

Titel: "Fleischlos glücklich! Vegetarisch Kochen liegt im Trend."

Länge: 1:30"

Autorin: Emma Heinze

Sprecher: Tino Schöning

|Anmoderationsvorschlag 1:|

Die Feiertage sind vorbei und das neue Jahr ist bereits ein paar Tage alt. Die Einen sind froh, die Anderen finden es schade. In einem sind sich die Meisten jedoch einig: Nach den üppigen Festessen, darf es auf den Tellern jetzt ruhig mal etwas bewusster zugehen. Da passt es gut, dass es in der Küche schon seit längerem heißt: vegetarisch ist in. Erbsen, Linsen und Co werfen sich dabei gekonnt in Schale und sorgen dafür, dass es auch fleischlos richtig lecker schmeckt. Mein Kollege Tino Schöning hat mal gekostet:

|Anmoderationsvorschlag 2:|

Weihnachten, Sylvester, Neujahr – schön war es und lecker auch. Aber, ich weiß ja nicht, wie es Ihnen/Euch geht, doch ich freue mich nach den ganzen Festtagsbraten jetzt mal wieder darauf, wenn es in der Küche nicht mehr ganz so üppig zugeht. Vegetarisch Kochen liegt hier voll im Trend und neben Obst und Gemüse sorgen insbesondere Hülsenfrüchte für kleine kulinarische Highlights. Mein Kollege Tino Schöning hat sich mal ein paar Rezepte angeschaut:

|Anmoderationsvorschlag 3:|

Jetzt mal eine Frage vorweg: Was haben Pink, Brad Pitt, Mike Tyson und Natalie Portman gemeinsam? Richtig, sie sind alle Vegetarier. Und auch in unseren Küchen erfreuen sich von Veggi-Burger bis Veggi-Schaschlik fleischlose Gerichte immer größerer Beliebtheit. Mein Kollege Tino Schöning hat mal in die Töpfe geguckt:

|Anmoderationsvorschlag 4:|

Also, das schaffen die Wenigsten: Über Jahrzehnte im Geschäft zu bleiben, nie an Prominenz zu verlieren und immer wieder zu begeistern. Das gilt im Übrigen auch in der Küche und hier zählen Erbsen, Linsen und Co zu den zeitlosen Größen. Die kleinen Kraftpakete haben sich zu einem Trendprodukt der vegetarischen Küche entwickelt und so lässt sich die kältere Jahreszeit auch fleischlos genießen. Mein Kollege Tino Schöning hat mal gekostet:

|Vox-Pop:| *Passanten antworten auf die Frage, ob sie auch vegetarisch kochen*

0:23"

Ja, bei uns zu Hause ist zwar kein Vegetarier dabei, aber wir kochen oft vegetarisches Essen (m1). Ja klar, kann man auch ohne Fleisch total gut kochen. Also, manchmal bin ich auch total überrascht, wie lecker das eigentlich sein kann (w1). Wir kochen zu Hause ja gerne vegetarisch. Meine Kinder lieben die Hülsenfrüchte. Bohnen, Erbsen, Linsen – das kommt richtig gut an (m2). Ich koche gerne vegetarisch und da gibt es ja unendlich viele Gerichte dafür (w2):

|Sprecher:|

Vegetarisch Kochen liegt im Trend – und das nicht nur bei den rund sieben Millionen Vegetariern in Deutschland, weiß Birgit Vosen von Müller's Mühle:

|O-Ton Birgit Vosen, Marketingleiterin Müller's Mühle:|

0:24"

Es gibt viele gute Gründe auch als Nicht-Vegetarier oder sogenannter Flexitarier, immer wieder mal auf Fleisch zu verzichten. Die Gesundheit ist hier natürlich ein ganz wichtiger Aspekt. Ideale Bestandteile vegetarischer Rezepte sind zum Beispiel Hülsenfrüchte, denn sie enthalten viel pflanzliches Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind richtige kleine Kraftpakete und liefern einen wichtigen Beitrag zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung

|Sprecher:|

Erbsen, Bohnen, Linsen und Co – die fleischlose Küche setzt bei ihren Zutaten auf Klassiker und schmeckt alles andere als fad und langweilig. Nochmal Birgit Vosen:

|O-Ton Birgit Vosen, Marketingleiterin Müller's Mühle:|

0:26"

Wir feiern gerade unseren 120zigsten Geburtstag und es ist toll, dass wir als Traditionsunternehmen mit unseren Produkten immer noch voll im Trend liegen. Probieren sie doch einfach mal einen roten Linsendip aus. Das ist ganz einfach und schmeckt fantastisch. Für den Dip: Kochen sie die Linsen, danach pürieren sie sie und lassen sie kurz abkühlen. Danach saure Sahne, Koriander einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Diesen Dip können sie zum Beispiel zu Gemüse im Würzteig, aber auch ganz lecker zu Baguette essen.

|Abmoderationsvorschlag Gewinnspiel:|

So, und für alle, die jetzt auf den Geschmack gekommen sind und selbst mal die Vielfalt der vegetarischen Küche ausprobieren möchten, habe ich hier genau das Richtige: Ein Paket mit Beluga Linsen, Risotto-Reis und CousCous. Dazu gibt es ein schickes Set mit sechs Gewürzdosen für Ingwer, Piment, Gewürznelken, Zimt, Vanille und Muskat. Das Ganze spendiert von Müller's Mühle. Jetzt anrufen unter...