

planted.

# DAS KOCHBUCH



Gewusst wie:  
Mit [planted.chicken](https://planted.chicken)  
kochen!



# INHALT

EINFÜHRUNG	_____	04
KATSU CURRY	_____	06
DÖNER KEBAB	_____	10
BAMI GORENG	_____	14
CALZONE	_____	18
ZÜRCHER GESCHNETZELTES	_____	22
HINWEISE	_____	26



# WILLKOMMEN BEI PLANTED.

Wir lieben unser Produkt und wir wollen, dass du es genauso liebst wie wir. Darum haben wir uns mit Schweizer Influencer\*innen zusammengetan und ein Kochbuch mit einfachen, gesunden und köstlichen Rezepten für unser erstes Produkt, planted.chicken, konzipiert.

Planted ist das Ergebnis unserer Leidenschaft für gutes Essen sowie unserer Liebe zur Natur und unserem Planeten. In den letzten 50 Jahren ist Fleisch von einem Genuss zu besonderen Anlässen zu einem täglichen Gericht geworden. Das muss sich ändern. Der aktuelle Fleischkonsum ist nicht nachhaltig und daher nicht mehr vertretbar. Die Viehwirtschaft beansprucht bereits bis zu 30% der Erdoberfläche, die Natur stösst tagtäglich an ihre Grenzen – und es wird immer schlimmer.

Bis 2050 wird die Weltbevölkerung laut Hochrechnungen die Neun-Milliarden-Grenze erreichen – und die weltweite Nachfrage nach



Fleisch wird entsprechend um 73% steigen. Die Wissenschaft macht es deutlich: Wenn wir den Zusammenbruch unseres Klimas verhindern wollen, ist ein deutlich verringerter Fleischkonsum unumgänglich.

Genau hier setzt Planted an. Unsere Mission ist es, dich in deinem Einsatz für unseren Planeten aktiv zu unterstützen, ohne dabei auf guten Geschmack und leckere Fleischgerichte verzichten zu müssen. Egal, ob knusprig gebraten, saftig mit exotischem Curry-Geschmack oder auf traditionelle Schweizer Art, mit Planted kannst du dein Verlangen nach köstlichem Essen, das einen Unterschied macht, stillen.

Mit diesem Kochbuch möchten wir dich zu Kreativität inspirieren, dir Rezepte zeigen, die in Erinnerung bleiben und die deinen Hunger nach wirklich gutem Essen stillen. Planted. Die Möglichkeiten sind endlos.

*Frohes Kochen!*



PLANTED.CHICKEN

# KATSU CURRY

REZEPT VON YOLANDA CRUZ-SUAREZ

@VEGANSOFZURI



## REZEPT 01 | KATSU CURRY

Yolanda ist Gründerin des beliebten veganen Food-Guides @vegansofzuri und ist vor zwei Jahren aus England in die Schweiz gezogen. In ihrem Blog stellt sie Restaurants, Cafés und vegane Produkte in Zürich vor.



**45 MINUTEN**  
**ZUBEREITUNGSZEIT**



**FÜR 3-4 PERSONEN**

### ZUTATEN

- 7 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- 250-300g planted.chicken
- Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 grosse oder 3 kleine Rüebli, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ½ EL Currypulver
- 600 ml Gemüfefond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- gekochter Sushi-Reis zum Anrichten
- schwarze Sesamkörner zum Anrichten

### ZUBEREITUNG

1. 5 Esslöffel Mehl mit etwas Wasser vermischen, bis es die Konsistenz von Doppelrahm erreicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. planted.chicken mit der Mehlmischung bestreichen und mit Bröseln panieren.
3. Einige Minuten lang oder goldbraun frittieren. Frittiertes planted.chicken auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen (um überflüssiges Öl zu entfernen).
4. Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Rüebli ca. 10 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden lang anbraten.
5. Mehl und Currypulver hinzugeben und 1 Minute lang unter ständigem Umrühren kochen.
6. Gemüfefond, Lorbeerblatt, Ahornsirup, Zimt und Sojasauce hinzugeben und köcheln, bis die Sauce verdickt und die Rüebli gut durchgekocht sind.
7. Lorbeerblatt entfernen und abschmecken. Geröstetes Sesamöl unterrühren.
8. Sauce in einen Mixer giessen und mixen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.
9. planted.chicken und Sauce mit Sushi-Reis und schwarzen Sesamkörnern anrichten.



PLANTED.CHICKEN

# DÖNER KEBAB

REZEPT VON VERENA FREI  
@FREI\_STYLE





## REZEPT 02 | DÖNER KEBAB

Verena teilt ihre Passion für gesunde, pflanzenbasierte Nahrung mit den Leser\*innen ihres Food-, Reise- und Lifestyle-Blogs Freestyle. Mit ihren farbenfrohen, frischen Rezepten möchte sie andere dazu inspirieren, neue Gerichte zu probieren und den Reichtum an Zutaten, den die Natur zu bieten hat, voll auszukosten.



**30 MINUTEN**  
**ZUBEREITUNGSZEIT**  
(INKL. MARINADE)



**FÜR 4 PERSONEN**

### ZUTATEN

- 500g planted.chicken
- 2 Tomaten
- ½ Eisbergsalat
- ½ kleiner Kopf Rotkohl
- 1 kleine Salatgurke
- 4 Pitabrötli
- frischer Koriander (zum Anrichten)

### MARINADE

- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 3 EL Kokos- oder Sojajoghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 TL Salz
- 3 TL Paprikapulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

### KNOBLAUCHSAUCE

- 1 Tasse Cashewnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 5 EL Kokos- oder Sojajoghurt
- ca. 5-8 EL pflanzliche Milch
- Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade Zwiebel fein hacken und mit allen Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen
2. planted.chicken zur Marinade geben, zudecken und 4-12 Stunden lang im Kühlschrank marinieren lassen (am besten über Nacht).
3. 2-3 Esslöffel Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen und planted.chicken in zwei Portionen knusprig braten (ist die Pfanne zu voll, wird das planted.chicken nicht richtig knusprig).
4. Für die Knoblauchsauce die Cashewnüsse 1-2 Stunden in Wasser einweichen, bis sie weich sind.
5. Das Wasser entleeren, die Nüsse mit kaltem Wasser abspülen und dann mit Knoblauch, Salz, Zitronensaft und Joghurt in eine Blender-Schüssel geben und pürieren.
6. Während des Passierens löffelweise Pflanzenmilch unterrühren, bis die Mixtur eine cremige Konsistenz hat. Mit Pfeffer abschmecken.
7. Pitabrötli toasten, Salat, Rotkohl, Tomaten und Gurke in Streifen bzw. Scheiben schneiden.
8. Pita mit planted.chicken und Zutaten nach Wahl sowie Sauce füllen. Mit Koriander garnieren.





PLANTED.CHICKEN

# BAMI GORENG

REZEPT VON JEANNETTE RUH  
@JEA.RUH



## REZEPT 03 | BAMI GORENG

Jeannette ist die Frau hinter dem Blog Food by Jea.Ruh und fördert mit ihren nahrhaften Rezepten einen gesunden und ausgeglichenen Lifestyle. Ihre meisterhaft gestylten Aufnahmen unterstreichen ihr Talent für einfache, aber gut durchdachte Mahlzeiten.



**30 MINUTEN**  
**ZUBEREITUNGSZEIT**  
(INKL. MARINADE)



**FÜR 2 PERSONEN**

### ZUTATEN

- 250g planted.chicken
- 3 EL Erdnussöl
- 200g Buchweizennudeln
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 150g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 200g Brokkoli, zerteilt
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL geröstete Sesamkerne

### MARINADE

- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl

### ZUBEREITUNG

1. Knoblauch fein raspeln und mit den anderen Zutaten für die Marinade vermengen.
2. planted.chicken zur Marinade hinzufügen, zudecken und min. 30 Minuten bis 12 Stunden im Kühlschrank lassen.
3. 2 Teelöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, planted.chicken aus der Marinade nehmen und auf mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten.
4. Nudeln in Salzwasser den Anleitungen auf der Packung entsprechend kochen. Wasser abschütten und Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken.
5. Den verbleibenden Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittenen Frühlingszwiebeln anbraten (grüne Enden für später zur Seite legen).
6. Brokkoli und Champignons in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter Rühren kurz anbraten.
7. Dann die Nudeln in die Pfanne geben und bei hoher Hitze unter Rühren kurz anbraten.
8. planted.chicken und übrige Marinade hinzufügen und erhitzen.
9. Mit Sesamkörnern und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

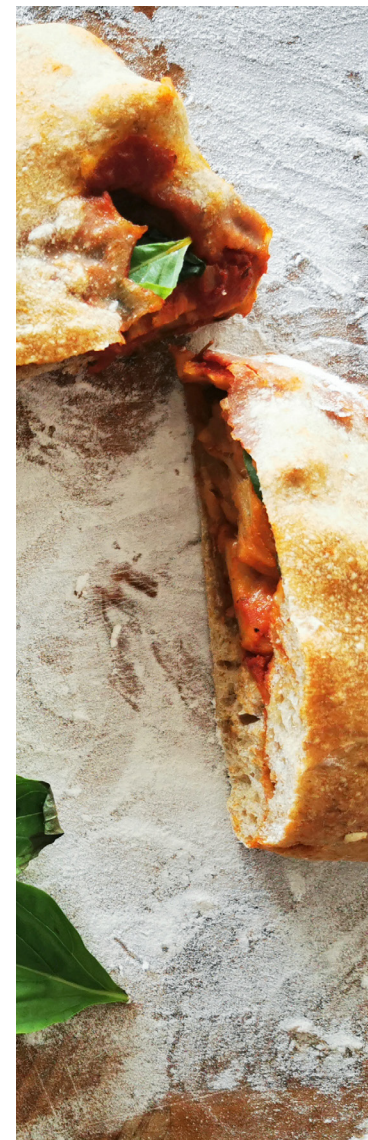




PLANTED.CHICKEN

# CALZONE

REZEPT VON ANASTASIA LAMMER  
@ANAUNDNINA






## REZEPT 04 | CALZONE

Anastasia Lammer kann sich nicht daran erinnern, jemals keine Passion für das Kochen gehabt zu haben. Für sie ist gutes Essen ungefähr genauso wichtig wie das Atmen. Wenn Anastasia nicht hinter dem Herd steht, bewirtet sie entweder die Gäste ihres Supper Clubs oder postet Rezepte und Neuentdeckungen in ihrem Blog ANA + NINA.



  
**45 MINUTEN**  
**ZUBEREITUNGSZEIT**

  
**FÜR 4 PERSONEN**

### ZUTATEN

- 6 EL Sugo
- 250g planted.chicken
- 2 EL Currypulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 200g geriebener Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 550g Vollkorn-Pizzateig



### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Füllung Sugo, planted.chicken, Currypulver, Cayennepfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen.
3. Den Pizzateig in ein dünnes, 45 cm x 45 cm grosses Quadrat ausrollen und in vier kleinere Quadrate zerteilen.
4. Je ein Viertel der Füllung in die Mitte eines jeden Teigquadrats geben und mit Mozzarella bedecken.
5. Jedes Quadrat vorsichtig in der Mitte falten, die Ränder mit Wasser anfeuchten und auf der ganzen Länge zusammendrücken. Diesen Vorgang mit dem verbleibenden Teig wiederholen.
6. Die einzelnen Calzoni auf das vorbereitete Backblech legen. Mit Öl bestreichen und mit Salz bestreuen. Mit einer Küchenschere oder einem scharfen Messer je 2 bis 3 Schlitz in die Oberflächen schneiden, damit der Dampf entweichen kann.
7. 25-30 Minuten lang backen, bis die Oberflächen goldgelb sind und die Füllung blubbert und nach ca. der Hälfte der Zeit mit mehr Öl bestreichen. Vor dem Anschneiden 5 Minuten abkühlen lassen.

PLANTED.CHICKEN

# ZÜRCHER GESCHNETZELTES

REZEPT VON CARLO CAO  
@VEGALICIOUSLY





## REZEPT 05 | ZÜRCHER GESCHNETZELTES

Der Tessiner Food-Blogger Carlo Cao bekochte bereits mit 12 Jahren seine ganze Familie und hat seither nie mit dem Kochen aufgehört.

Er beschreibt Kochen als sein Leben und jene Beschäftigung, die ihn am meisten erfüllt.



**30 MINUTEN  
ZUBEREITUNGSZEIT**



**FÜR 4 PERSONEN**

### ZUTATEN

- 500g planted.chicken
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl zum Bestäuben
- 2 kleine Zwiebeln, fein gehackt
- 300g Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 TL Zitronensaft
- 100ml Weisswein
- 300ml pflanzliche Sahne oder Sojamilch
- 50ml Gemüsefond
- 1 TL rote Misopaste
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Maismehl
- 1 TL Mehl
- Prise Zucker
- Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. planted.chicken in eine grosse Schüssel geben, mit 2 Esslöffeln Rapsöl einstreichen und mit Mehl bestäuben.
2. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, planted.chicken zugeben und 5 Minuten lang braten. planted.chicken aus der Pfanne nehmen und warm halten.
3. Einen weiteren Esslöffel Rapsöl in dieselbe Pfanne geben und die Zwiebeln leicht sautieren.
4. Champignons und Zitronensaft in die Pfanne geben und 5 Minuten lang kochen.
5. Mit dem Wein ablöschen und weitere 5-10 Minuten lang kochen.
6. Sahne mit Gemüsefond, Misopaste, Zucker und Knoblauchpulver in einer Schüssel verquirlen. In die Pfanne geben, gut unterrühren und für weitere 5 Minuten kochen.
7. Dann planted.chicken hinzufügen und gut vermengen.
8. Mit Püree, Gemüse oder Rösti servieren.





# ZU BEACHTEN BEIM KOCHEN MIT PLANTED.CHICKEN

## DOS

- JA, bitte gerne köstliche Marinaden verwenden – planted.chicken liebt es, in gutem Geschmack zu baden!
- JA, planted.chicken in Pflanzenöl goldbraun braten. Geschmack und Aroma sind am besten, wenn das Äussere karamellisiert und knusprig ist.
- JA, planted.chicken auf dem Grill verwenden.

## DON'TS

- NEIN, bitte nicht zu lange auf dem Grill lassen. Im Gegensatz zu Hühnerfleisch muss planted.chicken nicht aus Sicherheitsgründen lange gekocht oder gebraten werden.
- NEIN, planted.chicken bitte nicht für mehr als eine Stunde in einer Sauce eingeweicht lassen. Es absorbiert Feuchtigkeit (grossartig für den Geschmack), aber wenn es zu lange in einer Flüssigkeit «badet», kann es pampig werden.
- NEIN, bitte planted.chicken nicht austrocknen lassen, sondern in einem geschlossenen Behälter aufbewahren. Wenn die Verpackung bereits einige Tage lang geöffnet ist, kannst du planted.chicken vor dem Kochen gerne für ca. 30 Minuten in etwas Wasser einweichen (alternativ kannst du das Wasser zu deiner Marinade hinzufügen).
- NEIN, planted.chicken bitte nicht mit Weisswein marinieren. Diese Geschmackskombination funktioniert leider nicht.

Benutze den Code **COOKBOOK10** für 10% Rabatt in unserem Onlineshop!





planted.

# DAS KOCHBUCH

 @eatplanted

PLANTED.CH

 @eatplanted