

. ESTD 2016 .

SOUL&SPICE

Taste That Matters

Bread & Beyond

10 unkomplizierte Rezepte für jeden Tag
mit unseren Stullenfreu(n)de-Gewürzen



Von Fitgreenmind, Sebastian Copien & SoulSpice

Entdecke, wie Gewürze den Alltag verwandeln.

Mit diesem Booklet möchten wir dir zeigen, dass gute Küche keine komplizierte Kunst ist – sondern mit den richtigen Gewürzen ganz einfach jeden Tag entstehen kann. Maya von Fitgreenmind und Sebastian Copien haben ihre kulinarischen Kräfte gebündelt und zwei Gewürzmischungen für Stullen kreiert, die zeigen, wie einfach sich aus alltäglichen Snacks kleine Genussmomente zaubern lassen.

Ob Sandwich, Wrap, Ofengemüse oder schneller Lunch – die beiden zeigen dir mit zehn unkomplizierten Rezepten, wie du aus einfachen Zutaten echte Geschmacksmomente zauberst.

Denn das Geheimnis liegt in der Würze: Ein Hauch von Röstaroma, eine Spur Frische, eine Prise Mut – und plötzlich wird aus einem einfachen Snack ein kleines Soulfood-Erlebnis.

Bei SoulSpice glauben wir, dass guter Geschmack Verantwortung trägt.

Deshalb arbeiten wir mit handverlesenen Bio-Gewürzen, direkt von unseren Partnern aus aller Welt, die für ihre hochwertigen Produkte faire Preise erhalten und mit viel Liebe verarbeiten. So schmeckt nicht nur dein Sandwich besser – sondern auch die Welt ein kleines bisschen.

Lass dich inspirieren, entdecke neue Kombinationen
und würze dein Leben – Biss für Biss.



Inhalt

- Die Gewürz-Kreateur*innen
 - Maya (Fitgreenmind) _____ 3
 - Sebastian Copien _____ 4
- 10 Rezepte
 - Burritos mit Bohnen-Pilz-Füllung _____ 5
 - Gegrillte Rote-Bete-Tartine _____ 6
 - Kapern-Bohnen-Tartine _____ 7
 - Vegane Kürbispuffer mit Salsa und Umami-Mayo _____ 8
 - Sandwich mit gebratenen Austernpilzen _____ 9
 - Vegane Linsen Arayas _____ 10
 - Vegane Döner-Pasta mit Joghurtsauce & *Stullenfreu(n)de* _____ 11
 - Maya's fabulous Mushroom Sandwich _____ 12
 - Mushroom Iskender Kebab – Veganes Soulfood aus der Türkei _____ 13
 - Smash Falafel Wrap – knusprig, würzig, genial! _____ 14
- Spice Know-How – Wissen, was den Unterschied macht _____ 15 – 18
- Hinter dem Geschmack – Die SoulSpice Story _____ 19
- Join the Movement – Werde Teil der SoulSpice Community _____ 20

Maya Leinenbach

Fitgreenmind

Kreativ, schnell, pflanzlich – und immer mit Geschmack.

Maya Leinenbach steht wie keine andere für moderne, unkomplizierte Küche, die Spaß macht. Unter ihrem Namen Fitgreenmind begeistert sie Millionen Menschen mit Rezepten, die beweisen, dass veganes Essen bunt, einfach und absolut alltagstauglich ist. Maya liebt es, Gewürze spielerisch einzusetzen – ganz ohne komplizierte Regeln. Ihre Gerichte sollen Energie geben, Freude machen und zeigen, dass gesunde Küche nie langweilig sein muss.



„Ich liebe es, wenn ein Gericht in fünf Minuten fertig ist – aber trotzdem schmeckt, als hätte man ewig daran gearbeitet. Genau das schaffen die richtigen Gewürze.“



Für SoulSpice hat Maya ihre ganz eigene Mischung entwickelt:

Maya's *Stullenfreu(n)de* – *nussig & würzig* – eine frische, leicht fruchtige Gewürzmischung mit Paprika, Tomate, Röstzwiebeln, und einem Hauch Sumach und Orange. Perfekt für Avocado-Toast, Wraps oder mediterrane Sandwiches – schnell, easy, lecker.

Sebastian Copien

Plant-Based Chef & SoulSpice Partner

Einfache Küche, großer Geschmack.

Sebastian Copien bringt seine Erfahrung als Spitzenkoch und Ausbilder der Vegan Masterclass in die Alltagsküche – und zeigt, dass auch das schnelle Abendbrot ein kulinarischer Moment sein kann. Mit Leidenschaft für ehrliche Zutaten und kräftige Aromen entwickelt er Rezepte, die unkompliziert sind, aber voller Tiefe stecken. Denn: „Schnell“ darf nie „langweilig“ heißen.

„Ein gutes Sandwich ist wie ein gutes Gericht: Es lebt von Textur, Balance – und der richtigen Würze. Wenn du das triffst, brauchst du nichts weiter.“

Gemeinsam mit SoulSpice hat Sebastian eine Mischung kreiert, die genau das kann:

Sebastian's *Stullenfreu(n)de* – *umami* – sehr viel umami, würzig und angenehm scharf, mit Noten von Sesam, Sellerie, Chili, und Pfeffer. Ideal für Panini, gegrilltes Gemüse oder deftige Aufstriche – einfach aufstreuen, reinbeißen, genießen.



Burritos mit Bohnen-Pilz-Füllung



4 Portionen | ca. 40 Minuten

Zutaten

Für die Füllung

- 2 Stangen Sellerie – fein gewürfelt
- 1 große Zwiebel – gewürfelt
- 2 EL Gemüsebrühepaste
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 Dosen schwarze Bohnen (z.B. von Rapunzel)
- 1 Dose stückige Tomaten

Für die Pilze

- 500 g Kräuterseitlinge
- 6 EL Bratöl
- 1 Prise Salz
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Ancho Chilipulver z.B. von Sou spice (Alternativ: Red Umami von Sou spice)
- 2 TL Oregano
- 1 TL Knoblauchpulver (gemahlen oder Granulat)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)



Salsa

- 3 große Tomaten
- 1/2 Jalapeño (alternativ aus dem Glas), bei Bedarf auch die ganze Jalapeño
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Zusätzlich

- 4 große Burrito oder Dürüm Fladen
- 1/2 Bund Koriander – grob gehackt
- 1 große Tomate – in 0,5 cm Würfel
- 1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln – in dünne Ringe geschnitten
- 1 reife Avocado (bei Bedarf auch 2)
- 2 TL *Stullenfreu(n)de* – umami

Zubereitung:

1 Für die Salsa

Ofen auf Maximalhitze (am besten Obergrill) vorheizen. Alle Zutaten auf ein Backblech geben (ohne Backpapier!) und 5–12 Minuten rösten, bis kräftige Röstaromen entstehen. In den Mixer geben, nach Belieben salzen und auf niedriger Stufe feinstückig pürieren. Kaltstellen.

2 Für die Bohnen-Füllung

Pfanne (am besten gusseisern) erhitzen, Zwiebel- und Selleriewürfel mit Brühepaste hineingeben, dann Olivenöl zufügen und anrösten. Gehackten Koriander (mit Stielen) und Kreuzkümmel zugeben. Wenn alles gut gebräunt ist, Paprika- und Knoblauchpulver einrühren, kurz rösten und sofort die Bohnen (mit Flüssigkeit) und Tomaten hinzufügen. Sanft einkochen lassen, bis die Masse dicklich und eher trocken ist. Nach Wunsch Bohnen leicht zerdrücken.

Für die „Pulled-Umami-Pilze“ Kräuterseitlinge zerrupfen. In heißer Pfanne mit Bratöl kräftig anrösten, salzen und weiterbraten, bis sie knusprig braun sind. Währenddessen die Marinade anrühren. Wenn die Pilze fertig sind, Pfanne kurz von der Hitze nehmen, mit Marinade ablöschen, einrühren und kurz einkochen lassen (Vorsicht: Sojasoße verbrennt schnell!).

3 Für die Burritos

Tortillas in Pfanne (ohne Fett) oder über Gasflamme erhitzen. Avocado würfeln. Burrito mittig mit Bohnenfüllung bestreichen, Pilze daraufgeben, dann Frühlingszwiebeln, Tomaten, Avocado, Koriandergrün und Limettensaft. Kalte Salsa und etwas *Stullenfreu(n)de*-Gewürz darüberstreuen. Seiten einschlagen, unten einklappen und fest einrollen. Mit scharfem Messer schräg halbieren – und genießen!



Gegrillte Rote-Bete-Tartine



2 Portionen | ca. 25 Minuten

Zutaten

Salsa

- 1 Rote Bete, gegrillt
- 6 Radieschen
- Etwas Öl zum Benetzen
- 2 Scheiben Brot nach Wahl
- Grün von 2 Lauchzwiebeln, fein gehackt
- 200 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 5 g Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 TL *Stullenfreu(n)de – umami*
- 2 TL Senf
- 1 EL vegane Mayo
- 2 EL Joghurtalternative



Zubereitung:

- 1 Rote Bete vorbereiten**
 Die Rote Bete in Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten lang grillen, bis sie bissfest sind.
- 2 Tatar herstellen**
 Die Rote Bete mit den der Petersilie und den Lauchzwiebeln Zutaten sehr fein durchhacken. Die restlichen Zutaten unterheben.
- 3 Gericht anrichten**
 Radieschen mit etwas Öl benetzen und grillen bis sich leicht braune Stellen bilden. Das Brot ebenfalls mit etwas Öl benetzen und grillen bis knusprig. Tatar draufstreichen und mit den gegrillten Radieschen dekorieren.



Kapern-Bohnen-Tartine

Rezept von Sebastian _____ 7



2 Portionen | ca. 25 Minuten

Zutaten

Für das Tartine

- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Bio Zitrone
- 50 g Kapern
- 50 g weiße Bohnen
- 50 g Sojajoghurt
- 1 EL vegane Mayonnaise
- Salz & Pfeffer

Für den Zucchini-Salat

- 1/2 Zucchini
- 10 Blätter Basilikum
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Condimento Bianco
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL *Stullenfreu(n)de – umami*
- 1 Dose stückige Tomaten



Zubereitung:



- 1 Zucchini und Zitrone grillen**
Die halbe Zucchini längs halbieren und mit der Zitrone auf den Grill geben. Beides grillen, bis sichtbare Röststellen vorhanden sind.
- 2 Creme herstellen**
Kapern, Algen, Öl, weiße Bohnen, Sojajoghurt und vegane Mayonnaise gemeinsam mit der gegrillten Zucchini und Zitrone in einen Mixer geben und grob körnig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zucchini-Salat vorbereiten**
Für den Zucchini-Salat die halbe Zucchini in feine Streifen schneiden. Basilikum zupfen. Mit Agavendicksaft, Condimento Bianco und einer Prise Salz abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen und dann ordentlich auspressen.
- 4 Gericht anrichten**
Das Sauerteigbrot auch grillen, bis es knusprig ist. Die Kapern-Bohnen-Creme darauf geben, mit dem Zucchini-Salat und Stullenfreu(n)de Gewürz toppen.



Vegane Kürbispuffer mit Salsa und Umami-Mayo

Rezept von Sebastian _____ 8



2 Portionen | ca. 35 Minuten

Zutaten

Kürbis-Puffer

- 65 g Weizenmehl Type 550
- 40 g Maismehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Backpulver
- 130 g Sojamilch
- 80 g Kürbis gerieben
- 1 EL Sesam
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 EL Brat-Olivenö

Paprika-Salsa

- 1 Paprika kleingewürfelt
- 2 EL rote Zwiebel kleingewürfelt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 10 g Koriander frisch, feingehackt
- 1 Prise Salz

On Mayo

- 150 g vegane Mayonnaise
- 2 TL *Stullenfreu(n)de – umami* Gewürzmischung von SoulSpice



Zubereitung:



1 Kürbis-Puffer

65 g Weizenmehl, 40 g Maismehl, 1 TL Salz und ½ TL Backpulver trocken vermischen. Dann 130 g Sojamilch hinzugeben und mit einem Schneebesen zu einer dickflüssigen Teigmasse rühren. In den Teig 1 Zehe geriebenen Knoblauch, 80 g geriebener Kürbis und 1 EL Sesam in den Teig unterheben.

Eine beschichtete Pfanne mit 4-5 EL Brat-Olivenöl erhitzen und die Masse mit einem Esslöffel portionsweise zu kleinen Talern hineingeben und von beiden Seiten knusprig ausbraten.

2 Paprika-Salsa

1 kleingewürfelte Paprika, 2 EL kleingewürfelte rote Zwiebel, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup und 10 g feingehackten Koriander miteinander vermischen und erst kurz vor dem Servieren mit 1 Prise Salz abschmecken – sonst wässert die Salsa zu sehr aus.

3 Umami-Mayo

150 g vegane Mayonnaise mit 2 TL *Stullenfreu(n)de – umami* vermischen und genießen.

4 Anrichten

Zum Anrichten die Fritter auf einem Teller anrichten, die Salsa schön dazulegen und jeweils einen Klecks Umami-Mayo auf die Fritter geben.

Sandwich mit gebratenen Austernpilzen



2 Portionen | ca. 20 Minuten

Zutaten

BBQ-Pilzsteaks

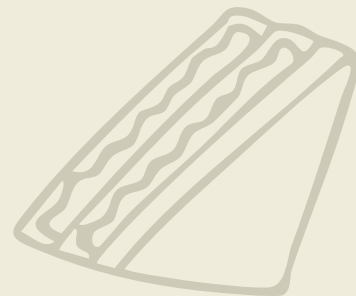
- 1 Austernpilzrose oder schön große Austernpilze
- 2 EL Bratöl
- 1 EL vegane Butter (oder auch mehr)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise *Stullenfreu(n)de* – umami Gewürzmischung von SoulSpice

Gochujang-Quark-Sauce

- 1 EL Gochujang (siehe Tipps)
- 3 EL Sojade Quarkalternative

Sandwich

- 4 Scheiben Toast
- 1 Tomate in Scheiben geschnitten
- ½ Radicchio in feine Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Basilikum



Zubereitung:

- ### 1 Austernpilze anbraten

Die Austernpilze in einer (idealerweise schmiedeeisernen) Pfanne mit Bratöl und veganer Butter von beiden Seiten knusprig anbraten. Dabei kannst du sie mit einem großen Topf beschweren, der die Pfanne jedoch nicht vollständig verschließt, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
- ### 2 Würzen

Sind die Pilze leicht kross, mit etwas Salz würzen, sodass weitere Flüssigkeit austritt und verdampft – das macht sie noch knuspriger. Zum Schluss eine Prise *Stullenfreu(n)de* darüberstreuen und etwas vegane Butter auf den heißen Pilzen schmelzen lassen. Herausnehmen und warmhalten.
- ### 3 Toast rösten und Sauce zubereiten

Die Toastscheiben in derselben Pfanne kurz anrösten, ggf. mit etwas veganer Butter. Für die Gochujang-Quark-Sauce beide Zutaten in einer Schüssel verrühren und nach Belieben salzen.
- ### 4 Sandwich zusammensetzen

Die gerösteten Toastscheiben mit Sauce bestreichen. Auf eine Scheibe Radicchio, Basilikumblätter und Tomatenscheiben legen, dann die Pilze daraufgeben und etwas Sauce darüberträufeln. Die zweite Scheibe aufsetzen, das Sandwich diagonal halbieren und genießen!



Vegane Linsen Arayes

Rezept von Maya _____ 10



4 Portionen | ca. 20 Minuten

Zutaten

Für die Linsenfüllung

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose (ca. 200 g) braune Linsen, abgetropft
- 2 TL *Stullenfre(n)de* – würzig & nussig
- 1 gehäufter EL Tomatenmark
- 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Etwas Öl zum Braten
- 2–3 Pita-Brote

Für die Whipped Tahini

- 60 g Tahini
- Saft einer halben Zitrone
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Ca. 60 ml Wasser (nach Bedarf)



Zubereitung:

1 Linsenbasis anrösten

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl einige Minuten glasig braten. Linsen, *Stullenfreunde* – nussig & würzig und Tomatenmark hinzufügen. 2–3 Minuten mitbraten, bis alles gut vermischt und aromatisch ist. Petersilie unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Pita-Brote anbraten

Pita-Brote halbieren, großzügig mit der Linsenmischung füllen, leicht mit Öl bestreichen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

3 Für die Whipped Tahini

Tahini, Zitronensaft, Salz und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren. Nach und nach Wasser unter Rühren hinzufügen, bis eine cremige, luftige Konsistenz entsteht.

Pitas mit der Whipped Tahini servieren – warm genießen!



Vegane Döner-Pasta mit Joghurtsauce

Rezept von Maya _____ 11



2 Portionen | ca. 45 Minuten

Zutaten

Für die Joghurtsauce

- 120 g ungesüßter veganer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft oder Essig
- Salz nach Geschmack
- ½ TL getrocknete Minze

Für das Döner-“Fleisch“

- 1 Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 45 g Sojageschnetzeltes (alternativ 150 g fester Tofu, in Scheiben geschnitten)
- Gemüsebrühe zum Kochen
- Etwas Öl zum Braten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL Zimt
- ½ TL getrockneter Oregano
- Salz nach Geschmack



Zum Servieren

- Chiliöl
- Pinienkerne
- 1–2 TL SoulSpice *Stullenfre(n)de – nussig & würzig*

Zubereitung:

- 1 Pasta kochen**
Pasta nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseitestellen.
- 2 Joghurtsauce zubereiten**
Joghurtsauce zubereiten: veganen Joghurt, Zitronensaft, Salz und Minze verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Beiseitestellen.
- 3 Sojageschnetzeltes vorbereiten**
Sojageschnetzeltes in Gemüsebrühe ca. 5 Minuten kochen, dann abgießen.
- 4 Gemüse und Döner-Alternative anbraten**
In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Auberginenscheiben und das vorbereitete Sojageschnetzelte (oder Tofu) hinzufügen. 5–10 Minuten anbraten, bis die Aubergine weich ist und leicht gebräunt. Mit Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Oregano und Salz würzen, alles gut vermengen, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.
- 5 Anrichten und verfeinern**
Zum Servieren Pasta in Schalen geben, mit Joghurtsauce und Döner-“Fleisch“ toppen. Mit Chiliöl, Pinienkernen und einer großzügigen Prise *Stullenfre(n)de – nussig & würzig* bestreuen.



Maya's fabulous Mushroom Sandwich

Rezept von Maya _____ 12



3 Portionen | ca. 30 Minuten

Zutaten

Für die Pilze

- 450 g Pilze, in Scheiben geschnitten (z. B. Kräuterseitlinge)
- 1 Schuss Öl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker

Für die Curry-Mayonnaise

- 4 EL vegane Mayonnaise
- ½ EL Tomatenmark
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 TL Weißweinessig
- Salz nach Geschmack
- 1 TL geröstetes Currypulver (oder 1 TL SoulSpice *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig für extra Frische und Tiefe)



Für die Zucchini

- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- Etwas Öl zum Braten
- Salz nach Geschmack
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter

Zum Servieren

- Brot deiner Wahl (z. B. Sauerteigbrot oder Ciabatta)
- Salatblätter
- Tomatenscheiben (vorher leicht salzen!)
- Frischer Koriander
- 1–2 TL SoulSpice *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig als Topping

Zubereitung:



- 1 Pilze vorbereiten**

Pilze in eine heiße Pfanne geben und mit einem schweren Gegenstand (z. B. Topfdeckel) leicht andrücken, damit überschüssiges Wasser austritt. Einen Schuss Öl hinzufügen, dann mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Balsamico und Zucker würzen. Anbraten, bis die Pilze goldbraun und leicht karamellisiert sind.
- 2 Zucchini braten**

Zucchinischnitten in etwas Öl anbraten, bis sie rundherum goldbraun sind. Mit Salz und italienischen Kräutern abschmecken.
- 3 Curry-Mayonnaise zubereiten**

Vegane Mayonnaise, Tomatenmark, Agavendicksaft, Essig, Salz und geröstetes Currypulver (oder Maya's Sandwich Spice) verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
- 4 Sandwich zusammenbauen**

Brotstücken leicht rösten, dann großzügig mit Curry-Mayonnaise bestreichen. Mit Salat, Tomaten, Pilzen, Zucchini und frischem Koriander schichten. Zum Schluss mit *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig toppen – für den ultimativen Crunch und nussig-würzigen Geschmack.
- 5 Genießen!**

Mushroom Iskender Kebab

Rezept von Maya _____ 13



2 Portionen | ca. 40 Minuten

Zutaten

Für die Pilze

- 500 g Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
- Etwas Öl zum Braten
- 1 TL *Stullenfreu(n)de – nussig & würzig*
- Je ½ TL Knoblauchpulver und gemahlener Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für das Brot

- 2 kleine Fladenbrote, in Würfel geschnitten
- Etwas Öl
- Salz nach Geschmack

Für die Tomatensauce

- 2 EL vegane Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml heißes Wasser
- Salz und Pfeffer



Für den Knoblauchjoghurt

- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Frische Minze (optional)

Zum Servieren

- 1–2 TL *SoulSpice Stullenfreu(n)de – nussig & würzig*
- Etwas frische Minze oder Chiliöl nach Geschmack

Zubereitung:



- 1 Pilze anbraten**

Pilze in eine heiße Pfanne geben und mit einem schweren Gegenstand leicht andrücken, damit das Wasser austritt. Etwas Öl hinzufügen, dann Maya's *Stullenfreu(n)de – nussig & würzig Gewürzzubereitung*, Salz und Pfeffer würzen. Braten, bis die Pilze schön goldbraun und aromatisch sind.
- 2 Brot vorbereiten**

Fladenbrot in Würfel schneiden, mit Öl und Salz vermengen und bei 200 °C ca. 5–10 Minuten im Ofen rösten, bis es knusprig ist.
- 3 Tomatensauce kochen**

In einem kleinen Topf vegane Butter schmelzen, Tomatenmark einrühren und mit heißem Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen.
- 4 Knoblauchjoghurt anrühren**

Sojajoghurt mit Knoblauchpulver, Zitronensaft und Salz glatt rühren. Optional frische Minze fein hacken und unterheben.
- 5 Iskender schichten**

In einer Schale oder auf einem Teller das geröstete Brot verteilen, etwas Tomatensauce darübergeben, dann die Pilze darauf schichten. Mit Knoblauchjoghurt und nochmals Tomatensauce toppen.

Smash Falafel Wrap – knusprig, würzig, genial!

Rezept von Maya _____ 14



2 Portionen | ca. 20 Minuten

Zutaten

Für die Falafel-Masse

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 1 TL SoulSpice *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig

Für die Sauce

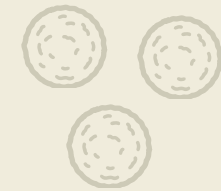
- 1 TL Tahini
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2 EL veganer Joghurt
- Salz nach Geschmack



Zum Servieren

- 2 Fladenbrote
- Gurken- und Tomatenscheiben
- Optional: frische Minze oder Chiliöl
- 1–2 TL SoulSpice *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig zum Bestreuen

Zubereitung:



- 1 Falafel-Masse zubereiten**
Kichererbsen, Kräuter, Knoblauch, Gewürze, Salz, Zitronensaft, Mehl und *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig in einem Mixer zu einer groben, formbaren Paste verarbeiten.
- 2 Joghurt-Tahini-Sauce**
Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup, Joghurt und Salz cremig verrühren.
- 3 Wraps braten**
Falafel-Masse direkt auf die Fladenbrote streichen oder leicht andrücken („smashen“). In einer Pfanne mit etwas Öl von der Falafel-Seite her 2–3 Minuten goldbraun braten, bis sie schön knusprig ist.
- 4 Wraps füllen**
Mit frischen Gurken- und Tomatenscheiben sowie der Joghurt-Tahini-Sauce belegen, einrollen und servieren.
- 5 Finaler Touch**
Mit einer großzügigen Prise *Stullenfreu(n)de* – nussig & würzig toppen – für den perfekten Crunch und die nussig-warme Aromatiefe.

Gute Gewürze sind wie gute Freundschaften – sie bringen Tiefe, Charakter und Freude in dein Leben.

Hier erfährst du, worauf du achten solltest, wie du mehr aus deinen Gewürzen herausholst und wie du sie so einsetzt, dass jedes Gericht zu etwas Besonderem wird.

So erkennst du gute Gewürze



Farbe – das Auge isst mit

Leuchtende Farben sind ein Zeichen für schonende Trocknung und hohe Qualität. Wenn dein Kurkuma kräftig gelb-orange leuchtet oder dein Paprika tiefrot strahlt, steckt noch Leben in ihm – und jede Menge Aroma.



Duft – die Sprache der ätherischen Öle

Ein gutes Gewürz riecht intensiv, frisch und komplex. Wenn du es öffnest und sofort Lust bekommst zu kochen – perfekt! Riecht es dumpf oder nach Staub, hat es seine ätherischen Öle bereits verloren.



Herkunft – wo Geschmack beginnt

Wie beim Wein spielt der Ursprung eine große Rolle: Klima, Boden und Ernte beeinflussen das Aroma. Deshalb arbeiten wir bei SoulSpice direkt mit Kleinbäuer:innen zusammen, die ihr Handwerk verstehen – vom Pfeffer aus Kampot bis zum Zimt aus Sri Lanka.



Trocknung & Verarbeitung

Langsame, schonende Trocknung bei niedriger Temperatur erhält die ätherischen Öle. Handsortierte Gewürze sind ein Zeichen echter Sorgfalt – bei SoulSpice Standard, nicht Luxus.

Gute Gewürze erkennst du mit allen Sinnen. Einmal bewusst gerochen, geschaut und geschmeckt – und du wirst nie wieder zu den falschen greifen.

Gewürz-Hacks für jeden Tag



Blooming – Gewürze richtig anrösten

Viele Aromen entfalten sich erst, wenn sie kurz in Öl oder Butter angeröstet werden. So werden die ätherischen Öle aktiviert – ideal für Currys, Suppen oder Dressings. Tipp: 30 Sekunden reichen oft – wenn es duftet, ist es perfekt.



Gewürze clever kombinieren – besonders bei pflanzlichen Gerichten

Pflanzenbasierte Küche liebt Gewürze! Ohne Fleisch als Geschmacksträger brauchst du Tiefe aus Gewürzen. Hier ein paar erprobte Kombinationen:

- Wurzelgemüse: Kreuzkümmel + Zimt + Chili
- Pilze: Pfeffer + Rauchpaprika + Muskat
- Tofu & Hülsenfrüchte: Kurkuma + Ingwer + Koriander
- Grünes Gemüse: Zitronenpfeffer + Sesam + Dill



Frisch mahlen oder ganz lassen?

Ganze Gewürze (z. B. Pfeffer, Kreuzkümmel oder Koriandersamen) behalten ihr Aroma deutlich länger. Erst beim Mahlen oder Mörsern entfalten sie ihr volles Potenzial – ein kleiner Aufwand, der riesig schmeckt.



Mini-Feature: 5 schnelle Ideen mit unseren neuen Stullenfreu(n)de Gewürze

- In vegane Mayo rühren – perfekter Dip für Pommes oder Ofenkartoffeln
- Über Avocado-Toast streuen – fruchtig-würziger Kick
- In Rührtofu oder Hummus mischen – sofort mehr Tiefe
- Mit Öl verrühren – als Marinade für Grillgemüse
- Über Popcorn streuen – würzig, frisch und überraschend lecker

**Kleine Kniffe – große Wirkung.
So bringst du in wenigen Handgriffen
mehr Tiefe, Duft und Charakter in
deine Gerichte.**

Die Kunst der Balance



Gewürze schichten – die drei Ebenen

- **Basisnoten: kräftig und erdig**
z. B. Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer
- **Mittlere Noten: verbinden und harmonisieren**
z. B. Koriander, Fenchel, Zimt
- **Kopfnoten: frisch und duftend**
z. B. Zitronenschale, Minze, Chili

Die Kunst liegt im Zusammenspiel: erst die Basis anrösten, dann mittlere Noten hinzufügen, am Ende die Kopfnoten zum Abschluss.



Wenn's schiefgeht – Rettung bei Würz-Pannen

- **Zu scharf?**
Ein Spritzer Zitrone, Joghurt oder etwas Zucker gleicht aus.
- **Zu salzig?**
Kartoffel oder Brot ins Gericht geben – sie ziehen Salz auf.
- **Zu fade?**
Ein Schuss Säure (Essig, Zitrone) oder frische Kräuter retten das Aroma.

Würzen ist keine Wissenschaft –
sondern Intuition. Aber ein paar Tricks
helfen, die perfekte Balance zu finden.

Hinter dem Geschmack – Die SoulSpice Story

Echter Geschmack beginnt beim Ursprung

Wir bei SoulSpice glauben, dass Gewürze mehr sind als Zutaten – sie sind Brücken zwischen Menschen, Kulturen und Kontinenten. Jede Prise erzählt eine Geschichte: von Erde, Sonne, Handarbeit und Leidenschaft. Unsere Mission ist einfach – aber wirkungsvoll: Nachhaltiger Genuss, faire Partnerschaften und echter Impact am Ursprung. Wir wollen zeigen, dass gute Gewürze nicht nur besser schmecken, sondern auch besser für die Welt sind.

**Jedes Glas SoulSpice ist ein Stück
Welt, das mit Sorgfalt, Respekt und
Leidenschaft zu dir kommt.**

Unsere Mission: Genuss mit Verantwortung

Bei SoulSpice steht Qualität immer im Einklang mit Ethik. Wir beziehen unsere Gewürze direkt von Kleinbäuer:innen und Kooperativen, die wir persönlich kennen – ohne Zwischenhandel. Das bedeutet: faire Preise, langfristige Partnerschaften und Transparenz vom Feld bis ins Glas.

Unsere Philosophie

- Bio ist Standard, nicht Ausnahme.
- Fairness ist kein Siegel, sondern Haltung.
- Geschmack entsteht, wenn Mensch und Natur im Gleichgewicht sind.

Vom Feld bis ins Glas – unsere Partnerprojekte

Willst du mehr über unsere Projekte erfahren oder die Menschen kennenlernen, die hinter unseren Gewürzen stehen? Scanne den QR-Code und begleite uns zu den Orten, wo echter Geschmack entsteht.



Unsere Qualitätsphilosophie: Handwerk mit Seele

Wir kaufen nur die besten Qualitäten – nach Farbe, Geruch, Geschmack und Reinheit. Unsere Gewürze werden von Hand sortiert, schonend getrocknet und nicht nach Standard, sondern nach Charakter ausgewählt. Denn Geschmack entsteht dort, wo Menschen mit Hingabe arbeiten – und wo Qualität wichtiger ist als Masse.

Werde Teil der SoulSpice-Familie

So kannst du mitmachen



#CookWithPurpose

Teile deine Lieblingsgerichte mit SoulSpice auf Instagram und inspiriere andere, mit Verantwortung zu kochen. Erzähle deine Gewürzgeschichte – wir teilen regelmäßig Rezepte aus der Community!



Spice Club

Melde dich zu unserem SoulSpice Newsletter an und erhalte:

- exklusive Rezepte & Aktionen
- Einblicke hinter die Kulissen unserer Projekte
- 10 % Willkommensrabatt für deinen nächsten Einkauf



Impact erleben

Scanne den QR-Code, um mehr über unsere Projekte zu erfahren und zu sehen, was dein Einkauf bewirkt – direkt vor Ort bei unseren Partnern weltweit.



Folge uns auf Social Media

@SoulSpice.tastethatmatters | #SoulSpice #Tastethatmatters

. ESTD 2016 .

SOUL&SPICE

Taste That Matters



soul-spice.com

Echter Geschmack.
Echte Werte. Echte Wirkung.