ZWERGENWIESE

Fairtrauen in Bio

Heftchen mit vielen Rezepten und Tipps!

leckere Rezepte & Ideen zum Nachmachen

Made in Schleswig-Holstein.

Unsere Leckereien

Das Zwergenwiese Sortiment.

Von uns kommt der Geschmack

Seit über 40 Jahren steht Zwergenwiese für leckere Produkte und garantiert beste Bio-Qualität.

„Das sind doch die mit den Brotaufstrichen, oder?“ Ja genau! Als Marktführer bei veganen und vegetarischen Brotaufstrichen konnte die Zwergenwiese sich in der Bio-Branche einen Namen machen. Aber der Bio-Pionier aus dem hohen Norden Deutschlands kann noch mehr. In diesem Heftchen erfährst du, was die Zwergenwiese noch zu bieten hat. Übrigens befindet sich bei der Zwergenwiese alles unter einem Hut (bzw. unter einer roten Mütze). So sitzt die Entwicklungsküche direkt neben der Produktionsstätte und der strengen Qualitätssicherung. Im Obergeschoss des Zwergen-Quartiers schreibt der Vertrieb „Kundenservice“ groß, eine Etage darunter bezieht der Einkauf nur die besten Bio-Rohstoffe und wenige Fußmeter entfernt erreicht man bereits das Lager mit seiner Fülle an Leckereien. Doch was macht die Zwergenwiese nun so besonders? Das große Herzensthema ist und bleibt „Regionalität“. Denn wieso sollen Bio-Rohstoffe weite Wege in Kauf nehmen, wenn das Gute so nah liegt? Aus diesem Grund unterstützt die Zwergenwiese seit vielen Jahren eine große Anzahl an regionalen Anbau-Projekten. Kurze Wege, faire Bezahlung auf allen Ebenen, Partnerschaften auf Augenhöhe, Erhalt der Sortenvielfalt und Stärkung des deutschen Bio-Landbaus – die Zwergenwiese liebt Zutaten aus der Heimat.

Das Zwergenwiese-Team gibt Vollgas für guten Geschmack.

Zwergenwiese in Silberstedt, Norddeutschland.

Unser ♥-Projekt: Bio-Zutaten aus Deutschland

Unsere **Erdbeeren-, Lupinen-, Senf-, Sonnenblumenkern- und Feldbohnen-Anbauer:innen.**

Qualität garantiert

Wir überlassen nichts dem Zufall! Strenge Laboranalysen wie mikrobiologische und sensorische Prüfungen garantieren ein Höchstmaß an Produktsicherheit.
Weil unser Qualitätssystem oberste Priorität hat, erzielen wir seit Jahren regelmäßig Bestnoten bei den jährlichen IFS (International Featured Standard) - Kontrollen. Darauf sind wir besonders stolz.

Bio

ZWERGENWIESE

Diese Leckereien produzieren wir für euch!

Wir verbessern, verfeinern und entwickeln ständig weiter.

Schon gewusst? Zum Zwergenwiese-Sortiment gehört eine ganze Produktpalette.
Entdeckt und probiert unsere ganze Vielfalt.

bio vegan glutenfrei hefefrei

Wir können nicht nur Aufstriche!

Fein
Seite 6–7

Frucht-Garten
Seite 10-13

Frucht-Gelee
Seite 14–15

Streich
Seite 16–21

Schmelz & Klassiker
Seite 32–33

Tomaten-Produkte
Seite 34–37

Soul Kitchen
Seite 38–39

wie Wurst
Seite 22–23

LupiLove
Seite 24–27

streich´s drauf
Seite 28–31

Senf
Seite 40–41

Würzmittel
Seite 42–43

Sieh selbst, welche leckeren Sorten sich hinter den Kategorien verstecken.

Fein

So Fein, so gut! Wir haben den Wunsch vieler Endverbraucher:innen erhört. Deshalb besticht unser neuer Bio-Fruchtaufstrich Fein durch seine zauberhaft weiche und glatte Struktur und die geballte Ladung Fruchtigkeit. Für Groß und Klein und für alle, die keine Lust auf Kerne und grobe Stückchen haben. Und das zu einem grandiosen Preis!

Rübenzucker aus Deutschland.

280 g im Glas.

NEU im Sortiment

Ohne Stücke. Ohne Kerne.

Jede Sorte ist:

glutenfrei

Bio

vegan hefefrei

5 leckere Sorten.

Aprikose

Aprikosen* 55 %, Rübenzucker*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Erdbeere

Erdbeeren* 48 %, Rübenzucker*, rote Johannisbeeren*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*, rotes Johannisbeersaftkonzentrat*, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Heidelbeere

Heidelbeeren* 52 %, Rübenzucker*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine.

Himbeere

Himbeeren* 55 %, Rübenzucker*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Sauerkirsche

Sauerkirschen* 55 %, Rübenzucker*, Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Pfannkuchen-Zubereitung & weitere Rezepte auf www.zwergenwiese.de

FruchtGarten

Genieße 70 % Frucht auf deinem Lieblingsbrot.

FruchtGelee

Fruchtsaft in seiner schönsten Form! Probiere unbedingt unsere 5 leckeren FruchtGelee-Sorten.

Einfach pur aufs Brot

Mit FruchtGarten, FruchtGelee und unseren neuen Fein-Aufstrichen wird nicht nur das Frühstück zum fruchtigen Genuss. Entdecke jetzt deine Lieblingssorten!

Fein

NEU im Sortiment

Auf mehrfachen Kund:innen-wunsch: Jetzt gibt es endlich einen Fruchtaufstrich ohne Kerne und ohne Stücke.

Breakfast to Go

Einfach Joghurt, Müsli und deinen Lieblings-FruchtGarten in ein leeres Schraubglas schichten und als 2. Frühstück mitnehmen.

leckere Ideen

Frucht Garten

Volle Frucht voraus! Unser FruchtGarten mit ausgesuchten Beeren und Früchten wird schonend in Schleswig-Holstein hergestellt. Mit satten 70 % Fruchtanteil wird dieser Bio Fruchtaufstrich zu einer absoluten Geschmacksexplosion. Egal ob auf dem Sonntagsbrötchen, in Desserts, zum Kochen oder Backen – FruchtGarten ist ein Zwergenwiese-Klassiker zum Verlieben.

70 % Fruchtgehalt.

225 g im Glas.

Neues Design! Gleicher Geschmack!

Jede Sorte ist:

- glutenfrei
- Bio
- vegan hefefrei

12 leckere Sorten.

Aprikose

mit Agavendicksaft gesüßt

Aprikosen* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*.

Bitterorange

mit Agavendicksaft und Rohrohrzucker gesüßt

Bitterorangen mit Schale* 70 %, Agavendicksaft*, Rohrohrzucker*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*.

Erdbeere

mit Agavendicksaft gesüßt

Erdbeeren* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*, Holunderbeersaftkonzentrat*.

Erdbeere-Rhabarber

mit Agavendicksaft gesüßt

Erdbeeren* 35 %, Rhabarber* 35 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Holunderbeersaftkonzentrat*, Zitronensaftkonzentrat*.

Hagebutte

mit Agavendicksaft und Rohrohrzucker gesüßt

Hagebutten* 70 %, Agavendicksaft*, Rohrohrzucker*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*.

Heidelbeere

mit Agavendicksaft gesüßt

Heidelbeeren* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*.

Himbeere

mit Agavendicksaft gesüßt

Himbeeren* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Zitronensaftkonzentrat*.

Pfirsich-Maracuja

mit Agavendicksaft gesüßt

Pfirsiche* 70 %, Agavendicksaft*, Maracujasaftkonzentrat* 8 %, Geliermittel Pektine, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Tartelettes mit Kokos-Joghurt-Füllung

Zutaten Für 3 Tartlettes:
60 g Haferflocken
120 g Datteln
1 EL Chiasamen
150 g Kokosjoghurt
etwas Agavendicksaft (falls nötig)
ca. 3 TL FruchtGarten Schwarze Johannisbeere
optional ein paar frische Beeren

Zubereitung:

Haferflocken, Datteln & Chiasamen in einen leistungsstarken Mixer geben & gut mixen. Mit den Händen kneten und in 3 kleine Tarteletteförmchen geben. Für ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen.

Für die Füllung den Kokosjoghurt mit etwas Agavendicksaft süßen & auf den gehärteten Tartelettes verteilen.

Auf jedes Törtchen in die Mitte des Joghurts einen Teelöffel FruchtGarten Schwarze Johannisbeere geben und mit einer kleinen Gabel mit dem Joghurt verquirlen.

Optional mit frischen Beeren toppen und am besten vor dem Verzehren kurz in den Kühlschrank stellen.

Pflaume
mit Agavendicksaft gesüßt
Pflaumen* 70 % (Pflaumen* 43 % getrocknet, Wasser), Agavendicksaft*, Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Zimt*.

Sauerkirsche
mit Agavendicksaft gesüßt
Sauerkirschen* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine, Verdickungsmittel Tarakernmehl*.

Schwarze Johannisbeere
mit Agavendicksaft gesüßt
Schwarze Johannisbeeren* 70 %, Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine.

Waldbeere
mit Agavendicksaft gesüßt
Obst* 70 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Himbeeren*, Brombeeren*, Schwarze Johannisbeeren*, Heidelbeeren*), Agavendicksaft*, Geliermittel Pektine.

Waldbeeren Crumble

Zutaten für 5 Portionen
100 g kalte (vegane) Butter · 50 g Vollrohrzucker · 180 g Dinkelmehl
etwas Butter zum Einfetten der Backform/Auflaufform
1 Glas **FruchtGarten Waldbeere** · 300 g Quark oder Joghurt · 125 g gemischte Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren) ·5 leere Gläser FruchtGarten oder andere feuerfeste Förmchen

Die Zubereitung findest du auf unser Website oder Social Media.

FruchtGelee

Aufgepasst: Jetzt wird's fruchtig-süß! Unser FruchtGelee präsentiert Fruchtsaft in seiner schönsten Form. Probier diese Leckereien doch mal auf deinem Frühstücksbrot, nimm sie zum Backen, Kochen, für Getränke oder kreative Dessertideen.

Neues Design! Gleicher Geschmack!

Lecker für Rotkohl & Co.

195 g im Glas.

Jede Sorte ist:

- gluten-frei
- Bio
- vegan
- hefefrei

Perfekt zum Backen und Kochen.

Himbeere

Himbeersaft* aus Himbeersaftkonzentrat*, Rohrohrzucker*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine.
Hergestellt aus 56 g Früchten je 100 g.

Quitte

Quittensaft* aus Quittensaftkonzentrat*, Rohrohrzucker*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine.
Hergestellt aus 84 g Früchten je 100 g.

Schwarze Johannisbeere

Schwarzer Johannisbeersaft* aus schwarzem Johannisbeersaftkonzentrat*, Rohrohrzucker*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine.
Hergestellt aus 48 g Früchten je 100 g.

BlütenGelee

Rohrohrzucker*, Zitronensaft* 28 % aus Zitronensaftkonzentrat*, Wasser, Geliermittel Pektine, Holunderblütenextrakt* 0,2 %.

Rote Johannisbeere

Roter Johannisbeersaft* aus rotem Johannisbeersaftkonzentrat*, Rohrohrzucker*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Geliermittel Pektine.
Hergestellt aus 52 g Früchten je 100 g.

Fruchtige Salatdressings

Mit unseren FruchtGelees kannst du Salatdressings ganz easy selber aromatisieren. Wie wäre es mit Quitten-Öl-Dressing? Das Rezept gibts auf www.zwergenwiese.de

Streich

Bei diesem veganen Bestseller vermisst ganz bestimmt niemand mehr Wurst oder Käse. Sonnenblumenkerne aus Deutschland bilden dafür die leckere Basis. Damit jede:r ganz ohne Bedenken unsere Streiche genießen kann, verzichten wir auf all den Schnickschnack und setzen auf möglichst wenige Allergene. Weder Milch, Hefe, Ei noch Getreide haben etwas in unseren leckeren Streichen zu suchen.

Toll auch zum Kochen.

180 g im Glas.

gluten-frei

Jede Sorte ist:

vegan hefefrei

Bio

Alle Sorten auch in praktischer Probiergröße.

Zwergenwiese in Silberstedt, Norddeutschland.

Unsere **Sonnenblumenkern-Anbauer:innen.**

Lust auf ein paar Streichel-einheiten?

18 leckere Sorten

Neugierig? Sieh selbst, welche Zutaten in welchem Streich stecken.

4-Pfeffer

Wasser, Sonnenblumenkerne* 31 %, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Pfeffermischung* 3 % (grüner Pfeffer*, schwarzer Pfeffer*, rosa Pfeffer* weißer Pfeffer*), Steinsalz, Zwiebeln*.

Aubergine

Sonnenblumenkerne* 21 %, Auberginen* 16 %, Sonnenblumenöl*, Wasser, Tomatenmark* einfach konzentriert, Zwiebeln*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Äpfel*, Apfeldicksaft*, Paprika*, Olivenöl*, Steinsalz, Knoblauch*, Basilikum*, Pfeffer*, Oregano*, Rosmarin*.

Mango-Curry

Sonnenblumenöl*, Sonnenblumenkerne* 20 %, Wasser, Mango* 11 %, Papaya*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Äpfel*, Apfeldicksaft*, Curry*, Steinsalz, Apfelessig*, **Senf**mehl*, Kartoffelstärke*, Paprika*, Kurkuma*, Cayennepfeffer*.

Du liebst es, kreativ zu sein?

Dann zeig uns deine (Stullen-) Kreation auf Instagram und wir verlinken dich gerne! @zwergenwiese_naturkost

Bärlauch

Wasser, Sonnenblumenkerne* 20 %, Sonnenblumenöl*, Pastinaken*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Bärlauch* 8 %, Zwiebeln*, Olivenöl*, Steinsalz, Kartoffelstärke*.

Basilikum

Wasser, Sonnenblumenöl*, Sonnenblumenkerne* 20 %, Zucchini*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Basilikum* 6 %, Zwiebeln*, Kartoffelstärke*, Steinsalz.

Brotzeit

Wasser, Sonnenblumenkerne* 28 %, Zwiebeln* 15 %, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Steinsalz, Kümmel*, Paprika*, Apfel* getrocknet, Pfeffer*.

Rucola-Tomate

Tomatenmark* 25 % einfach konzentriert, Sonnenblumenkerne* 18 %, Tomaten* 15 %, Sonnenblumenöl*, Rucola* 10 %, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Zwiebeln* 5 %, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Pfeffer*.

Schnittlauch

Wasser, Sonnenblumenkerne* 22 %, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Zwiebeln*, Schnittlauch* 8 %, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Olivenöl*.

Meerrettich

Wasser, Sonnenblumenkerne* 29 %, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Meerrettich* 8 %, Steinsalz, Branntweinessig*, Verdickungsmittel Guarkernmehl*.

Paprika-Chili

Sonnenblumenöl*, Sonnenblumenkerne* 21 %, Wasser, Paprika* 12 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Tomatenmark* einfach konzentriert, Zwiebeln*, Apfeldicksaft*, Steinsalz, Knoblauch*, Apfelessig*, Chili*, Oregano*, Rosmarin*, Cayennepfeffer*.

Rote Bete-Meerrettich

Rote Bete* 40 %, Sonnenblumenkerne* 21 %, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Sonnenblumenöl*, Meerrettich* 6 %, Rote Bete Saftkonzentrat*, Steinsalz, Branntweinessig*, Verdickungsmittel Guarkernmehl*.

Rucola-Senf

Gelbe Bete*, Sonnenblumenkerne* 18 %, Wasser, Sonnenblumenöl*, Rucola* 8 %, Zwiebeln*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Ganzkorn **Senf*** 4 % (Wasser, **Senf**saat*, Apfelessig*, Steinsalz, Kurkuma*, Ingwer*, Nelke*), Steinsalz, Kartoffelstärke*, Pfeffer*.

Mediterran

Sonnenblumenkerne* 22 %, Wasser, Sonnenblumenöl*, Paprika* 11 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Tomatenmark* 6 % einfach konzentriert, Apfeldicksaft*, Zucchini*, Auberginen*, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Knoblauch*, Apfelessig*, Basilikum*, Oregano*, Rosmarin*.

Zwergen Streich

Gemüse* 29 % (Tomaten*, Möhren*, Zwiebeln*, Möhren* getrocknet), Tomatenmark* einfach konzentriert, Wasser, Sonnenblumenkerne* 9 %, Äpfel* 8 %, Rapsöl*, Äpfel* getrocknet 2 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Steinsalz*, Paprika*, Pfeffer*, Oregano*, Rosmarin*, Thymian*.

Sonnen-Tomate

Wasser, Tomatenmark* 18 % einfach konzentriert, Sonnenblumenkerne* 13 %, Tomaten* 12 % getrocknet, Zwiebeln*, Tomaten* 10 %, Sonnenblumenöl*, Apfeldicksaft*, Agavendicksaft*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Pfeffer*.

Kräuter-Tomate

Tomatenmark* 29 % einfach konzentriert, Sonnenblumenkerne* 17 %, Tomaten* 15 %, Wasser, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Zwiebeln*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Kräutermischung* 1 % (Tomaten*, Rosmarin*, Zwiebel*, Oregano*, Basilikum*, Thymian*, Knoblauch*, Kressesaat*, Steinpilz*), Paprika*, Petersilie*, Pfeffer*.

Kürbis-Orange

Rapsöl*, Kürbis* 20 %, Gemüse* 18 % (Möhren*, Zwiebeln*, Pastinaken*), Sonnenblumenkerne* 13 %, Kürbissaft* aus Kürbissaftkonzentrat* 10 %, Orangensaft* aus Orangensaftkonzentrat* 7 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Apfelessig*, Ingwer*, Kokos*, Knoblauch*, Paprika*, Pfeffer*, Kurkuma*, Chili* (Chilis*, Paprika*), Zimt*.

Tomate-Olive

Sonnenblumenkerne* 24 %, Tomatenmark* 16 % einfach konzentriert, Wasser, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Oliven* 7 % (Oliven*, Meersalz, Wasser, Olivenöl* nativ extra), Tomaten* 7 %, Agavendicksaft*, Steinsalz, Gewürzmischung* (Tomaten*, Knoblauch*, Basilikum*, Oregano*, Rosmarin*, Thymian*, Oliven*, Majoran*), **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Tomaten* getrocknet, Pfeffer*.

Alle Sorten auch als praktischer kleiner Streich

50 g je kleiner Streich.

Dip it!

Egal was zum Dippen zur Hand ist, eine Streich-Sorte passt immer dazu!

Grissini mit **Streich Tomate-Olive.**

(Vegane) Wurst mit **Streich Rucola-Senf.**

Gemüsesticks mit **Streich Kürbis-Orange.**
Okay, wir geben's zu: Zu Rohkost passt wohl jeder Streich!

Champignons mit **Streich Aubergine.**

DIP TIPP

Lieblings-Streich cremig rühren und nach Belieben verfeinern :)

Wie Wurst

Jetzt geht's um die (vegane) Wurst! Richtig gehört – seit April 2022 gibt es eine fantastische Neuheit aus dem Zwergen-Quartier: 3 Sorten vegane Streichwurst. Auf Basis von regionalen Feldbohnen vereint mit feinen Gewürzen schmecken diese Aufstriche einfach fantastisch. Dabei verzichten wir auf Kokos- oder Palmfett sowie Hefe. Natürlich nicht nur für vegane Gaumen, sondern für alle, die auf herzhafte Leckereien nicht verzichten wollen.

BESTES BIO bewertet von 100 Bio-Kunden 2023 bestes-bio.com/23WLZW

Wir sind stolz auf den Preis „Bestes Bio" für unser Produkt wie Leberwurst.

100 % Feldbohnen aus deutschem Bio-Anbau

140 g im Glas.

Ohne Kokos- oder Palmfett.

Bio

glutenfrei

Jede Sorte ist:

vegan hefefrei

3 leckere Sorten.

wie Leberwurst

Wasser, Rapsöl*, Feldbohnen* 21 % gekocht, Zwiebeln*, Champignons* getrocknet, Röstzwiebeln*, Rübenzucker*, Rauchsalz (Meersalz, Naturrauch), Steinsalz, Rapsprotein*, Majoran* 0,3 %, **Gersten**malzextrakt**[1], Knoblauch*, **Weizen**sirup**[1], Sonnenblumenöl*, Pfeffer*, Piment*, Muskat*, Ingwer*, Lorbeer*.

wie Cabanossi

Wasser, Sonnenblumenöl*, Feldbohnen* 23 % gekocht, Tomatenmark* einfach konzentriert*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), Rübenzucker*, Feldbohnen-Protein*, Paprika*, Rauchsalz (Meersalz, Naturrauch), Knoblauch*, Pfeffer* 1 % geschrotet, Steinsalz, Ingwer*, Koriander*, Cayennepfeffer*.

wie Mettwurst

Wasser, Sonnenblumenöl*, Feldbohnen* 21 % gekocht, Zwiebeln*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), **Senf**saat* 2 %, Rohrrohrzucker* geräuchert, (Rohrohrzucker*, Naturrauch), Rauchsalz (Meersalz, Naturrauch), Feldbohnen-Protein*, Paprika*, Knoblauch*, Tomatensaftkonzentrat*, **Sellerie***, Majoran*, Schnittlauch*, Pfeffer*, Kümmel*, Koriander*.

Cabanossi mit Bratkartoffeln

vegan

Zutaten für ca. 2 Portionen
500 g Drillinge (kleine Kartoffeln) · 1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen · 1-2 Paprika nach Wahl
2-3 TL Zwergenwiese wie Cabanossi · ½ Bund Frühlingszwiebeln

1. Die Kartoffeln waschen und kochen. Du kannst für dieses Gericht auch prima gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden.

2. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika und Frühlingszwiebel waschen und ebenfalls klein schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zunächst den Knoblauch und die Zwiebel glasig anbraten, bevor du die Kartoffelscheiben dazu gibst und goldbraun und kross anbrätst.

4. Anschließend die Hitze herunterstellen und die Paprikastreifen und Frühlingszwiebel für weitere 5 Minuten hinzugeben. Salz und wie Cabanossi zum Würzen dazugeben und alles gut vermengen.

5. Mit frischem Salat und etwas (veganem) Joghurt-Dip (wir haben ihn mit Salz, Petersilie und Dill abgeschmeckt) servieren und noch warm oder später als kalten Kartoffelsalat genießen.

Sushi Burger

Sushi für Beginner
Du hast dich bisher noch nicht an Sushi getraut? Dann probier doch diesen Sushi Burger, der im Nu zubereitet ist und richtig was her macht!

Zutaten für 2 Burger
180 g Sushi Reis
1 EL Reisessig
400 ml Wasser
eine Prise Salz
ca. 2 EL LupiLove Curry
1/2 Avocado
eine kleine Karotte
etwas Gurke
1 Blatt Norialge (aus der Sushiabteilung)
etwas schwarzer Sesam
optional etwas Sojasauce

1. Reis gründlich waschen und zusammen mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgesogen bzw. verdampft ist. (Sollte die Flüssigkeit bereits verdampft, der Reis aber noch nicht weich gekocht sein, einfach etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben.)
2. Den gekochten Sushi Reis mit dem Reisessig verrühren und auskühlen lassen.
3. Während der Reis auskühlt, die Karotte mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Gurke, sowie die Avocadohälfte ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Aus dem kalten, klebrigen Reis nun 2 Burgerbuns formen. Diese in der Mitte mit einem scharfen Messer in 2 Hälften teilen.
5. Die Unterseite des Sushiburgers mit ca. 1 EL LupiLove Curry, etwas Gurke, den Karottenstreifen, einer viertel Avocado und etwas Norialge belegen.
6. Burger zuklappen, mit schwarzem Sesam toppen und zusammen mit etwas Sojasauce genießen.

Lupi Love

Proteine gefällig? Die eiweißreichen Süßlupinen aus Deutschland bilden die Basis für unsere leckeren LupiLove Aufstriche. Wer keine Lust auf den Geschmack von Sonnenblumenkernen hat und lieber eine kernig-aromatische Konsistenz mag, wird mit dieser Aufstrich-Serie glücklich werden.

165 g im Glas.

Süßlupinen aus Deutschland.

gluten-frei

Jede Sorte ist:

Bio

vegan hefefrei

Kernige Konsistenz.

Curry

Süßlupinensamen* gekocht 30 %, Wasser, Sonnenblumenöl*, Möhren*, Äpfel*, Sultaninen*, Bananen* getrocknet, Agavendicksaft*, Kokosnussöl*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Curry* 0,6 % (enthält **Senf***), **Lupinen**mehl*, Pfeffer*, Cayennepfeffer*, Kurkuma*.

Gemüse

Gemüse* in veränderlichen Gewichtsanteilen 44 % (Weißkohl*, Möhren*, Gurken*, Zwiebeln*, Paprika*), **Süßlupinensamen*** gekocht 23 %, Wasser, Sonnenblumenöl*, Agavendicksaft*, Kartoffelstärke*, Kokosnussöl*, **Senf*** (Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*), Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Knoblauch*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), **Lupinen**mehl*, Pfeffer*, Kurkuma*.

Mango-Chili

Süßlupinensamen* gekocht 25 %, Wasser, Möhren*, Mango* 15 %, Sonnenblumenöl*, Äpfel*, Agavendicksaft*, Mango* getrocknet 3 %, Kartoffelstärke*, Kokosnussöl*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, **Lupinen**mehl*, Chilipfeffer* 0,1 %, Kurkuma*.

Paprika-Pfeffer

Tomatenmark* einfach konzentriert, Paprika* 25 %, **Süßlupinensamen*** gekocht 23 %, Zwiebeln*, Sonnenblumenöl*, Agavendicksaft*, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Zitronensaftkonzentrat*, Grüner Pfeffer*, Knoblauch*.

Thai

Süßlupinensamen* gekocht 32 %, Gemüse* 20 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika*, Zwiebeln*, Möhren*, Porree*), Wasser, Sonnenblumenöl*, Kokosnussmilch* 9 %, Agavendicksaft*, Kartoffelstärke*, Kokosnussöl*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), Knoblauch*, Peperoni*, Kurkuma*, **Lupinen**mehl*, Ingwer*, Zitronenmyrte* 0,1 %, Cayennepfeffer*.

Tomate

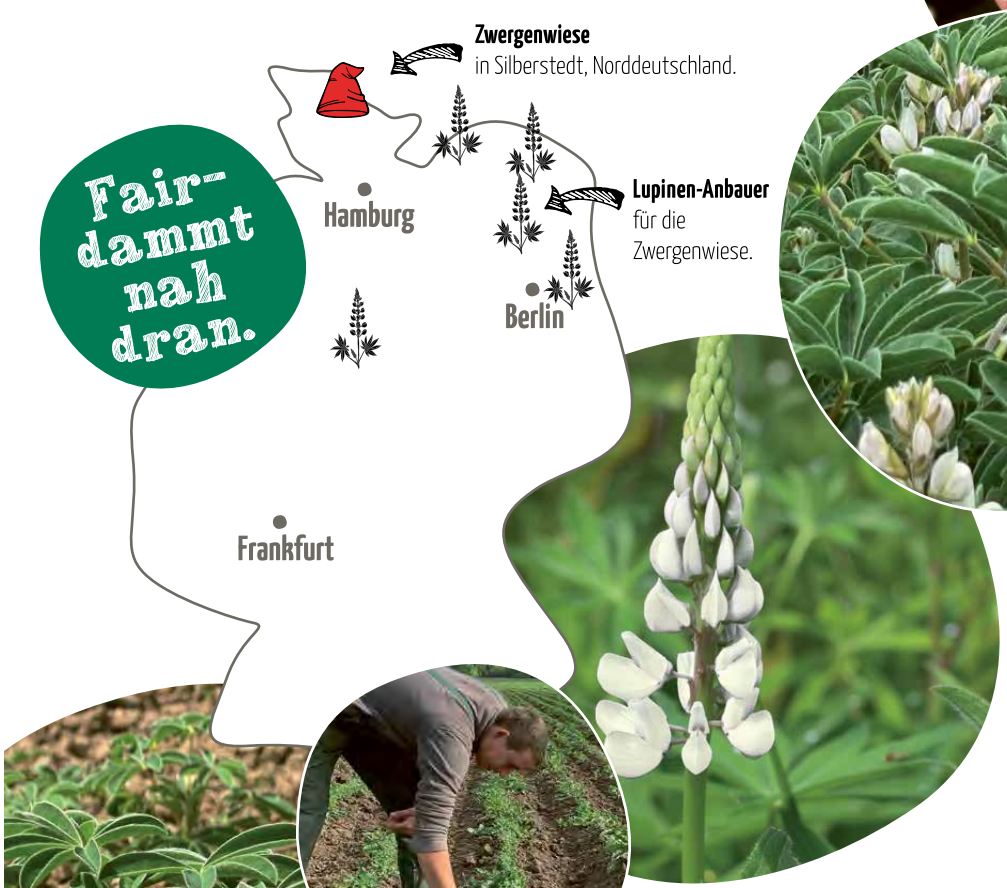
Süßlupinensamen* gekocht 36 %, Wasser, Tomatenmark* einfach konzentriert 14 %, Sonnenblumenöl*, Paprika*, Zwiebeln*, Kokosnussöl*, Kartoffelstärke*, Agavendicksaft*, Mais*, Zitronensaftkonzentrat*, Steinsalz, Zwiebeln* getrocknet, Pfeffer*, **Lupinen**mehl*, Petersilie*, Kurkuma*.

Zwiebel-Knobi

Süßlupinensamen* gekocht 35 %, Wasser, Tomatenmark* einfach konzentriert, Sonnenblumenöl*, Zwiebeln* 5 %, Branntweinessig*, Agavendicksaft*, Kartoffelstärke*, Kokosnussöl*, Knoblauch* 2 %, Steinsalz, **Lupinen**mehl*, Apfeldicksaft*, Curry* (u.a. **Senf***), Cayennepfeffer*, Pfeffer*, Kurkuma*.

Besuche uns auch auf Social Media.

100 % Lupinen aus deutschem Bio-Anbau



Zwergenwiese in Silberstedt, Norddeutschland.

Lupinen-Anbauer für die Zwergenwiese.

Die Qualität der Pflanzen wird regelmäßig geprüft.

streich's drauf

Lecker-cremige Aufstriche auf Basis von deutschen Sonnenblumenkernen. Verfeinert mit Rapsöl wird aus der harmonisch abgestimmten streich's drauf-Reihe eine echte Gaumenfreude. Die lustigen Namen verraten dabei sofort, welche spannenden Kombinationen sich hinter den Variationen verstecken. Für Liebhaber:innen der besonderen Kombinationen oder für alle, die neu im Aufstrich-Game sind.

Mit Rapsöl verfeinert.

160 g im Glas.

100 % Sonnenblumenkerne aus deutschem Bio-Anbau

Bio

glutenfrei

Jede Sorte ist:

vegan* hefefrei

*außer Tomesan

Diese Sorten auch als praktischer kleiner streich´s drauf.

Arrabitom Arrabiata-Tomate

Wasser, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 15 %, Tomaten* 12 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Tomatenflocken* (Tomaten*, Maisstärke*), Apfeldicksaft*, Tomaten* getrocknet, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Knoblauch*, Paprika scharf*, Pfeffer*, Basilikum*, Oregano*, Cayennepfeffer* 0,1 %.

Basitom Basilikum-Tomate

Tomatenmark* einfach konzentriert, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 14 %, Tomaten* 12 %, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Basilikum* 3 %, Kartoffelstärke*, Steinsalz.

Bruschesto Bruschetta-Pesto

Wasser, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 12 %, Tomaten* 12 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Pesto Gewürzzubereitung* 6 % (Tomaten*, Maisstärke*, Knoblauch*, Basilikum*, Steinsalz, Pfeffer*, Oregano*), Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Kartoffelstärke*, Tomaten* getrocknet, Steinsalz.

Chilitoffel Chili-Süßkartoffel

Süßkartoffeln* 23 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Sonnenblumenkerne* 14 %, Wasser, Rapsöl*, Zwiebeln*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Pfefferoni*, Steinsalz, Chili* 1 %, Paprika*, Kartoffelstärke*.

Currika Rotes Curry-Paprika

Gemüse* (Paprika* 11 %, Zwiebeln*, **Sellerie***), Rapsöl*, Wasser, Kokosnussmilch*, Sonnenblumenkerne* 11 %, Apfeldicksaft*, Rote Currypaste* 2 % (Sonnenblumenöl*, Zwiebeln*, Peperoni*, Knoblauch*, Kreuzkümmel*, Koriander*, Ingwer*, Zitronenmyrte*), Tomatendicksaft*, Steinsalz, Limettensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Knoblauch*, Ingwer*, Pfeffer*, Cayennepfeffer*.

Currychini Curry-Zucchini

Zucchini* 20 %, Wasser, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 15 %, Zwiebeln*, Äpfel*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, **Senf**mehl*, Curry* 0,7 % (enthält u.a. **Sellerie***), Knoblauchpulver*.

Gelbie Gelbe Bete-Zwiebel

Gelbe Bete* 31 %, Rapsöl*, Zwiebeln* 13 %, Sonnenblumenkerne* 13 %, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, **Senf*** (Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*), Kartoffelstärke*, Steinsalz, Möhrensaftkonzentrat*.

Ingwery Ingwer-Kokos-Curry

Wasser, Sonnenblumenkerne* 19 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Rapsöl*, Zwiebeln*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kokosnussmilch* 9 %, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Curry* 0,5 % (enthält **Senf***), Ingwer* 0,4 %, Paprika*, Pfeffer*, Koriander*, Cayennepfefer*.

Kürbi Butternut-Kürbis-Ingwer

Gemüse* 38 % (Butternut Kürbis* 20 %, Möhren*, Zwiebeln*, Pastinaken*), Wasser, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 13 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Kürbisdicksaft*, Steinsalz, Orangensaftkonzentrat*, Apfelessig*, Kokosraspeln*, Kartoffelstärke*, Ingwer* 0,6 %, Knoblauch*, Paprika*, Pfeffer*, Kurkuma*, Cayennepfeffer*, Zimt*.

Meditom Mediterranes Gemüse-Tomate

Gemüse* 23 % (Paprika*, Zucchini*, Auberginen*), Tomatenmark* 18 % einfach konzentriert, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 16 %, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Tomatendicksaft*, Steinsalz, Kartoffelstärke*, Apfelessig*, Knoblauch*, Basilikum*, Oregano*, Rosmarin*, Thymian*.

Mepfel Meerrettich-Apfel

Äpfel* 22 %, Rapsöl*, Wasser, Sonnenblumenkerne* 14 %, Meerrettich* 7 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Sonnenblumenöl*, Branntweinessig*, Verdickungsmittel Guarkernmehl*.

Papayango Papaya-Mango

Rapsöl*, Wasser, Sonnenblumenkerne* 16 %, Mango* 10 %, Papaya* 10 %, Äpfel*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Rohrohrzucker*, Apfelessig*, Kartoffelstärke*, Curry* (enthält **Sellerie***), Steinsalz, **Senf**körner*, Kurkuma*.

Papucchini Paprika-Zucchini

Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 18 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Wasser, Paprika* 14 %, Apfeldicksaft*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Zucchini* 4 %, Auberginen*, Steinsalz, Apfelessig*, Knoblauch*, Basilikum*, Oregano*, Rosmarin*.

Sendi Senf-Dill

Wasser, Rapsöl*, **Senf*** 16 % (Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Kurkuma*), Sonnenblumenkerne* 15 %, Apfeldicksaft*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Steinsalz, Dill* 0,2 %, Kurkuma*.

Thayenne Thai-Curry-Cayenne

Wasser, Äpfel*, Sonnenblumenkerne* 19 %, Rapsöl*, Zwiebeln*, Kokosnussmilch*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, Thai-Curry* 1,8 % (enthält **Senf***), Kartoffelstärke*, Steinsalz, Bananen* getrocknet, Spinat*, Peperoni* 0,4 %, **Sellerie***, Cayennepfeffer* 0,1 %, Koriander*.

Tomapeño Tomaten-Jalapeño

Gemüse* 37 % (Tomaten*, Paprika*, Zwiebeln*), Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 12 %, Tomatenmark* 12 % einfach konzentriert, Wasser, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), Tomatenflocken* getrocknet (Tomaten*, Maisstärke*), Kartoffelstärke*, Steinsalz, Knoblauch*, Jalapeño*, Cayennepfeffer*.

Tomesan Tomate-Parmesan[1]

nicht vegan

Wasser, Rapsöl*, Sonnenblumenkerne* 13 %, Tomatenmark* 13 % einfach konzentriert, Zwiebeln*, Tomaten* getrocknet 8 %, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Apfeldicksaft*, **Hartkäse*** 3 % (Parmigiano* Reggiano (Fett i.Tr. 32 %)), Kartoffelstärke*, Steinsalz.

[1]Dieser Original Hartkäse wird mit Lab hergestellt.

Gefüllter Sendi-Seitanbraten

Zutaten
für den Teig:
175 g Weizengluten
(auch erhältlich als 'Seitanfix')
30 g Hefeflocken
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Zwergenwiese Tomatenmark
70 ml Sojasauce
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Zwergenwiese Ganzkorn Senf

für die Füllung:
1 Packung frischen Blätterteig
1 rote Bete (gekocht)
1/2 Zwiebel
1 Glas streich's drauf Sendi
etwas Pflanzenmilch
gerösteter Sesam

1. Teig Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Die flüssigen Zutaten gründlich verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Von Hand für mindestens 10 Minuten zu einem Teig verkneten. Für eine Stunde (oder über Nacht) kühl stellen.
2. Füllung Die Zwiebel und die rote Bete in kleine Würfel schneiden.
3. Den Blätterteig auf einem Backpapier ausbreiten und mit einem Nudelholz ein paar mal drüber rollen.
4. Den Seitan aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer sauberen Oberfläche etwas kleiner als den Blätterteig ausrollen.
5. Den ausgerollten Seitan nun auf den Blätterteig legen, sodass zu allen Seiten noch ein bisschen Platz ist. Gleichmäßig mit streich's drauf Sendi bestreichen und anschließend die rote Bete und Zwiebel darauf verteilen.
6. Rolle den Braten von der kurzen Seite her fest aber vorsichtig zusammen. Drücke ihn, mit der Naht nach unten etwas fest und verschließe die Seiten gut, damit nichts von der Füllung herauslaufen kann.
7. Den Braten mit etwas Pflanzenmilch bestreichen und gerösteten Sesam darüberstreuen und ab geht es in den vorgeheizten Ofen bei 190 °C für ca. eine Stunde.
8. Mit Beilagen nach Wahl servieren.

Schmelz

Unsere rustikalen Klassiker schlechthin! Als pflanzlicher (Grieben-) Schmalzersatz konnten sich unsere Schmelze schon einen Namen machen. Mit Palmöl und aromatischen Röstzwiebeln schmecken die Schmelze auf kräftigem Schwarzbrot oder zum Kochen unvergleichlich lecker.

gluten-frei

Jede Sorte ist: Bio

vegan hefefrei

165 g im Glas.

Unser kleiner „Ausreißer“ ist nach wie vor dabei!

200 g im Glas.

Neues Design! Gleicher Geschmack!

Zwiebel-Schmelz

Palmfett* ungehärtet, Röstzwiebeln* 10 %, Sonnenblumenöl*, Äpfel* 4 % getrocknet, Steinsalz, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Apfeldicksaft*, Tomatenmark* einfach konzentriert, Möhren*, **Sellerie***, Zitronensaftkonzentrat*, Pfeffer*, Paprika*, Kümmel*, Fenchel*, Cayennepfeffer*.

Mandel-Schmelz

Palmfett* (ungehärtet), **Mandeln*** geröstet 14 %, Sonnenblumenöl*, Äpfel* getrocknet, Zwiebeln* getrocknet, **Mandeln*** 2 %, Steinsalz, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Meersalz), Apfeldicksaft*, Tomatenmark* einfach konzentriert, Möhren*, **Sellerie***, Pfeffer*, Paprika*, Zitronensaftkonzentrat*, Fenchel*, Kümmel*, Cayennepfeffer*.

ZwiebelSchmelz-Käse-Stullen

Zutaten

frisches Vollkornbrot nach Wahl · Zwiebelschmelz · Harzer Käse · aromatischer Hartkäse nach Wahl · frische Kresse oder Sprossen · frische Feigen · Cornichons · Salz & Pfeffer

Zubereitung

Das Brot in dicke Scheiben schneiden und kurz rösten. Die Scheiben mit ZwiebelSchmelz bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Beim Belegen ist erlaubt, was schmeckt. Harzer Käse ist die perfekte Ergänzung zu unserem ZwiebelSchmelz und schmeckt besonders gut, wenn er nach dem Einkauf für einige Tage zu Hause bei Zimmertemperatur nachreifen darf. Unwiderstehlich wird es mit ein paar frischen Feigen in dünne Scheiben geschnitten, da sie die gewisse Süße mitbringen.

Für die tägliche Portion Grünes, ein bisschen Schärfe und Biss eignen sich frische Kresse oder Sprossen als krönenden Abschluss. Für ein abgerundetes Geschmackserlebnis kannst du außerdem ein paar Cornichons oder anderes sauer eingelegtes Gemüse zur Brotzeit reichen.

Nuss-Paprika

Paprika* 38 %, Tomatenmark* 22 % einfach konzentriert, **Cashewkerne*** 14 %, Zwiebeln*, Reis*, Sonnenblumenöl*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Steinsalz, Agavendicksaft*, Knoblauch*.

Tomaten -Produkte

Bio-Freilandtomaten, die unter italienischer Sonne reifen durften, schmecken einfach am Besten! Dieses Aroma kann so leicht keine Gewächshaustomate erreichen. Umso wichtiger, dass die Zwergenwiese langjährige und erfahrene Partner:innen in der Emilia Romagna/Mittelitalien haben, die eine hervorragende Qualität garantieren können. Denn nur die aromatischsten Tomaten kommen fein abgestimmt als leckere Tomatensaucen, Ketchup und Tomatenmark in Silberstedt ins Glas.

100% sonnengereifte Tomaten aus italienischem Bio-Anbau

gluten-frei

Jedes Produkt:

Bio

vegan* hefefrei

*außer Ricotta

Flaschen mit je 500 ml.

Wahlweise 200 g oder 130 g im Glas.

Tomaten Ketchup

würzig-tomatig

Tomatenmark* 63 %, einfach konzentriert, **Weizen**sirup*:*[1], Äpfel*, Vollrohrzucker*, Branntweinessig*, Steinsalz, Paprika*, Zwiebeln*, Zitronensaftkonzentrat*, Knoblauch*, Pfeffer*, Zimt*, Nelke*, Cayennepfeffer*.

Curry Ketchup

würzig-scharf

Tomatenmark* 61 % einfach konzentriert, **Weizen**sirup*:*[1], Wasser, Rohrohrzucker*, Branntweinessig*, Apfeldicksaft*, Curry* (enthält u. a. **Senf***), Steinsalz, Zwiebeln*, Paprika*, Zitronensaftkonzentrat*.

Kinder Ketchup

fruchtig-mild

Tomatenmark* 75 % einfach konzentriert, Apfeldicksaft*, Äpfel* 8 %, Wasser, Steinsalz, Branntweinessig*, Paprika*, Zwiebeln*, Zimt*.

Tomaten Mark 22%

Tomatenmark* - einfach konzentriert 22 % Trockensubstanz.

Süß-Sauer Sauce

Zutaten für etwa 4 Personen

1 EL geriebener Ingwer · 1 Knoblauchzehe · 2 EL Zwergenwiese Tomaten Ketchup · 1 EL Zwergenwiese Tomatenmark · 2 EL Sojasauce · 2 EL Reisessig · 200 ml Ananassaft oder Apfelsaft · 1 EL Maisstärke · 2 TL Zucker · 1 TL Kokosöl

Zubereitung

Für die Sauce 1 TL Öl in einem kleinen Topf oder einer kleinen Pfanne erhitzen und den geriebenen Ingwer, sowie eine klein gehackte Knoblauchzehe darin anbraten. Tomatenmark, Sojasauce, Reisessig, Ketchup und Saft hinzugeben und gut umrühren. Zucker hinzugeben. Stärke in etwas Wasser auflösen und ebenfalls hinzugeben. Kurz aufkochen. Von der heißen Platte nehmen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Tomaten-Saucen

330/340 ml im Glas.

Arrabbiata

feurig scharf

Tomaten* 78 %, Tomatenmark* 15 % einfach konzentriert, Zwiebeln*, Peperoni* 1 %, Steinsalz, Cayennepfeffer*.

Basilikum

fein aromatisch

Tomatenmark* 56 % einfach konzentriert, Tomaten* 24 %, Wasser, Zwiebeln*, Apfeldicksaft*, Basilikum* 2 %, Steinsalz, Oregano*, Pfeffer*.

Milenia

fruchtig frisch

Tomatenmark* 88 % einfach konzentriert, Möhren* 4 %, Zwiebeln*, Sonnenblumenöl*, Steinsalz, Pfeffer*, Basilikum*, Oregano*.

Gemüse Bolognese

al dente

Tomatenmark* 54 % einfach konzentriert, Gemüse* 35 % (Auberginen*, Zucchini*, Paprika*, Zwiebeln*), Sonnenblumenöl*, Wasser, Apfeldicksaft*, Steinsalz, Petersilie*, Knoblauch*, Pfeffer*.

Boscaiola

intensiv lecker

Tomatenmark* 47 % einfach konzentriert, Tomaten* 33 %, Paprika*, Pilze* 5 % (Steinpilze*, Champignons*), Olivenöl*, Steinsalz, Petersilie*, Apfeldicksaft*, Knoblauch*, Cayennepfeffer*.

Napoli

mild tomatig

Tomatenmark* 48 %, einfach konzentriert, Gemüse* 21 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika*, Möhren*, **Sellerie***, Porree*, Zwiebeln*), Wasser, Sonnenblumenöl*, Agavendicksaft*, Apfeldicksaft*, Steinsalz, Reismehl*, Verdickungsmittel Tarakernmehl*, Oregano*.

Papaya-Chili

fruchtig-scharf

Tomatenmark* 63 % einfach konzentriert, Wasser, Paprika*, Zwiebeln*, Papaya* 7 %, Apfeldicksaft*, Steinsalz, Branntweinessig*, Kartoffelstärke*, Sonnenblumenöl*, Chili*, Ingwer*, Pfeffer*.

Kinder

klassisch mild-tomatig

Tomatenmark* 83 % einfach konzentriert, Sonnenblumenöl*, Apfeldicksaft* 5 %, Möhren*, Zwiebeln*, Steinsalz, Oregano*, Pfeffer*.

Zwergensauce

weniger süß

Tomatenmark* 66 % einfach konzentriert, Äpfel* 3 % getrocknet (entspricht mindestens 13 % frischem Apfel*), Tomaten* 10 %, Sonnenblumenöl*, Möhren* 4 %, Zwiebeln*, Steinsalz, Oregano*, Pfeffer*.

unsere **Tomaten-Anbauer** für die Zwergenwiese

Wir holen Bella Italia ins Glas!

Unter **italienischer Sonne** gereift.

Hervorragende Qualität garantiert.

Siziliana

die mediterrane Note

Tomaten* 50 %, Tomatenmark* einfach konzentriert, Zwiebeln*, Oliven* 6 %, Kapern* 5 %, Apfeldicksaft*, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Steinsalz, Knoblauch*, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl*, Petersilie*, Pfeffer*.

Toskana

pikant aromatisch

Tomaten* 53 %, Tomatenmark* 26 % einfach konzentriert, **Sellerie***, Zwiebeln* 7 %, **Weizen**sirup*:*[1], Steinsalz, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Knoblauch*, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl*, Petersilie*, Oregano*, Pfeffer*.

Traditionale

richtig gemüsig

Tomaten* 64 %, Tomatenmark* 18 % einfach konzentriert, Gemüse* 12 % (Zwiebeln*, **Sellerie***, Möhren*), Wasser, Steinsalz, Basilikum*.

Ricotta

nicht vegan

cremig frisch

Tomatenmark* 66 % einfach konzentriert, **Ricotta*** 6 % (35 % Fett i. Tr.), Möhren*, Paprika*, Zwiebeln*, Agavendicksaft*, Wasser, **Doppelrahmfrischkäse*** 3 % (mind. 65 % Fett i.Tr.), Sonnenblumenöl*, Steinsalz, **Emmentaler Käse*** (45 % Fett i. Tr.), Zitronensaftkonzentrat*, Basilikum*, Thymian*, Pfeffer*.

Vegetarische Bolognese

klassisch mild gewürzt

Tomatenmark* 65 % einfach konzentriert, **Soja**schnetzel* 16 % (**Soja**eiweißerzeugnis*), Wasser, **Sellerie***, Vollrohrzucker*, Zwiebeln*, **Weizen**sirup*:*[1], Steinsalz, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Sonnenblumenöl*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Knoblauch*, Oregano*, Basilikum*, Petersilie*, Pfeffer*.

Soul Kitchen

Essen für die Seele gefällig? Die Fertiggericht-Reihe „Soul Kitchen“ bietet für den schnellen Hunger leckere Gerichte mit der Extra-Portion Gemüse. Wenn mal keine Zeit zum Kochen ist: Einfach das Glas öffnen, Produkt im Topf kurz erhitzen und zu Nudeln, Reis, Brot oder einfach pur genießen.

Leckere Fertiggerichte für den schnellen Hunger.

370 g im Glas.

gluten-frei

Jede Sorte ist:

vegan* hefefrei

Bio

*außer Gemüse Käse

Glas öffnen, Inhalt erhitzen und genießen.

Bangkok Curry Unerhört feines Rotes Curry mit viel Gemüse

Gemüse* 58 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika*, Zwiebeln*, Möhren*, **Sellerie***, Frühlingszwiebeln*), Wasser, Kokosnussmilch* 10 %, Sonnenblumenöl*, Sonnenblumenkerne*, Apfelsaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Rote Currypaste* 1,3 % (Sonnenblumenöl*, Zwiebeln*, Peperoni*, Knoblauch*, Steinsalz, Limettensaftkonzentrat*, Kreuzkümmel*, Koriander*, Ingwer*, Zitronenmyrte*), Steinsalz, Limettensaftkonzentrat*, Knoblauch*, Ingwer*, Pfeffer*, Cayennepfeffer*.

BBQ Beans Weiße Bohnen in rauchiger Tomatensauce

Gemüse* 62 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten*, Tomatenmark* einfach konzentriert, Paprika* rot, Paprika* grün, Zwiebeln*, Gewürzgurken* (Gurken*, Branntweinessig*, Rohrohrzucker*, Meersalz)), weiße Bohnen* gekocht 25 %, Agavendicksaft*, Sonnenblumenöl*, Branntweinessig*, Rauchsalz (Salz, Naturrauch), **Sellerie***, Knoblauch*, Oregano*, Thymian*, Pfeffer*, Koriander*, Nelke*, Zimt*, Cayennepfeffer*.

Chili sin carne Rote Kidneybohnen und Mais in würziger Tomatensauce

Gemüse* 66 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Tomaten*, Tomatenmark* einfach konzentriert, Paprika*, Zwiebeln*, Gemüsemais*), rote Kidneybohnen* gekocht 24 %, Agavendicksaft*, **Soja**schnetzel* 3 %, Wasser, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Sonnenblumenöl*, Kartoffelstärke*, Pfeffer*, Cayennepfeffer*, Kreuzkümmel*, Knoblauch*.

Gemüse Curry Knackiges Gemüse in fruchtiger Currysauce

Gemüse* 57 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Möhren*, Paprika*, Zucchini*, Brokkoli*, Zwiebeln*, **Sellerie***), Wasser, Kokosnussmilch*, Mango* getrocknet, Sonnenblumenöl*, Sonnenblumenkerne*, Steinsalz, Kartoffelstärke*, **Soja**sauce* (Wasser, **Soja**bohnen*, Steinsalz), Limettensaftkonzentrat*, Curry* (u. a. **Senf*** u. **Sellerie***), Peperoni*, Pfeffer*, Ingwer*, Knoblauch*.

nicht vegan

Gemüse Käse Gemüse mit pikantem Emmentaler und Kräutern

Gemüse* 71 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Möhren*, Tomaten*, Zucchini*, Paprika*, Zwiebeln*, **Sellerie***), Wasser, **Emmentaler Käse*** 8 % (45 % Fett i. Tr.), Agavendicksaft*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Sonnenblumenöl*, Kartoffelstärke*, Thymian*, Oregano*, Rosmarin*, Pfeffer*.

Tikka Masala Indisch gewürztes Gemüse in cremiger Tomatensauce

Gemüse* 67 % in veränderlichen Gewichtsanteilen (Paprika*, Möhren*, Tomaten*, Zwiebeln*, **Sellerie***), Wasser, Kokosnussmilch*, Sonnenblumenkerne*, Sonnenblumenöl*, Agavendicksaft*, Steinsalz, Tomatendicksaft*, Zitronensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*, Pfeffer*, Cayennepfeffer*, Kreuzkümmel*, Koriander*.

Senf

Die Allround-Küchenwaffe schlechthin: Senf. Dabei setzt die Zwergenwiese bei ihren acht Sorten auf deutsche Senfsaat und verzichtet auf zugesetzte ätherische Öle oder Senfmehle, die die Schärfe künstlich verstärken würden. Übrigens: Nach dem Kauf sollten die Senf-Gläschen im Kühlschrank gelagert werden, um den vollen Geschmack und die feine Schärfe zu erhalten.

160 ml im Glas.

100% Senfsaat aus deutschem Bio-Anbau

Ganz ohne Schnickschnack.

gluten-frei

Jede Sorte ist:

Bio

vegan hefefrei

Verschiedene Sorten für jeden Geschmack.

Feiner Senf

Wasser, Apfelessig*, **Senf**körner*, Steinsalz, Ingwer*, Nelke*, Kurkuma*.

Kräuter Senf

Wasser, Apfelessig*, **Senf**körner*, Steinsalz, Kräuter der Provence*, Ingwer*, Nelke*, Kurkuma*.

Mittelscharfer Senf

Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*.

Scharfer Senf

Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Kurkuma*.

Wiking Senf

Wasser, **Senf**körner*, Agavendicksaft*, Branntweinessig*, Steinsalz, **Gersten**malzextrakt**[1] 1 %, Ingwer*, Nelke*, Kurkuma*, Paprika*, Cayennepfeffer*.

Ganzkorn Senf

Wasser, **Senf**körner*, Apfelessig*, Steinsalz, Nelke*, Ingwer*, Kurkuma*.

Senf-dressing

Zutaten
1 TL Senf mittelscharf
1 EL Olivenöl · 2 EL Sojajoghurt (ungesüßt) · 1 EL Wasser · Saft einer Zitrone · 1 TL Agavendicksaft · etwas Salz

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Süßer Senf

Rohrohrzucker*, **Senf**körner*, Wasser, Branntweinessig*, **Weizen**sirup**[1], Steinsalz.

Zwenf

Delikatess Senf

Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*.

In der 200 ml Tube erhältlich.

Würzmittel

Seit Dezember 2019 im Sortiment: Zwergannaise und Zwemoulade! Hinter diesen auffälligen Namen versteckt sich eine vegane Mayonnaise und Remoulade. Auf Basis von Soja- und Erbsenprotein passen diese cremig-leichten Klassiker perfekt zu Fritten, Kartoffelsalat oder Burgern. Übrigens: Auch tafelfertiger Meerrettich aus Franken im Glas befindet sich im Sortiment der Zwergenwiese.

230 g im Glas.

Pflanzliche Alternativen zu Mayo & Remoulade.

glutenfrei

Jede Sorte ist:

Bio

vegan hefefrei

Zwergannaise Glas

vegane Salatcreme

Sonnenblumenöl* 45 %, Wasser, Rohrohrzucker*, Branntweinessig*, Steinsalz, Erbseneiweiß*, **Soja**eiweiß*, **Senf*** (Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*), Verdickungsmittel Guarkernmehl*.

Auch in der 200 ml Tube erhältlich.

Zwemoulade Glas

vegane Kräutercreme

Sonnenblumenöl* 41 %, Wasser, Gewürzgurken* 5 % (Gurken*, Branntweinessig*, Rübenzucker*, Meersalz), Zwiebeln*, Rohrohrzucker*, Petersilie* 3 %, Kapern*, Branntweinessig*, Erbseneiweiß*, **Soja**eiweiß*, Steinsalz, **Senf*** (Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*), Verdickungsmittel Guarkernmehl*, Kerbel*.

Auch in der 200 ml Tube erhältlich.

Zwenf

Delikatess-Senf mittelscharf

Wasser, **Senf**körner*, Branntweinessig*, Steinsalz, Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Kurkuma*.

In der 200 ml Tube erhältlich.

nur in der Kühlung

Im 90 g Glas.

Tafel-Meerrettich

naturscharf/ungeschwefelt

Meerrettich* 57 % gerieben, Wasser, Branntweinessig*, Sonnenblumenöl*, **Weizen**sirup*,*[1], Zitronensaft* aus Zitronensaftkonzentrat*, Steinsalz, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure, Verdickungsmittel Guarkernmehl*.

Blumenkohlwings mit Zwemoulade

Zutaten für 2 Personen:

1 Blumenkohl · 200 g Kichererbsenmehl · 300 ml Wasser
Salz · 5 EL Erdnussmus · 3 EL Sojasoße · 2 EL Apfelessig
2 EL Sesam (schwarz, weiß) · Zwemoulade · Ganzkorn Senf

Zubereitung & weitere Rezepte auf www.zwergenwiese.de

Fünf Früchtchen für Feinschmecker

**Unsere neueste Kreation in traumhafter Konsistenz.
Ganz ohne Stücke und ohne Kerne.**

NEU im Sortiment

**Familiengröße.
Fairer Preis.**

Rübenzucker aus Deutschland.

Bio
glutenfrei
vegan

*aus kontrolliert biologischem Anbau *1 glutenfrei
Stand: 03/2023 (Änderungen & Irrtümer vorbehalten.)

www.zwergenwiese.de

ZWERGENWIESE
Fairtrauen in Bio

Zwergenwiese Naturkost GmbH · Langacker 1 · 24887 Silberstedt · Tel. 04626.1831-0 · Fax -31 · info@zwergenwiese.de