



# Biskin

## PFLANZENCREME

ZUM BRATEN,  
KOCHEN & DÜNSTEN

*Feine Rezeptideen*





# Biskin

## PFLANZENCREME

ZUM BRATEN,  
KOCHEN & DÜNSTEN

**Biskin® Pflanzencremes** sind hochwertige, flüssig-cremige Zubereitungen aus reinem Pflanzenfett. Durch ihre Vielseitigkeit sind sie wahre Alleskönner in der warmen Küche.

**Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Buttergeschmack** eignet sich hervorragend zum Braten von Fleisch, Fisch und Kartoffelgerichten, zum Dünsten und Abschmelzen von Gemüse und Nudeln oder zum Einfetten von Back- und Auflaufformen.

**Biskin® PIKANT Pflanzencreme feinwürzig** ist das ideale Produkt für knuspriges Geflügel, Kurzgebratenes, krosse Bratkartoffeln oder pikantes Gemüse – alles erhält schon beim Braten eine feine Würze, die eine raffinierte Basis für leckere Soßen ergibt.



Kein Anbrennen  
& weniger Spritzer

Biskin® wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen der feinen Rezeptideen und guten Appetit!

Viele weitere Rezepte rund um das Thema Kochen, Braten und Backen finden Sie unter [www.welt-der-rezepte.de](http://www.welt-der-rezepte.de)

**Kölln** Peter Kölln KGaA, Postfach 629, 25333 Elmshorn, [www.biskin.de](http://www.biskin.de)



# Gemüsecrêpes mit Kräuterquark

## ZUTATEN für 2 Portionen

Für die Crêpes

50g Weizenvollkornmehl

1 Ei (Gew.-Kl. M)

1/8 l Vollmilch

1 EL Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma

1 Bund Schnittlauch

(zu Röllchen geschnitten)

Jodsalz, Pfeffer

Für die Füllung

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Tomaten

1 1/2 EL Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma

1 – 2 EL Weißweinessig

Jodsalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Für den Quark

50g Magerquark

70g Frischkäse mit Kräutern

25ml Buttermilch

1 kleine Knoblauchzehe

Jodsalz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Für die Crêpes alle Zutaten gut verrühren. Teig kurz quellen lassen. Eine Pfanne mit 1 TL Biskin® Pflanzencreme ausstreichen und 2 dünne Crêpes backen.

Für die Füllung Petersilie sowie Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Kerne entfernen und das feste Tomatenfleisch grob würfeln. Alles in 1/2 EL Biskin® Pflanzencreme andünsten, leicht salzen und pfeffern.

Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 1 EL Biskin® Pflanzencreme verrühren und unter das Gemüse mischen.

Für den Quark alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crêpes mit einer dünnen Schicht Kräuterquark bestreichen und mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und Petersilie füllen und aufrollen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: 18 g Eiweiß, 28 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 28 g Fett, 436 kcal/1.818 kJ



# Nudeln in Pilz-Parmesan-Soße



## ZUTATEN für 2 Portionen

- 5 g getrocknete Steinpilze
- 125 g Brokkoli
- 180 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Spaghetti
- 1 EL Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma
- Jodsalz, Pfeffer
- 70 ml Schlagsahne
- 3 EL geriebenen Parmesan

## ZUBEREITUNG

Steinpilze waschen und in 200 ml lauwarmem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten lang garen, anschließend abtropfen lassen.

Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und fein hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Zwiebel in Biskin® Pflanzencreme glasig dünsten. Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilze mit der Flüssigkeit und Sahne zu den Champignons geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Parmesan in die Soße rühren. Brokkoli zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Abgetropfte Nudeln unter die Soße mischen und auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion: 24 g Eiweiß, 74 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 22 g Fett, 590 kcal/2.480 kJ



# Wildschweinsauerbraten in Rotweinsoße



## ZUTATEN für 4 Portionen

1,2 kg Wildschweinkeule (vom Metzger ausgelöst und pariert)

### Für die Marinade:

- 250 ml Rotwein
- 150 ml Biskin® PIKANT Pflanzencreme fein-würzig
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- 3 Gewürznelken

### Für das Fleisch:

- 300 g Zwiebeln
- 250 g Staudensellerie
- 150 g Porree
- 50 g Mohrrüben
- 2 EL Biskin® PIKANT Pflanzencreme fein-würzig
- 300 ml Rotwein
- 3 EL Tomatenmark
- 50 ml Rotweinessig
- 80 ml Schlagsahne

## ZUBEREITUNG

Am Vortag das Fleisch in einer Schüssel mit der Marinade bedecken, kalt stellen und durchziehen lassen. Anschließend das Fleisch durch ein Sieb abgießen und trocknen. Die Gewürze beiseite legen, Marinade nicht verwenden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Porree und Mohrrüben putzen, waschen und in Ringe/Scheiben schneiden. Biskin® im Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2 Minuten rundherum anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Zwiebeln dazugeben und mitrösten. Das Gemüse unterrühren und weitere 3 Minuten rösten. Tomatenmark unterrühren. Alles mit Rotwein und Rotweinessig angießen und die Gewürze wieder zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 2 Stunden schmoren lassen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratfond durch ein Sieb gießen, noch einmal erhitzen und die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit der Soße auf einer Platte anrichten und mit Kräuter-Spätzle servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

61 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 44 g Fett, 656 kcal/2.733 kJ



# Gemüseröllchen mit Kräuterdip



## ZUTATEN für ca. 20 Röllchen

### Für den Dip

- 125g Magerquark
- 50g Schmand
- 50ml Buttermilch
- 4 EL geh. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- 3 EL Köllnflocken Instant
- Paprikapulver, Jodsalz, Pfeffer

### Für die Röllchen

- 300g Kartoffeln
- 250g Mohrrüben
- 250g Kohlrabi
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma
- 2 Knoblauchzehen
- Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver, Muskatnuss
- 1 Ei (Gew.-Kl. M)
- 80g Blütenzarte Köllnflocken
- 50g Parmesan

## ZUBEREITUNG

Für den Dip alle Zutaten vermengen und mit Paprikapulver, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Für die Röllchen geschälte Kartoffeln, Mohrrüben, Kohlrabi sowie Zwiebel grob raspeln oder mit dem Stabmixer zerkleinern und in 1 EL Biskin® Pflanzencreme andünsten. Knoblauch pressen und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Muskatnuss würzen und etwas abkühlen lassen.

Unter die Gemüsemasse Ei, Blütenzarte Köllnflocken und Parmesan mischen. Jeweils ein Röllchen formen und gut auspressen. 1 EL Biskin® Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen etwa 6 Minuten goldbraun braten und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Röllchen: 4 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 3 g Fett, 71 kcal/298 kJ



# Hackbraten Bella Italia



## Zutaten für 6 Portionen

- 150 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Biskin® PIKANT Pflanzen-  
creme fein-würzig
- 150 g Blütenzarte Köllnflocken
- 100 ml Vollmilch
- 1 große Dose geschälte Tomaten  
(Abtropfgewicht 480 g)
- 800 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Schinkenwürfel
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Ei (Gew.-Kl. M)
- 1–2 TL Rosmarin, gerebelt
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Biskin® PIKANT Pflanzen-  
creme fein-würzig
  
- Frische Rosmarinstängel zum  
Garnieren

## ZUBEREITUNG

Champignons putzen, waschen, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der klein gehackten Petersilie in der Biskin® Pflanzen-creme dünsten.

Blütenzarte Köllnflocken in Milch einweichen.

Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dann mit der Gabel grob zerdrücken, Tomatensaft beiseite stellen.

Hackfleisch mit Schinkenwürfeln, Blütenzarte Köllnflocken, Parmesan sowie Ei in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Rosmarin, Jodsalz und Pfeffer würzen, anschließend zum Laib formen.

Auflaufform mit Pflanzencreme auspinseln, Hackbraten hineinsetzen und Tomaten, Pilze sowie Tomatensaft zugeben. Im vorgeheizten Backofen backen. Ab und zu mit dem Tomatensaft begießen, damit der Hackbraten saftig bleibt. Mit frischem Rosmarin servieren.

Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 170 °C  
Backzeit: 60 Minuten, Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion: 45 g Eiweiß, 16 g Kohlen-  
hydrate, 2 g Ballaststoffe, 28 g Fett, 496 kcal/2.073 kJ

Tipp: Mit 50 g geriebenem Parmesan bestreut erhält  
der Hackbraten eine leckere Käsekruste.



# Zucchini-Tomaten- Quiche mit Feta-Quark



## ZUTATEN für 12 Stücke

Für den Teig

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 ml Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma
- 1 Ei (Gew.-Kl. M)
- 1 Prise Jodsalz

Für die Füllung

- 2 mittelgroße Tomaten (ca. 120 g)
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 220 g)
- 2 EL Biskin® SPEZIAL Pflanzencreme mit feinem Butteraroma
- 200 g Magerquark
- 200 g Fetakäse
- 3 Eier (Gew.-Kl. M)
- 2–3 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- 1 Bund Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Backofen vorheizen.

Teigzutaten zu einem Mürbeteig verkneten und kühl stellen.

Tomaten vierteln, Kerne entfernen und Tomatenfleisch sowie Zucchini in kleine Stücke schneiden. Beides kurz in 1 EL Biskin® Pflanzencreme andünsten.

Magerquark mit Fetakäse verrühren. Zucchini, Tomaten, Eier, gepressten Knoblauch und gehackten Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Springform mit 1 EL Biskin® Pflanzencreme fetten, mit dem Teig auslegen und einen 2–3 cm hohen Rand formen.

Füllung in die Springform geben, glatt streichen und backen.

Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 170 °C

Backzeit: ca. 30–35 Min., Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Nährwerte pro Stück: 9 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 13 g Fett, 209 kcal/872 kJ