

# Ganzjährig verfügbare Obst- und Gemüsesorten

100% Natural Quality, 100% Sabor de Intellecto. **AROMA** Frutas y Verduras. **AROMA** Frutas y Verduras. **AROMA** Frutas y Verduras. **AROMA** Frutas y Verduras.



QUALITÄT

INSPIRATION

INNOVATION

FOKUS

LEIDENSCHAFT

GESCHMACK



# Sous Fresh

Fresh approach. Great results.

# Gemüse

Sous Fresh steht für tagesfrische Inspiration und verlässliche Lieferung von bestem Obst und Gemüse. Das ganze Jahr über versorgen wir Sie mit Routineprodukten von gleichbleibender Qualität. Geliefert in kleineren Einheiten oder auch großen Mengen. Immer pünktlich und topfrisch.



Aubergine



Zucchini



Paprika



Chicoree rot



Eisbergsalat



Kopfsalat



Gurken



Radieschen



Möhren



## Parmigiana di Melanzana

### Zubereitung

- Die 2 Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Küchenpapier legen und mit Salz bestreuen. Dieses ungefähr 30 Minuten ziehen lassen und dann mit Küchenpapier abtupfen.
- Eine Tomate in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den weißen harten Strunk entfernen.
- Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginen grillen. Kein Öl verwenden. Die Auberginen nach ca. 1-2 Minuten wenden.
- Anschließend einige der Auberginenscheiben in eine Auflaufform geben und darauf eine Schicht Tomaten legen. Ein paar Basilikumblättchen auf die Tomaten legen und anschließend eine Kugel Büffelmozzarella in kleine Stückchen reißen und über die Tomaten verteilen.
- Das Ganze ein bis zweimal wiederholen: Aubergine - Tomate - Basilikum - Büffelmozzarella.
- Mit einer Schicht Auberginen abschließen. 3-4 Esslöffel Olivenöl darüber tröpfeln.
- Das Ganze in den vorgeheizten (160 Grad) Backofen stellen und 45 Minuten garen lassen.
- 10 Minuten vor Ende den Parmesan darüber streuen und die Temperatur des Backofens wenn nötig noch etwas erhöhen.
- Vor dem Servieren noch etwas Parmesan darüber streuen.

### Zutaten

2	Auberginen
10	Tomaten
1-2	Kugeln Büffelmozzarella
20	Basilikumblättchen
	Parmesan (nach Geschmack)
	60-100 ml Olivenöl



## Kohlsorten

Kohlsorten sind reich an Vitaminen und Mineralien, wodurch sie vorbeugend gegen Herz- und Gefäßkrankheiten wirken. Zu den Kohlsorten gehören unter anderem: Blumenkohl, Grünkohl, Broccoli, Chinakohl, Kohlrabi, Rotkohl, Wirsing... in großen und kleine Mengen erhältlich.



Weißkohl



Rotkohl



Spitzkohl

## Asiatische Gemüsesorten

Entdecken Sie die fernöstlichen Gemüsesorten! Sie lieben chinesisches, thailändisches, indisches oder japanisches Essen? Die fernöstliche Kochkultur ist so vielfältig wie der asiatische Kontinent selbst. Sous Fresh bietet eine breite Palette von asiatischem Gemüse.



Paksoi Shanghai



Amchoi



Sereh



## Knollenselleriesuppe mit knusprigem Bacon

### Zubereitung

- Das Öl in eine große Pfanne mit Antihafbeschichtung geben, erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Kartoffeln 1 Minute bei niedriger Temperatur anbraten. Wenn das Ganze an der Pfanne kleben bleibt, eventuell etwas Wasser hinzugeben.
- Den Knollensellerie und die Bouillon hinzufügen und zum Kochen bringen. Noch 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis der Knollensellerie gar ist.
- Die Suppe pürieren und erneut erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken (mit Maßen; denn der Bacon, der zum Schluss hinzugefügt wird, ist ebenfalls salzig).
- Den Bacon in einer kleinen Pfanne mit Antihafbeschichtung knusprig braten.
- Die Suppe in kleine Schüsseln gießen und mit Stückchen Bacon garnieren.

### Variationstipp

Anstatt gewöhnlicher Kartoffeln können auch süße Kartoffeln verwendet werden.

### Zutaten

- |       |   |
|-------|---|
| 1     | Ei. Öl                                      |
| 1     | Zwiebel, grob gehackt                       |
| 2     | Knoblauchzehen, geplättet                   |
| 400 g | Kartoffeln, grob gewürfelt                  |
| 2     | Knollensellerie, gewaschen und grob gehackt |
| 1,2 l | Gemüsebouillon                              |
| 8     | Scheiben mageren Bacon, fein geschnitten    |

Stabmixer oder Blender



Gelbe Zwiebel



Knollensellerie



## Tomaten

Unser Basissortiment Tomaten ist enorm groß. Jede Rasse hat ihre einzigartigen Eigenschaften. Eines haben sie jedoch alle gemein: es sind alle qualitativ hervorragende Tomaten. Neben den bekannten Sorten, die sowohl in großen als auch in kleinen Mengen geliefert werden können, haben wir auch ein exklusives Tomatensortiment. Fragen Sie einen unserer Verkäufer.



Runde Tomate



Pflaumentomate



Pflaumen-Strauch-  
tomate



Cherrytomate



Cherry-Strauchtomate



Strauchtomaten

## Äpfel und Birnen

Neben unserem kompletten Holland-Sortiment haben wir natürlich auch das ganze Jahr Import aus allen Teilen der Welt in unserem Angebot!



Elstar



Golden Delicious



Jongagold



Roter Boskop



Braeburn



Conference

## Spargel und Erdbeeren aus Holland

Momentan haben wir reichlich tagesfrischen holländischen Spargel von höchster Qualität auf Lager. Auch die holländischen Erdbeeren sind qualitativ hervorragend und sowohl in kleinen als auch in großen Mengen lieferbar.



Spargel



Erdbeeren

Venrayseweg 122D  
5928 RH Venlo  
The Netherlands

**T** +31 (0)77 323 02 30

**F** +31 (0)77 323 02 99

**E** info@sousfresh.com

[www.sousfresh.com](http://www.sousfresh.com)



# Sous Fresh

Fresh approach. Great results.