



**We**  
**love**  
**green.**

**kuh**  
CATERING



2016

I  GREEN!



2023

 We  
love  
green.

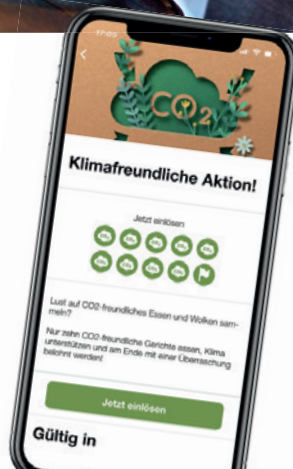
## We<sup>♥</sup> – ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

Machen Sie sich bereit für eine neue Ära in der vegetarisch-vegane Küche!  
Bereits **2016** haben wir unsere erfolgreiche Produktlinie **I LOVE GREEN** ins Leben gerufen und damit einen neuen Maßstab im Markt gesetzt.

Jetzt machen wir wieder einen wichtigen Schritt nach vorn: aus **I LOVE GREEN** wird **WE LOVE GREEN!** Warum? Weil wir Teil einer größeren Bewegung sind, die sich für eine bessere Zukunft einsetzt. Weil wir alle Verantwortung übernehmen und etwas gegen den Klimawandel unternehmen müssen. Weil wir nur gemeinschaftlich etwas erreichen können – es zählt **„WE“** statt **„I“**.



Jedes Gericht in unserer neuen Kollektion ist jetzt mit einer grünen CO<sub>2</sub>-Wolke in unserer App gekennzeichnet, um unsere Verpflichtung zur Nachhaltigkeit zu unterstreichen.



# We<sup>♥</sup> – LIEBEN UNSERE NEUE PRODUKTLINIE

Wir verstehen die wachsende Nachfrage nach Transparenz und Lebensmittelsicherheit. Deshalb haben wir uns dazu verpflichtet, unseren Kund:innen nur die besten und qualitativ hochwertigsten pflanzlichen Produkte anzubieten.

**WE LOVE GREEN** steht für Handwerkskunst und unverfälschte Frische. Ganz bewusst verzichten wir auf industriell vorgefertigte Fleisch-Alternativprodukte wie Sojaschnitzel und vegetarische Würste. Stattdessen setzen wir auf nachhaltige, saisonale und heimische Produkte, die wir so natürlich wie möglich zubereiten. Unser Fokus liegt auf hochwertigen Getreidesorten, knackigem Gemüse und nahrhaften Hülsenfrüchten. Diese Basis kombinieren wir mit einer großen Vielfalt an Gewürzen und Kräutern.

Wir sind stolz darauf, Ihnen unsere neueste Produktlinie vorzustellen, die nicht nur köstlich und gesund ist, sondern durch den Verzicht auf Fleisch auch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leistet.





*Handwerk  
und Frische in  
reiner Form*

WE LOVE GREEN steht für:

- ♥ Handwerkskunst und unverfälschte Frische
- ♥ Heimische Produkte
- ♥ Nachhaltigkeit und Saisonalität
- ♥ Natürliche Zubereitung und wenig verarbeitete Zutaten
- ♥ Hochwertiges Getreide, knackiges Gemüse und nahrhafte Hülsenfrüchte
- ♥ Große Vielfalt an Kräutern, Sprossen und Gewürzen



WIR RICHTEN GUTES AN. MIT KOPF UND HERZ.



# We<sup>♥</sup>-

## KOMBINIEREN CLEVER

Hochwertige Zutaten intelligent kombiniert: Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte bilden die wichtigsten Zutaten – abgerundet durch hochwertige Öle. Reichlich Gemüse mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen sorgen für Frische und Abwechslung.

**WE LOVE GREEN** setzt auf Vollkorn und wiederentdeckte Zutaten der heimischen Küche wie Grünkern, Hirse und Buchweizen. Dazu gibt es wertvolle Hülsenfrüchte.

Für das gute Geschmackserlebnis gibt's eine leckere Auswahl an frischen Kräutern wie Kerbel, Thymian, Basilikum, Oregano oder Koriander.



„Wurzel-  
gemüse trifft  
Erbsen“

We  
love  
green.

Auf der Speisekarte stehen zum Beispiel: Knusprige Hirse-Linsenbratlinge mit Sellerie-Kartoffelstampf und leichtem Sauerrahm-Dip oder Gnocchi mit gebratenem Hokkaido-Kürbis, Räuchertofu, karamellisierten Tomaten und Pinienkernen.

Das Bild zeigt unser Signature Dish: Rote-Bete-Falafel mit zweierlei Hummus, Zuckerschoten-Linsensalat und gebratene Fingermöhren.

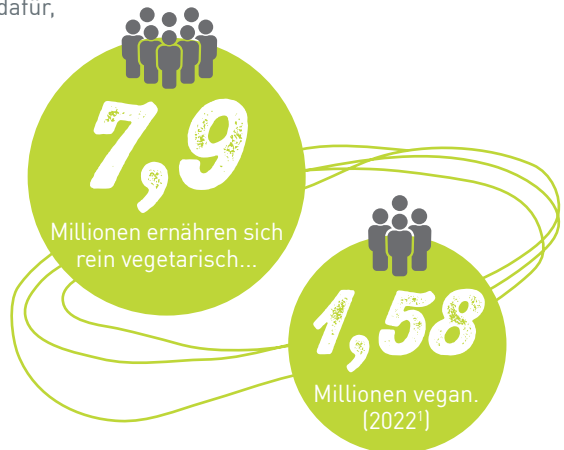




# We<sup>♥</sup> – GENIEßEN OHNE FLEISCH

Unsere Gesellschaft erlebt derzeit eine beeindruckende Bewusstseinsänderung: immer mehr Menschen erkennen den Zusammenhang von Wohlbefinden, Gesundheit und Ernährung. Deshalb steigt auch die Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht nur gut für unsere Gesundheit sind, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Rettung unseres Planeten leisten können. Laut aktuellen Zahlen haben sich im Jahr 2022 7,9 Millionen Deutsche rein vegetarisch ernährt, 1,58 Millionen vegan. Andere reduzieren ihre Fleischportionen deutlich und bevorzugen fleischfreie Produkte. Tendenz steigend!

Mit **WE LOVE GREEN** sorgen wir dafür, dass die Besucher:innen unserer Betriebsrestaurants jeden Tag nach Herzenslust vollwertige Gerichte genießen können. Alle Gerichte versorgen den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen, ohne ihn zu belasten.



<sup>1</sup>Quelle: <https://de.statista.com>

# We<sup>♥</sup> – SORGEN FÜR GESUNDHEIT

WE LOVE GREEN ist keine Diät, kein Low Carb, kein LOGI (kohlenhydratreduzierte Ernährungsform) und auch keine GLYX-Diät. Die vegetarische Menülinie unterstützt dabei, Gewicht zu reduzieren und kann so das Risiko u.a. für Bluthochdruck und Schlaganfall senken.

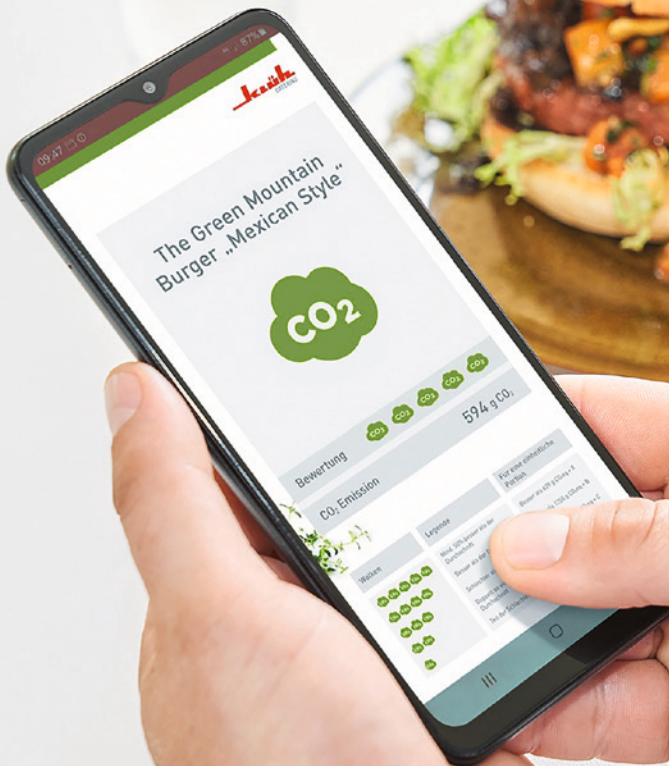
Die enthaltenen Vollkornprodukte bewirken eine langsame Blutzuckerwirksamkeit und wirken so Heißhungerattacken entgegen. **WE LOVE GREEN** macht lange satt und zufrieden und ist wegen der Ballaststoffe und des guten glykämischen Index auch ideal für Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit.



**Hülsenfrüchte sind wahre Kraftpakete:** Erbsen, Bohnen und Linsen liefern bis zu 34 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und haben zusätzlich gesunde Ballaststoffe sowie wertvolle Mineralien im Gepäck. Apropos Ballaststoffe: für unsere Darmgesundheit sind sie unerlässlich, denn sie sind die Nahrung für die Darmbakterien. Die Mikroben spielen eine wichtige Rolle für unser Immunsystem – das übrigens zu rund 70 Prozent im Darm ansässig ist. Sie beugen u.a. Darmkrebs, Herzproblemen und Diabetes vor, sie helfen bei der Nahrungsverwertung, beeinflussen unsere Haut, unsere Figur und sogar unsere Stimmung.

**Weitere Vorteile:** bei vegetarischer Ernährung entfallen drei der 14 Hauptallergene, bei veganer weitere zwei. Weniger Salz ist gut für Herz und Kreislauf. Die Kombination der ausgewählten Produkte fördert die geistige Vitalität.





# We<sup>♥</sup> – HELFEN UNSERER UMWELT

Unsere vegetarische Produktlinie ist nicht nur köstlich und gesund, sie leistet auch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Zum Beispiel dadurch, dass wir, wann immer es geht, direkt in der Region einkaufen und so lange Transportwege vermeiden.

Weniger Fleischkonsum führt zu weniger Massentierhaltung. Dadurch werden Treibhausgase sowie der Wasser- und Energieverbrauch reduziert. Wussten Sie zum Beispiel, dass 1 kg Rindfleisch mehr als 13 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente verursacht?<sup>2</sup> **Im Vergleich:** 1 kg Gemüse lediglich 150 g! Für die Herstellung von 1 kg Rindfleisch werden 15.400 l Wasser benötigt, für 1 kg Kartoffel gerade einmal 290 l.<sup>3</sup>

Damit unsere Gäste auf einen Blick erkennen können, welche Wirkung ihr Essen auf die Umwelt hat, haben wir für unsere Klüh Catering All-In-One-App eine innovative Nachhaltigkeitsmessung mit einem einfachen Ampelsystem entwickelt. Gemessen wird der Werte für den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Jedes **WE LOVE GREEN**-Gericht ist natürlich hier mit einer grünen Wolke gekennzeichnet.



Weitere interessante Informationen zu unseren Nachhaltigkeitswerten finden Sie hier



<sup>2</sup> [www.topagrar.com/mediathek/fotos/rind/1-kg-rindfleisch-setzen-nur-13-0-kg-co2-aequivalente-frei-12598430.html](http://www.topagrar.com/mediathek/fotos/rind/1-kg-rindfleisch-setzen-nur-13-0-kg-co2-aequivalente-frei-12598430.html)

<sup>3</sup> [www.landwirtschaft.de/diskussion-und-dialog/umwelt/wie-viel-wasser-steckt-in-landwirtschaftlichen-produkten](http://www.landwirtschaft.de/diskussion-und-dialog/umwelt/wie-viel-wasser-steckt-in-landwirtschaftlichen-produkten)

# We<sup>♥</sup> – KOCHEN MIT LEIDENSCHAFT

Kochen ist für uns viel mehr als das Zusammenstellen und Verarbeiten von Zutaten. Wir wollen mit **WE LOVE GREEN** das Beste für die Gesundheit unserer Gäste bewirken und sie dabei mit Geschmack und Optik begeistern. Wir wollen überraschen, neugierig machen und mit auf diesen Weg nehmen, deshalb haben wir eins der leckeren **WE LOVE GREEN**-Gerichte für Sie als Rezept zum Nachkochen ausgewählt.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und natürlich einen guten Appetit!



*Cook it  
with love :-)*

*Rezept auf der  
nächsten Seite*



*Saisonal,  
frisch und ein-  
fach lecker!*



*Vollkornnudeln  
mit Mangold  
in cremiger Sauce*  
mit Feta und  
gerösteten Walnüssen

### Zubereitung

- 1** Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Vollkorn-Penne nach Packungsanleitung al dente kochen. Abgießen und bei Seite stellen.
- 2** Währenddessen eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Olivenöl hinzufügen. Die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Gehackten Knoblauch dazugeben, für weitere 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
- 3** Mangoldstiele zur Pfanne geben, einige Minuten anbraten, bis sie etwas weicher werden. Die Mangoldblätter hinzufügen. Weiter braten, bis sie zusammenfallen.
- 4** Gemüsebrühe und Sahne zur Pfanne geben und die Hitze auf mittlere bis



niedrige Stufe reduzieren. Die Sauce zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit sie etwas eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** In einer kleinen Pfanne gehackte Walnüsse ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt (nicht verbrennen!) und duftend sind. Die gerösteten Walnüsse bei Seite stellen.

**6** Gekochte Vollkorn-Penne zur Mangold-Sauce in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Feta-Würfel hinzufügen und vorsichtig unterheben.

**7** Vollkorn-Penne mit Mangold in cremiger Sauce, Feta-Würfeln und gerösteten Walnüssen auf einem Teller anrichten.



## Zutaten für 4 Portionen

|        |   |
|--------|---|
| 400 g  | Vollkorn-Penne  |
| 1 Bund | Mangold, Stiele und Blätter getrennt, gewaschen und in Streifen geschnitten |
| 1      | Zwiebel, fein gehackt   |
| 2      | Knoblauchzehen, fein gehackt  |
| 200 ml | Gemüsebrühe   |
| 200 ml | Sahne   |
| 150 g  | Fetakäse, in Würfel geschnitten   |
| 100 g  | Walnüsse, grob gehackt  |
| 2 EL   | Olivenöl  |
|        | Salz und Pfeffer nach Geschmack   |



# We<sup>♥</sup> – LASSEN WACHSEN

Haben Sie schon mal etwas von „**Regrowing**“ gehört? Gemeint ist das Nachwachsen lassen von Gemüseresten zu verwertbaren, sprich essbaren Pflanzen. Das ist ganz leicht, denn vieles lässt sich in einem Glas mit Wasser nachziehen, anderes in einem Topf mit Blumenerde. Beispiele gefällig? Bitte schön:

## Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel wie gewohnt in Röllchen schneiden – aber nicht bis zum Ende, sondern nur so viel, bis noch ca. 2–3 Zentimeter übrig sind. Die Enden mit der Wurzel in ein Glas Wasser stellen. Jetzt nur noch abwarten und alle 2 Tage das Wasser wechseln. Übrigens: Regrowing-Porree klappt auf diese Art auch ganz wunderbar.

## Salat

Den Strunk abschneiden und in ein Glas Wasser oder in einen Blumentopf mit Erde setzen. Romanasalat, Pflücksalat sowie Eichblattsalat eignen sich gut.

## Möhrengrün und Fenchelkraut

Mit der Wasserglas-Methode wachsen zwar keine Möhren, aber Möhrengrün. Und das lässt sich prima für Salate, Möhrenpesto und grüne Smoothies verwenden. Auch Fenchelkraut lässt sich so gewinnen. Es schmeckt toll in Suppen und Salaten.

## Zwiebeln

Entweder die Zwiebel mit den Wurzeln ins Wasser stellen oder in einen Blumentopf pflanzen. Zwiebelgrün wächst in beiden Fällen. Tochterzwiebelknollen wachsen aber nur im Topf. Oder natürlich im Garten.

A small green plant with several leaves is growing out of a circular, roasted root vegetable base. The base is golden-brown and sits in a shallow white ceramic bowl. The background is a light, textured surface.

*Da geht  
noch was!*

Einfach mal  
ausprobieren.

**Klüh Catering GmbH**

Adlerstraße 72  
40211 Düsseldorf



Hier geht's zur  
Aktionsseite

**klüh**  
CATERING