

Grafschafter orientalischer Start in den Veganuary

Köstliche vegane Arayes mit knuspriger Hülle und saftiger Füllung

Meckenheim, 07. Dezember 2023. Leuchtende Farben, herrlich duftende Gewürze und erlesener Geschmack – die Levante-Küche ist ein Genuss für alle Sinne und fasziniert seit jeher mit ihren köstlichen und vielfältigen Gerichten. „Levante“ bedeutet übersetzt „Morgenland“ und vereint kulinarische Köstlichkeiten der Länder des östlichen Mittelmeers, darunter die beliebten Klassiker Baba Ganoush, Hummus, Falafel und Shakshuka. Gerade für Menschen, die sich gerne vegan oder vegetarisch ernähren, hält die levantinische Küche jede Menge zum Entdecken und Genießen bereit. Dazu zählen auch die knusprigen und besonders saftigen gefüllten Pita-Sandwiches, genannt Arayes. Die Kombination aus warmem, knusprig gebackenem Pita-Brot, einer Füllung aus rauchiger Paprika, veganem Hack, Zwiebeln und frischer Petersilie sowie der herben Süße des Grafschafter Goldsafts verwöhnt die Geschmacksknospen und sorgt für vegane Genussmomente. Mit viel Geschmack und wenig Aufwand sorgt die Kooperation zwischen Grafschafter und Eat this! so für den optimalen Start in den Veganuary 2024. Weitere köstliche Rezept-Vielfalt auf www.grafschafter.de.

Ob als herzhafter Snack, orientalische Vorspeise oder Mittagessen – Arayes sind leicht zuzubereiten und eignen sich hervorragend, um innerhalb kürzester Zeit etwas besonders Leckeres zu kreieren. Je nach persönlichem Geschmack dienen dabei Pita-Brote oder Tortilla-Wraps als Basis, die geschmackvoll mit einer Füllung aus veganem Hack, Paprika, Zwiebel und Petersilie befüllt werden. Verfeinert mit aromatischem Olivenöl, fruchtigem Tomatenmark und dem herb-süßen Grafschafter Goldsaft werden die Arayes geschmacklich perfekt abgerundet. Nach vollendeter Zubereitung der Füllung können die Pita-Brote halbiert und gleichmäßig befüllt werden. In der Pfanne oder auf dem Grill werden sie dann außen knusprig und innen saftig gebacken. Getoppt mit einem Spritzer frischer Zitrone und serviert mit köstlichem veganem Tzatziki oder Tahinsauce sind die veganen Arayes zum Verzehr bereit – ein kulinarischer Hochgenuss, der ab jetzt auf keinem veganen Speiseplan mehr fehlen darf!

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Rezept

Vegane Arayes

Zutaten für ca. 12 Stück.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Pressemitteilung

Zutaten:

3 große Pitabrote
500 g veganes Hackfleisch
1 rote Zwiebel
50 g rote Paprika
50 g grüne Paprika
15 g Petersilie
½ Zitrone
2 ½ Zehen Knoblauch
1 EL Grafschafter Goldsaft
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Salz
2 EL Tomatenmark
Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel und Paprika klein würfeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Das vegane Hackfleisch in eine große Schüssel geben, Gemüse, Gewürze, Tomatenmark, Grafschafter Goldsaft und 1 EL Olivenöl dazu geben und gut vermengen.
2. Pitabrote halbieren, je 3-4 EL der Füllung hineingeben und gleichmäßig verteilen. Die gefüllten Hälften dann erneut halbieren.
3. A) Zubereitung auf dem Grill
Vegane Arayes großzügig auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten über indirekter Hitze etwa 4–6 Minuten grillen. Wenn das Brot knusprig ist und Grillstreifen zu sehen sind, die Oberseite ebenfalls mit Öl bestreichen, wenden und weitere 4–5 Minuten grillen.
4. B) Zubereitung in der Pfanne
(Grill-)Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Vegane Arayes großzügig auf einer Seite mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten etwa 4–6 Minuten braten. Wenn das Brot knusprig ist (und Grillstreifen zu sehen sind), die Oberseite ebenfalls mit Öl bestreichen, wenden und weitere 4–5 Minuten braten.
5. Mit Zitronensaft toppen und zum Beispiel mit veganem Tzatziki oder Tahinsauce servieren.

Pressemitteilung

Tipps:

Statt Pita können auch Tortilla-Wraps verwendet werden. Dafür die Hack-Füllung auf eine Hälfte streichen, dann die andere Hälfte darüber klappen und das Ganze halbieren. Auch andere Füllungen, wahlweise aus Pilzen oder Linsen, sind möglich. Allerdings werden diese Massen in der Regel nicht so fest und lassen sich deshalb schwieriger grillen oder braten. Bei Verwendung einer Grillpfanne diese bei niedriger bis mittlerer Hitze vorheizen und dann die Arayas gut mit Öl bestreichen. So wird verhindert, dass das Fett zwischen die Rillen der Pfanne läuft, wo es dann meist schnell verbrennt. Dieses Rezept entstand in Kooperation mit [Eat this!](#)

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Grafschafter

Seit rund 130 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise die Variation Goldsaft & APFEL, das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:

PUNKT PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 0

E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de