



**Rabenhorst**<sup>®</sup>  
WISSEN, WAS GUT TUT.



# FRISCHER GENUSS AUS DEM GARTEN



**PURE NATUR GENIESSEN!**



REZEPT-INSPIRATIONEN MIT DEN BIO-GEMÜSESÄFTEN VON  
RABENHORST FÜR EINE BEWUSSTE LEBENSWEISE.

**ROTE BETE**  
mit natürlichem  
Kalium



**TRADITIONELLER  
GEMÜSESaft**  
mit Meersalz  
verfeinert und  
kalorienarm



**B-AKTIV**  
nach traditioneller  
Rezeptur und  
milchsauer vergoren



**MILDES  
SAUERKRAUT**  
milchsauer  
vergoren



**GARTENMÖHRE**  
reich an natürlichem  
Beta-Carotin



**ITALIENISCHE  
FREILANDTOMATE**  
mit Meersalz  
verfeinert und  
kalorienarm



DE-ÖKO-005

# BUNTE GEMÜSEVIELFALT. FRISCH AUS DEM GARTEN.

Knackiges, frisches Gemüse ist einfach extra lecker und gehört gedünstet, blanchiert, gekocht oder roh selbstverständlich auf jeden Speiseplan. Aber wie wäre es, wenn Sie Gemüse mal ungewöhnlich auf den Tisch bringen? Mit den Gemüsesäften von Rabenhorst und dazu passenden leckeren Rezepten verpassen Sie Ihrem Speiseplan eine gelungene Abwechslung! Und das ist perfekt, um Ihre Ernährung auf einfache Art und Weise aufzuwerten, denn Gemüsesäfte sind unverdünnte, unvergorene oder milchsauer vergorene Erzeugnisse aus frischen Gemüse-



sorten. Unsere Gemüsesäfte bestehen nur aus Zutaten in bester Bio-Qualität und basieren auf traditionellen Rezepten. Sie werden schonend hergestellt und behalten so eine Vielzahl an natürlichen Inhaltsstoffen. Für den ausgezeichneten Geschmack verfeinern wir die Säfte mit ausgewählten Zutaten. Und das ist auch schon das ganze Geheimnis unserer einzigartigen Gemüsesäfte, die wir mit über 100 Jahren Wissen zur Handwerkskunst der Saftherstellung nach hohen Qualitätsstandards produzieren. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen der Rezepte!



# DAS BESTE FÜR MENSCH UND UMWELT.

Gemüsesäfte sind unverdünnte, unvergorene oder milchsauer vergorene Erzeugnisse aus frischen Gemüsesorten. Eine Geschmacksabrundung, etwa mit Salz, Zucker oder sonstigen Gewürzen, ist erlaubt.

So erhält zum Beispiel unser Tomatensaft eine Prise Meersalz, unser Möhrensaft einen Spritzer Zitrone und unser Gemüsesaft einen Hauch von Basilikum, Liebstöckel, Kümmel und Petersilie.

**Unsere Gemüsesäfte enthalten keine künstlichen oder naturidentischen Aromen – sondern ausschließlich natürliche Zutaten! Und dabei ist für uns Qualität das Wichtigste.**

So garantieren wir Ihnen den ausgezeichneten, natürlichen Geschmack und den Erhalt der wichtigen Inhaltsstoffe.

Der erste Schritt auf dem Weg zu unseren reinen Direktsäften ist dabei die Auswahl der Zutaten. Wir legen dabei viel Wert auf eine langjährige Zusammenarbeit mit Lieferanten aus einem möglichst nachhaltigen Vertragsanbau.





## QUALITÄT SCHAFFT VERTRAUEN.

Eine langjährige persönliche Beziehung zu unseren Lieferanten und die langfristigen Verträge ermöglichen es uns, die von uns gewünschte qualitativ hochwertige Rohware einzukaufen.

Um die Premium-Qualität unserer Rabenhorst Säfte zu gewährleisten, gehen unsere Richtlinien für den Einkauf der Rohstoffe weit über gesetzliche Regelungen hinaus.

## Nachhaltig verpackt, umweltschonend etikettiert.

Unsere Braunglasflaschen wirken als UV-Schutz und erhalten so wertvolle Inhaltsstoffe. Das Material für unsere Etiketten stammt aus nachhaltigen Quellen. Während der Lagerung und dem Transport bieten die FSC Mix-zertifizierten Kartonagen einen hundertprozentigen Lichtschutz. Zudem verwenden wir ausschließlich veganen Etikettenkleber.

## Auszeichnungen

Die Deutsche Landwirtschaftsgesellschaft bestätigt regelmäßig die herausragende Qualität unserer puren Direktsäfte. Viele überzeugen regelmäßig in der Qualitätsprüfung und erhalten die Bestnote „DLG-Gold“.



# ROTE-BETE-CRACKER MIT DIP

**Knusprige Rote-Bete-Cracker aus Dinkelmehl, Sesam, Kürbiskernen und Leinsamen, verfeinert mit dem Rote Bete-Direktsaft von Rabenhorst. Dazu ein frischer Dip aus Speisequark und frischen Kräutern.**

---

## ZUBEREITUNG

---

Für die Rote-Bete-Cracker Dinkelmehl, Sesam, Kürbiskerne, geschrotete Leinsamen, Salz und Backpulver vermischen. Anschließend nach und nach den Rote Bete-Direktsaft von Rabenhorst hinzufügen.

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig auf einem Backpapier dünn ausstreichen und bei 180 Grad im Ofen backen. Wir empfehlen, die mittlere Schiene zu verwenden.

Die Cracker nach 30 Minuten aus dem Backofen holen und in gleich große Stücke brechen.

Zu den Rote-Bete-Crackern empfehlen wir einen frischen Dip. Dazu einen milden Speisequark mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

## FÜR DIE CRACKER

- 70 g Dinkelmehl
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 60 g Leinsamen, geschrotet
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 150 ml Rabenhorst Rote Bete

## FÜR DEN DIP

- etwas milder Speisequark
- etwas frische Kräuter (Basilikum, Oregano)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer



**4 PORTIONEN**





## FÜR DIE PFANNKUCHEN

- 3 Eier
- 150 g Dinkelmehl
- 300 ml Rabenhorst Rote Bete
- ½ TL Salz
- 1 EL Pflanzenöl

## FÜR DIE FÜLLUNG

- Frischkäse
- frische Kresse



**4 PORTIONEN**

# ROTE-BETE-PFANNKUCHEN

**Pfannkuchen aus Rote Bete-Direktsaft von Rabenhorst mit einer leckeren Frischkäsefüllung, mit Kresse verfeinert.**

## ZUBEREITUNG

Für den Pfannkuchenteig Eier, Dinkelmehl, den Rote Bete-Direktsaft von Rabenhorst, Salz und Pflanzenöl in eine Schüssel geben und so lange vermengen, bis sich eine homogene Masse bildet. Anschließend den Teig 5 Minuten ruhen lassen. Nun eine Bratpfanne erhitzen und leicht mit Öl bepinseln. Den Teig portionsweise in der Bratpfanne ausbacken. Zum Schluss die Pfannkuchen auskühlen lassen.

Frischkäse in eine Schüssel geben und einmal kräftig verrühren, damit er sich auf den Pfannkuchen besser verstreichen lässt. Je nach Konsistenz einen Schuss Mineralwasser hinzufügen. Die Kresse abzupfen, in die Schüssel geben und verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäsecreme mit der Rückseite eines Löffels dünn auf den Pfannkuchen verstreichen und die Pfannkuchen einrollen.

Genießen Sie die Pfannkuchen pur oder z. B. als Beilage zu einem leckeren Salat.

## TIPP:

Anstatt einer Frischkäsefüllung eignen sich auch frische Früchte wie Himbeeren, Blau- oder Erdbeeren. Perfekt als leichte Mahlzeit an heißen Tagen.

# SPAGHETTI NAPOLI

**Italienische Spaghetti mit Zucchini und Tomate, verfeinert mit dem Tomatensaft von Rabenhorst.**

---

## ZUBEREITUNG

---

Zu Beginn Nudelwasser in einen Topf füllen, das Wasser etwas salzen und zum Kochen bringen. Anschließend die Spaghetti bissfest kochen.

In der Zeit kann die Soße vorbereitet werden. Dazu 500 ml des Tomatensaftes von Rabenhorst, 2 EL Tomatenmark, 2 in Würfel geschnittene Tomaten, eine gewürfelte Zucchini und einen guten Schuss Olivenöl vermengen. Alles zusammen in einen Kochtopf geben und zum Köcheln bringen. Die Soße nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht: 4 Knoblauchzehen abziehen und mit zur Soße geben. Diese können beim Anrichten entnommen werden.

Die fertigen Nudeln zum Schluss in einen Teller portionieren und mit der Soße anrichten. Dazu schmecken frische Basilikumblätter und eine Portion gehobelter Parmesan besonders gut.

### TIPP:

Verfeinern Sie die Nudeln mit weiterem frischem Gemüse wie Möhren oder Auberginen, haben Sie sich blitzschnell eine Pasta Ratatouille zubereitet.

## FÜR DIE SOSSE

- 500 ml Rabenhorst  
Italienische  
Freilandtomate
- 2 EL Tomatenmark
- 2 St. große Tomaten
- 1 St. Zucchini
- etwas Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

## WAHLWEISE

- 4 St. Knoblauchzehen
- einige Basilikumblätter
- etwas gehobelter Parmesan

## FÜR DIE NUDELN

- 250 g Spaghetti
- Wasser
- 1 Prise Salz



**2 PORTIONEN**





## FÜR DEN MÖHRENSTUTEN

- 250 g Weizenmehl 1050
- 250 g Weizenmehl 550
- 1/2 TL Salz
- 30 g weiche Butter
- 4-7 g Trockenhefe
- 300 - 350 ml Rabenhorst Gartenmöhre
- 1 Eigelb



CA. 12 - 15 PORTIONEN

# SAFTIGER MÖHRENSTUTEN

**Möhrenstuten aus dem Karottensaft von Rabenhorst – perfekt zum Frühstück und für zwischendurch & ein Hingucker auf jeder Feiertags-Tafel.**

## ZUBEREITUNG

Zu Beginn Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Den Karottensaft von Rabenhorst erwärmen.

Trockenhefe, lauwarmen Karottensaft, Salz und die weiche Butter in die Mulde geben. Nun alle Zutaten zu einem lockeren, aber nicht klebrigen Teig verarbeiten. Je nach Bedarf noch etwas Mehl oder Saft zugeben, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat.

Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Nun den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Eine ca. 30 cm lange Kastenform leicht einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig nochmals gut durchkneten, die Schüssel erneut abdecken und weitere 30 Minuten ruhen lassen. Im Anschluss den Teig vorsichtig in die Form legen.

Nun das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und auf die Oberfläche des Brotes streichen. Anschließend den Teig auf der mittleren Ofenschiene für ca. 45 Minuten backen. Zum Schluss das gebackene Brot aus der Form lösen und auskühlen lassen.

## TIPP:

Machen Sie sich aus Möhren, Karottensaft von Rabenhorst, frischem Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer ganz einfach eine leckere Gemüse-Beilage zu Hauptgerichten. Die Zutaten dafür so lange zusammen in einem Topf kochen, bis die Möhren bissfest sind.

# COUSCOUS-SALAT

**Frischer Couscous-Salat mit dem traditionellen Gemüsesaft von Rabenhorst.  
Verfeinert mit Tomate, Gurke, Petersilie und Sprossen.**

---

## ZUBEREITUNG

---

Zu Beginn den traditionellen Gemüsesaft von Rabenhorst, Olivenöl und etwas Salz in einen Topf füllen und langsam unter Rühren zum Kochen bringen.

Anschließend den Couscous in eine Schüssel geben und den heißen Saft hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren. Nun die Schüssel für 30 Minuten abgedeckt zur Seite stellen.

In der Zeit werden die Tomaten geviertelt, die halbe Gurke in kleine Stücke geschnitten und die Petersilie in grobe Stücke gehackt. Jetzt alle geschnittenen Zutaten zu dem Couscous geben und gut durchrühren.

Nach Belieben noch etwas mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern und zum Schluss die Sprossen unterrühren.

### TIPP:

Statt dem traditionellen Gemüsesaft kann man auch den Saft "Italienische Freilandtomate" von Rabenhorst verwenden.

## FÜR DEN COUSCOUS-SALAT

- 250 g Couscous
- 300 ml Rabenhorst  
Traditioneller  
Gemüsesaft
- 1/2 Salatgurke
- 2-3 Tomaten
- 1 Bund frische Petersilie
- 25 ml Olivenöl
- Sprossen-Mix
- etwas Salz
- etwas Pfeffer



4 PORTIONEN





## FÜR DAS DRESSING

- 125 ml Rabenhorst  
Mildes Sauerkraut
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 2 EL Hanfsamen, geschält
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 100 g Beeren:  
Himbeeren und  
Blaubeeren
- 2 TL Senf
- 2 St. Knoblauchzehen
- etwas Frischer Thymia



**4 PORTIONEN**

# SAUERKRAUT-DRESSING

**Fruchtig-saures Dressing aus Sauerkrautsaft von Rabenhorst, Hanfsamen, Senf, Knoblauch, saftigen Himbeeren und Blaubeeren.**

---

## ZUBEREITUNG

---

Zu Beginn die Knoblauchzehen schälen und in einen Mix-Behälter geben.

Nun Sauerkrautsaft von Rabenhorst, Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Thymian, die Beeren und die Hanfsamen dazugeben und alles gründlich mit einem Pürierstab mixen. Das fertige Sauerkraut-Dressing in ein passendes Gefäß abfüllen und servieren.

### TIPP:

Das Dressing eignet sich nicht nur für erfrischende Salate sondern auch als Dipp für Rohkost.

# „5 AM TAG“ LEICHT GEMACHT.

Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, welche dazu beitragen, dass wir gesund bleiben und uns fit und wohl fühlen. Mit den folgenden Tipps ist es ganz einfach, die Empfehlung „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) umzusetzen und täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen. Das Maß für eine Portion ist dabei in etwa eine Handvoll.

## 1. Genaue Planung:

Überlegen Sie sich genau, wie Sie die täglichen fünf Portionen am besten in Ihren Speiseplan integrieren. Sorgen Sie einerseits dafür, dass Sie immer ausreichend Obst, Gemüse und Fruchtsaft zu Hause haben und andererseits, wann und wie Sie diese zu sich nehmen wollen.

## 2. Praktische Wege:

Machen Sie es sich einfach und ersetzen Sie gelegentlich eine Portion Obst bzw. Gemüse einfach durch ein Glas Frucht- bzw. Gemüsesaft. Eine Studie der Cambridge University zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, die 5 am Tag zu erreichen, bei Personen, die regelmäßig Fruchtsaft trinken, um 42 % höher liegt.<sup>1</sup> Gewöhnen Sie sich beispielsweise an, zum Frühstück hin und wieder ein Glas Multivitaminensaft zu trinken. Oder trinken Sie zum Abendessen ein Glas Gemüsesaft, dieses kann gelegentlich eine Portion Gemüse ersetzen. Achten Sie dabei allerdings auf die Qualität des Saftes.

Quellen: <sup>1</sup>Gibson, S (2012): Fruit juice consumption in the National Diet and Nutrition Survey (NDNS 2008–2010): associations with dietary quality and indices of obesity and health. Proceedings of the Nutrition Society 71, (0CE3), E232.

3

### Kochen mit Gemüsesaft:

Entweder Sie erwärmen ein Glas Gemüsesaft, verfeinern ihn mit Kräutern und Gewürzen und genießen ihn als Suppe. Oder Sie verwenden ihn zum Verfeinern von Gerichten. Gemüsesaft eignet sich auch als Zutat in Smoothies. Viele Anregungen finden Sie in unseren Rezepten in dieser Broschüre.

---

4

### Rezepte mit Gemüse:

Suchen Sie sich schnelle und einfache Gemüse-Rezepte. Dabei ist es egal, ob eine Tomatensoße oder ein vegetarisches Wok-Gericht. Auch Tiefkühlgemüse ist hier erlaubt, da es meistens schon fertig zubereitet ist und direkt in den Topf kann. Durch das Schockfrostten, direkt nach der Ernte, bleiben die wertvollen Vitamine außerdem erhalten.

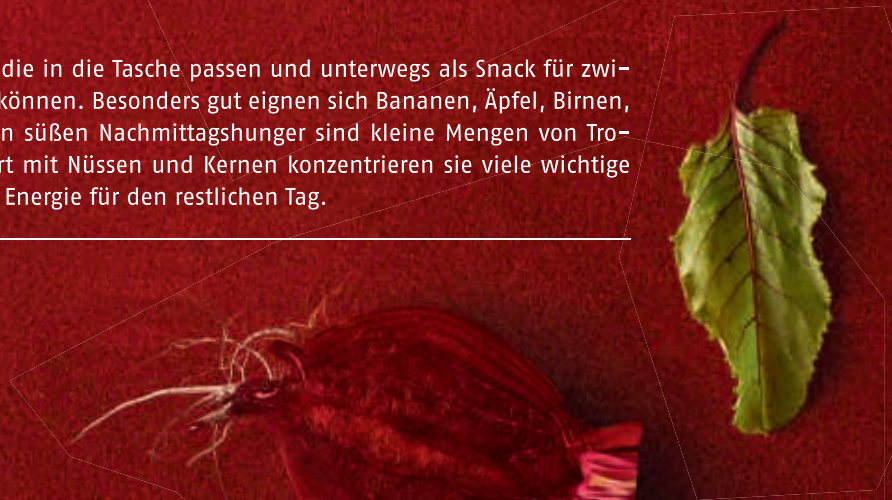
---

5

### Obstsnack:

Es gibt zahlreiche Obstsorten, die in die Tasche passen und unterwegs als Snack für zwischendurch gegessen werden können. Besonders gut eignen sich Bananen, Äpfel, Birnen, aber auch Nektarinen. Für den süßen Nachmittagshunger sind kleine Mengen von Trockenfrüchten ideal. Kombiniert mit Nüssen und Kernen konzentrieren sie viele wichtige Inhaltsstoffe und liefern neue Energie für den restlichen Tag.

---



# NATÜRLICH GENIESSEN.

JETZT SIND SIE DRAN!

Wir hoffen, Sie haben viel Spaß beim Ausprobieren unserer Rezepte und lassen sich die Gerichte mit unseren hochwertigen Direktsäften richtig gut schmecken.



Wenn Sie auch gerne mit den Gemüsesäften von Rabenhorst kochen, teilen Sie Ihre eigenen Kreationen doch einfach auf Instagram und Facebook und verlinken Sie uns mit [@rabenhorstsaft](https://www.instagram.com/rabenhorstsaft). Oder schicken Sie uns eine *E-Mail an [marketing@rabenhorst.de](mailto:marketing@rabenhorst.de)*.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE IDEEN!

FOLGEN SIE UNS AUF



**Rabenhorst**<sup>®</sup>  
WISSEN, WAS GUT TUT.

HAUS RABENHORST O. LAUFFS GMBH & CO. KG | RABENHORSTSTRASSE 1 | 53572 UNKEL