wird mit Sambal Olek verschärft – und zum Höhepunkt des [Ofenkartoffel-Rezepts](#). Der SOUP QUICKY Karotte-Kokos + Ingwer hingegen beweist sich als abrundende Komponente des neuen [Gnocchi-Rezepts](#) mit bunten Karotten und Basilikum. Bunt aufgießen lautet hier die Devise.

Eden wünscht viel Spaß beim Ausprobieren und sagt „Guten Appetit“

## Crespelle mit mediterranem Bohneneintopf und Feta

**Vorbereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Garzeit:** 20-25 Minuten

### Shoppingliste für 2 Portionen:

#### Für den Crêpe:

2 Stiele Petersilie

150 g Mehl (Type 405)

250 ml Milch (3,5 % Fett)

2 Eier (Größe M)

Salz, Pfeffer

#### Für die Füllung:

1 Glas Eden LÖFFEL ZEIT

Mediterraner Bohnen-Mix-Eintopf

½ Aubergine

1 Zucchini (à ca. 200 g)

150 g Feta

300 g Passierte Tomaten

100 g Gouda, gerieben



**Utensilien:** Brett, Messer, Schüssel, Schneebesen, Herd, Pfanne, Auflaufform (ca. 20x25 cm), Ofen

### Zubereitung:

**1** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Mehl, Milch und Eier zu einem Crêpeteig verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.

**2** In der Zwischenzeit Aubergine und Zucchini waschen und trocknen. Aubergine fein würfeln. Zucchini vierteln, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Zucchini ebenfalls fein würfeln. Gemüse mit Feta und Eden LÖFFEL ZEIT vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Crêpeteig portionsweise in einer beschichteten Crêpepfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Ggf. etwas Olivenöl in die Pfanne geben.

**4** Backofen vorheizen (Ober- Unterhitze 200 °C/Umluft 175 °C). Crêpes mit Gemüsemasse befüllen, fest einrollen und in eine Auflaufform geben. Passierte Tomaten darüber gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen.

**Tipp:** Auch andere Kräuter kommen im Crêpe gut an; der Experimentierfreude sind hier keine Grenzen gesetzt!



## Marrokanisch gefüllte Zucchini an Wildkräutersalat

**Vorbereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Garzeit:** 35-40 Minuten

### Shoppingliste für 2 Portionen:

1 Glas Eden LÖFFEL ZEIT  
Marokkanischer  
Kichererbsen-Eintopf  
2 Zucchini (à ca. 300 g)  
100 g Gouda, gerieben  
50 g Wildkräutersalat  
1 Bio-Limette  
1 EL Honig  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Utensilien:** Messer, Brett, Löffel,  
Schüsseln, Backofen, Auflaufform,  
Reibe, Schneebesen



### Zubereitung:

**1** Zucchini waschen, trocknen, halbieren, das Fleisch mit einem Löffel herauskratzen und fein würfeln. Mit der LÖFFEL ZEIT und der Hälfte des Käses vermengen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 175 °C). Zucchini in eine Auflaufform geben. Die Eintopfmasse in die Zucchini füllen und mit restlichem Käse bestreuen. Auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen.

**3** In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -Abrieb, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig Olivenöl unterrühren.

**4** Wildkräutersalat marinieren und mit den fertigen Zucchini servieren.

**Tipp:** Serviert mit frischem Joghurt schmeckt's besonders gut!

## Scharfe Ofenkartoffeln mit Tomate und Rucola

**Vorbereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Garzeit:** 50-60 Minuten

### Shoppingliste für 2 Portionen:

1 Glas Eden SOUP QUICKY Tomate  
Mascarpone + Rucola  
2 Kartoffeln, so groß wie möglich  
Etwas Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 rote Paprika  
1 rote Zwiebel  
1 TL Sambal Olek  
40 g Rucola  
125 g Mozzarellabällchen

**Utensilien:** Backofen, Backblech,  
Backpapier, Gabel, Brett, Messer,  
Herd, Pfanne, Topf



### Zubereitung:

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 225 °C/Umluft: 200 °C). Kartoffeln mit einer Gabel rundherum einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen und auf mittlerer Schiene 50-60 Minuten backen.

**2** Paprika waschen, trocknen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika und Zwiebel ca. 2 Minuten anbraten.

**3** SOUP QUICKY in einem Topf erhitzen und mit Sambal Olek verfeinern. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und vorsichtig halbieren aber nicht durchschneiden. Das Innere vorsichtig herauslösen und mit dem gewürzten SOUP QUICKY vermengen. Anschließend zurück in die Kartoffeln füllen.

**4** Kartoffeln sowie Sauce salzen und pfeffern. Paprika und Zwiebel über den Kartoffeln verteilen. Rucola waschen, trocken schütteln und mit den Mozzarellabällchen auf die Kartoffeln geben und servieren.

**Tipp:** Während das Feierabendrezept im Ofen bruzelt, bleibt easy Zeit den Tisch für Family & Friends vorzubereiten!

## Gnocchi mit bunten Karotten und Basilikum

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Garzeit:** ca. 15 Minuten

### Shoppingliste für 2 Portionen:

1 Glas Eden SOUP QUICKY Karotte  
Kokos + Ingwer  
6-7 bunte Karotten  
2 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
500 g Gnocchi, Kühlregal  
2 EL Butter  
20 g Parmesan  
10 g Pinienkerne  
2 Stiele Basilikum  
Salz  
Pfeffer



**Utensilien:** Messer, Brett, Pfannen,  
Herd, Reibe

### Zubereitung:

**1** Möhren waschen, trocknen, schälen und der Länge nach entweder vierteln oder halbieren. Tomaten waschen, trocknen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhren und Knoblauch ca. 5 Minuten anbraten. SOUP QUICKY dazugeben und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.

**2** In einer separaten Pfanne Butter aufschäumen lassen und Gnocchi darin goldbraun braten. Tomaten hinzugeben und durchschwenken. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Parmesan fein reiben.

**3** Gnocchi auf die Teller verteilen. Die Sauce mit den Karotten darüber geben und mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikumblättern servieren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

**Schon gewusst?** Violette Karotten sind eine Kreuzung aus orangefarbenen Karottensorten und schwarzen Ur-Karotten. Sie sind süßer und saftiger als andere Karottensorten.



## #mixupyourlife

Du hast Lust auf Neues, möchtest aber auf echten, natürlichen Geschmack nicht verzichten? Du möchtest trendy und exotisch kochen, aber einfach und schnell soll es gehen? Du möchtest Dich gesund ernähren, hast aber wenig Zeit? Kein entweder oder, sondern ein sowohl als auch – das ist Eden. Eden passt in Dein Leben und verwöhnt Dich zu jeder Zeit easy und lecker, 100 % veggie und natürlich Bio.

**Deshalb heißt es bei Eden: #mixupyourlife!**

### Über Eden

Mit einem neuen, vegetarischen Trendsortiment bereichert Eden seit dem Frühsommer 2018 den Lebensmitteleinzelhandel, Bio-Fachhandel und Reformhandel in Deutschland und Österreich. Anlässlich des 125. Jubiläums erhält die älteste vegetarische Marke der Welt ein neues Gesicht. Das Eden der nächsten Generation interpretiert die traditionellen Schätze neu und möchte sie mit dem neuen Markenlook und -sortiment in die Zukunft führen. Alle Produkte sind Bio und zu 100 % vegetarisch. Die Marke Eden ist seit Jahrzehnten im deutschen Markt etabliert und der Wegbereiter für den Erfolg vegetarischer Lebensmittel in Deutschland. Die Marke Eden gehört seit 2015 zur Heirler Cenovis GmbH und ist somit auch Teil der Hügli Gruppe.

### Preise und Infos

Die Eden Produkte sind im Lebensmitteleinzelhandel sowie im Bio-Fachhandel und Reformfachhandel erhältlich. Soup Quickies, Happy Bowls und Löffel Zeit Eintöpfe sind auch online auf amazon zu bestellen: [www.my-veggie-eden.de/entdecke-eden/eden-kaufen/](http://www.my-veggie-eden.de/entdecke-eden/eden-kaufen/)

- UVP SOUP QUICKY, 250 ML: 2,49 €
- UVP LÖFFEL ZEIT, 550 g: 4,49 €

Copyright Bilder: Heirler Cenovis GmbH

### Hier geht's zum Veggie-Paradise von Eden:

[www.my-veggie-eden.de](http://www.my-veggie-eden.de)

Facebook: [www.facebook.com/myveggieeden/](https://www.facebook.com/myveggieeden/)

Instagram: [www.instagram.com/myveggieeden/](https://www.instagram.com/myveggieeden/)

### Pressestelle Eden:

c/o modem conclusa gmbh, Juttastraße 5, 80636 München  
Sarah Menz, T. 089 746308-39, [menz@modemconclusa.de](mailto:menz@modemconclusa.de)  
[www.modemconclusa.de](http://www.modemconclusa.de)

Text und druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie in unserem Newsroom:  
<http://news.cision.com/de/myveggieeden>