



# Gastronomie

## *Iglo Zarte Sojabohne – die „Wunderbohne“ aus Asien*

### Klein, grün und knackig

Als Grundnahrungsmittel ist die nährstoffreiche grüne Sojabohne seit etwa 5.000 Jahren in Asien nicht mehr weg zu denken. Dicht gedrängt warten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen in der kleinen Bohne darauf, dem menschlichen Körper Gutes zu tun. Plant man Sojaprodukte regelmäßig in sein Essportfolio ein, klettert die Wohlfühlaktie steil nach oben. Aber nicht nur für Ihre Gäste, sondern auch für Sie als Gastronom bietet die Iglo Sojabohne **viele Vorteile**.

### Gesund für Ihre Gäste!

#### Die Iglo Sojabohne

- ... weist eine besonders hohe Nährstoffdichte auf
- ... enthält hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und wertvolle Ballaststoffe
- ... trägt im Rahmen einer ballaststoffreichen Ernährung bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern
- ... hat einen geringen Gehalt an gesättigten Fettsäuren
- ... sorgt durch Folsäure und Magnesium für aktiven Herzschutz
- ... ist die gesunde und schmackhafte Gemüseabwechslung



### Gesund für Ihre Umsätze!

#### Die Iglo Sojabohne

- ... ist das Trendgemüse Soja in seiner natürlichsten Form
- ... bringt frischen Schwung in Ihr Rohgemüse-Sortiment
- ... ist **bereits geschält** und daher schnell zuzubereiten
- ... ist einfach und vielseitig verwendbar – genau wie die Iglo Erbse
- ... ist geeignet für pikante Gerichte, aber auch für Süßspeisen
- ... eignet sich als Bar-Snack oder einfach für zwischendurch



***Die Kraft von Soja plus die Stärke der Marke Iglo versprechen natürlich frische Umsätze!***





## Rezepte zur Sojabohne

Zutaten für  
10 Portionen

Zubereitung  
ca. 90 Minuten

- 2 magere Enten zu 2 kg
- 750 g Iglo Zarte Sojabohnen
- 315 g Toastbrot
- 1–2 Zwiebeln
- 40 g Knoblauch
- 300 ml Olivenöl
- 125 g getrocknete Steinpilze
- 150 ml Milch
- 5 Eier
- 2–3 ganze Orange (geschält & filetiert)
- 125 g Honig
- 7–8 EL Balsamico-Essig
- 700 ml Rotwein
- 50 g Maisstärke
- 10 Eidotter
- etwa 250 g weiße Brotbrösel
- 7–8 EL gehackte Petersilie
- Meersalz, Orangepfeffer

**Tipp:** Bei Iglo gibt es die Sojabohnenlaibchen auch schon fix & fertig!

### GEBRATENE ENTE MIT SOJABOHNENLAIBCHEN

- 1 Am Vortag Toastbrot würfeln und für ca. 24 Stunden antrocknen lassen.
- 2 Enten waschen und ausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch langsam in etwas Öl schwenken. Gewaschene und geschnittene Steinpilze hinzufügen und für einige Minuten sautieren.
- 3 Toastbrot mit der Masse vermengen. Milch erwärmen, 5 verquirlte Eier und Orangenfilets beimengen und mit Toastbrot mischen. Etwas anpressen und kalt stellen.
- 4 Die Ente mit Brotmasse füllen und in der Pfanne goldbraun anrösten, mit Honig-Balsamico-Mixtur einstreichen und im Ofen mit dem Rotwein 1–1,5h bei 150 °C dunkelbraun schmoren.
- 5 Ente herausnehmen und rasten lassen. Den entstandenen Bratensaft kurz aufkochen, mit etwas Maisstärke binden und in einer Sauciere bereit stellen.
- 6 In der Zwischenzeit Sojabohnen laut Anleitung auf der Packung zubereiten und gemeinsam mit etwas Suppe mit dem Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Mit Eidotter, weißen Brotbröseln binden und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- 7 Kleine Laibchen formen und mit Maisstärke bestäuben. Im Olivenöl goldbraun braten und mit der ganzen Ente servieren.



Zutaten für  
10 Portionen

Zubereitung  
ca. 35 Minuten

- 250 g Iglo Zarte Sojabohnen
- 250 g Morcheln
- 100 g Schalotten
- 50 g Knoblauch
- 75 g Petersilie
- 2–3 EL scharfes Paprikapulver
- ca. 10 EL Weißweinessig
- 40 Wan-Tan Blätter
- 5 Eidotter
- 50 g Maisstärke
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Butter

Für die Sauce:

- 700 ml Hühnerbrühe
- 300 ml Obers
- 2–3 Pkg. Safran (0,35 g)
- 15 EL Balsamico-Essig
- 1,5 EL Maisstärke
- Salz, Pfeffer, frisch gehackter Koriander

### SOJABOHNEN- RAVIOLI IN SAFRANSAUCE

- 1 Sojabohnen laut Anleitung auf der Packung zubereiten, einige Bohnen beiseite legen und den Rest mit einem Mixer pürieren.
- 2 Morcheln, Schalotten, Knoblauch und Petersilie waschen und fein hacken, in Butter anschwitzen, Sojabohnenpüree beimengen und mit Paprikapulver, Weissessig, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Mit einem Eidotter und etwas Maisstärke binden und kalt stellen.
- 4 Die Wan-Tan Blätter mit Eidotter bestreichen, mit der Masse befüllen, gut zudrücken und im Salzwasser für 2 Minuten leicht köcheln.
- 5 Alle Zutaten für die Sauce aufkochen und anschließend einreduzieren lassen. Abschmecken, mit etwas Maisstärke binden und mit Koriander verfeinern.
- 6 Die Ravioli in der Sauce durchschwenken, mit ganzen Sojabohnen garnieren und rasch servieren.



Zutaten für  
10 Portionen

Zubereitung  
ca. 25 Minuten

- 20 Stk. Iglo Zander Naturfilets

Für die Kruste:

- 750 g Iglo Zarte Sojabohnen
- 250 g gemischte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Koriander, Basilikum, Dille)
- 125 g fein gehackte Schalotten
- 75 g fein gehackter Knoblauch
- 75 g fein gehackter oder geriebener Ingwer
- 100 g gehackte Erdnüsse
- 10 ganze Eier
- Meersalz, gehackter grüner Pfeffer
- 125 g zerlassene Butter

### ZANDER IN DER SOJABOHNENKRUSTE

- 1 Zanderfilets auftauen. Sojabohnen laut Anleitung auf der Packung zubereiten und fein hacken.
- 2 Alle Zutaten für die Kruste vermengen und kaltstellen.
- 3 Zander mit der Krustenmasse bestreichen, mit zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 150°C 15 Minuten langsam backen. Im Ganzen rasch servieren.



Zutaten für  
10 Portionen

Zubereitung  
ca. 30 Minuten

Für die Taschen:

- 500 g Iglo Strudelteig
- 200 g ungesalzene Butter
- 250 g Iglo Zarte Sojabohnen
- Bindfaden

Für die Füllung:

- 100 g Iglo Zarte Sojabohnen
- 250 g Zwetschken
- 100 g Passionsfruchtpüree (nicht flüssig)
- 200 g Staubzucker
- Zimt
- Zitronenzeste
- Butter

Für die Zimt-Schokoladen-Sauce:

- 0,5 l Vanillesauce
- 2,5 EL Zimt
- 5 EL flüssige Bitterschokolade

### ZWETSCHKEN-SOJA- BOHNENTASCHE MIT ZIMT-SCHOKOLADENSAUCE

- 1 Für die Füllung Sojabohnen laut Anleitung auf der Packung zubereiten und 150 g mit einem Mixer (ev. mit etwas Flüssigkeit) pürieren. Die restlichen 100g fein hacken.
- 2 Zwetschken waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in Butter weich dünsten. Mit Passionsfrucht- und Sojabohnenpüree vermengen und mit Zucker, Zimt und Zitronenzeste abschmecken.
- 3 Strudelblätter in Vierecke schneiden und mit Butter bepinseln, je 4 aufeinander kleben.
- 4 Strudelblätter mit gehackten Sojabohnen bestreuen. Die Füllung in der Mitte platzieren und mit dem Teig nach oben schließen.
- 5 Mit Bindfaden zusammenbinden und im Ofen für 10–12 Minuten bei 180 °C goldbraun backen.
- 6 Für die Zimt-Schokoladen-Sauce alle Zutaten gemeinsam aufkochen und abschmecken.
- 7 Zwetschken-Sojabohnentaschen mit Zimt-Schokoladen-Sauce anrichten und mit Staubzucker bestreut servieren.

