

SCAN &

ENJOY



OFFIZIELLER ERNÄHRUNGSPARTNER  
DER VOLLEYBALL BUNDESLIGA



# PRIME MEMBER

Viele **Extras**  
und immer **10% Rabatt**

SCAN &  
ENJOY



# PARTNERSCHAFT

Du hast Lust auf unsere Nudeln und gönnst sie anderen.

Empfehl uns Deiner Community und **WERDE PARTNER.**

Registriere Dich über das Affiliate Partnerprogramm Adcell.

**QR-CODE SCANNEN und GELD VERDIENEN.**





**VIDEO  
ZUM  
REZEPT**

# Bohnensuppe mit SÜSSKARTOFFEL GLAS SPAGHETTI

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 EL Öl
- 30 g gewürfelte Zwiebeln
- 30 g gewürfelte Karotten
- 200 g gekochte Kichererbsen  
und Bohnen
- ½ TL Just Taste Besto  
Bärlauch + Tomate
- 50 g Tomaten
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 40 g Just Taste  
Bio Süßkartoffel Glas Spaghetti

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Nach etwa 3 Minuten die Kichererbsen, Bohnen, Tomaten und Pesto dazugeben. 3 weitere Minuten kochen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Sobald die Suppe anfängt zu kochen, Hitze herunterdrehen und die Nudeln hinzugeben. Kochen, bis die Pasta fertig ist (ca. 5 Minuten).

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VEGAN



GLUTENFREI



OHNE FETT



HIGHER CARB



VEGETARISCH



GLUTENFREI



OHNE FETT



HIGHER CARB

# LILA SÜSSKARTOFFEL GLAS FETTUCCINE mit Gorgonzola und Walnuss

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste  
Bio Lila Süßkartoffel Glas Fettuccine
- 1 EL Tasty Oil Sesam-Öl
- 1 TL Just One Gewürzmischung
- 50 g Gorgonzola, zerkrümelt
- 30 g Walnüsse, gehackt

Die gekochte Pasta in eine Schüssel geben, mit Sesam-Öl und Gewürzmischung abschmecken. Zerkrümelten Gorgonzola und gehackte Walnüsse hinzufügen. Gut vermischen und noch warm servieren.

**Voilà... Enjoy... Just Taste!**



VIDEO  
ZUM  
REZEPT

JUST  
ORGANIC  
SWEET POTATO  
LINGUINE





VIDEO  
ZUM  
REZEPT



# EDAMAME SPAGHETTI

## Suppe mit Erbsen und Schinken

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 EL Öl
- 30 g Zwiebeln, gewürfelt
- 30 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Lauch
- 50 g gefrorene Erbsen
- 50 g Schinkenwürfel
- 1 EL Just Taste Besto  
Bärlauch + Kürbiskerne
- 1 TL Just One Gewürzmischung
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 30 g Just Taste  
Bio Edamame Spaghetti

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Für 3 Minuten garen und den Lauch hinzugeben. Für weitere 3 Minuten köcheln lassen und dann die Erbsen, Schinken, Pesto und Gewürzmischung hinzufügen. Gut vermischen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Sobald die Suppe anfängt zu kochen, Hitze herunterdrehen und die Nudeln hinzugeben. Kochen, bis die Pasta fertig ist (ca. 5 Minuten).

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



VEGETARISCH



GLUTENFREI



OHNE FETT



HIGHER CARB

# SÜSSKARTOFFEL GLAS SPAGHETTI mit Gorgonzola und Pilzen

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste  
Bio Süßkartoffel Glas Spaghetti
- 200 ml Sahne
- 50 g Gorgonzola, zerkrümelt
- 30 g Pilzmischung (aus dem Glas  
oder aus der Dose)

Sahne und Gorgonzola in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze vermischen, bis die Sauce bindet. Über die gekochten Spaghetti geben und gut durchmischen. Mit den Pilzen servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VIDEO  
ZUM  
REZEPT





# EDAMAME SPAGHETTI

## Ribbon Pasta-Salat

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste Bio Edamame Spaghetti
- 1 EL Just Taste Besto Bärlauch + Koriander
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL frische Petersilie
- 100 g Zucchini, Karotten und Gurken – mit einem Sparschäler zu dünnen „Bandnudeln“ geschnitten
- 1 EL Tasty Oil Sesam-Öl



VIDEO  
ZUM  
REZEPT

Die gekochten Nudeln in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Noch leicht warm servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VEGAN



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFFREI



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

# KICHERERBSEN FETTUCCINE

## Alfredo

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste  
Bio Kichererbsen Fettuccine
- 200 g Hähnchenfilet
- ½ EL Just One Gewürzmischung
- ½ EL Tasty Oil Sesam-Öl

### Für die Sauce:

- 20 g Butter
- 1 Knoblauchzehe,  
in Scheiben geschnitten
- 200 ml Sahne
- 30 g geriebener Parmesan
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Das Hähnchenfilet mit Sesamöl und Gewürzmischung marinieren, in einer heißen Pfanne von jeder Seite für etwa 3 Minuten anbraten und zur Seite stellen. Butter und Knoblauch in einer separaten Pfanne für etwa eine Minute anschwitzen, dann Sahne, Parmesan und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Alles vermischen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce schön cremig ist, dann die bereits gekochte Pasta dazugeben. Gut vermischen und mit dem Hähnchenfilet servieren.

Voila... Enjoy... Just Taste!



VIDEO  
ZUM  
REZEPT





VIDEO  
ZUM  
REZEPT



# BLACK BEAN SPAGHETTI mit Auberginen

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste Bio Black Bean Spaghetti
- 1 EL Öl
- ¼ rote Zwiebel
- 120 g Aubergine, gewürfelt
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 150 ml Tomaten-Basilikum-Sauce
- 50 ml Nudelwasser

## Zum Garnieren:

- Gehobelter Parmesan

Öl in eine heiße Pfanne geben und darin die Zwiebel und Auberginenwürfel anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, für drei Minuten kochen und dann die Tomaten-Basilikum-Sauce und das Nudelwasser hinzugeben. Für weitere 3 Minuten köcheln lassen. Die gekochten Black Bean Spaghetti zugeben und für etwa eine Minute gut durchmischen. Mit gehobelten Parmesan-Stücken servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VEGETARISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFFREICH

# KICHERERBSEN FETTUCCINE à la Carbonara

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste  
Bio Kichererbsen Fettuccine

## Für die Sauce:

- 2 Eigelb
- 50 g geriebener Pecorino
- Eine Prise schwarzen Pfeffer
- 50 ml Nudelwasser

## Zusätzlich:

- 50 g gewürfelten Pancetta oder Speck

Die Eigelbe mit dem Pecorino und schwarzem Pfeffer mischen, bis eine dicke Paste entsteht. Dann den Pancetta/Speck in einer heißen Pfanne für etwa 5 Minuten anbraten, bis er schön knusprig ist.

Jetzt die bereits gekochten Nudeln hinzufügen und gut mischen. Die Herdplatte ausschalten und das Nudelwasser sowie die „Pecorino-Paste“ hinzufügen. Etwa eine Minute lang mischen, bis die Nudeln von einer sämigen Sauce bedeckt sind.

Mit etwas extra Käse servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VIDEO  
ZUM  
REZEPT





VIDEO  
ZUM  
REZEPT

# LILA SÜSSKARTOFFEL GLAS FETTUCCINE mit Wolfsbarsch

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

### Für die Pasta:

- 1 EL Öl
- 1 kleine geschnittene Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Oliven
- 10 g Kapern
- 100 ml Tomatensauce
- ½ TL Just One Gewürzmischung
- 125 g gekochte Just Taste  
Bio Lila Süßkartoffel Glas Fettuccine

### Für den Wolfsbarsch:

- 1 EL Öl
- 2 Wolfsbarschfilets (alternativ  
auch anderes Fischfilet)
- Salz und Pfeffer nach Gusto

Öl in eine heiße Pfanne geben und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Nach zwei Minuten die Oliven und Kapern zugeben und nach einer weiteren Minute mit der Tomatensauce ablöschen. Mit der Gewürzmischung abschmecken und für eine weitere Minute bei geringer Hitze köcheln lassen. Jetzt die bereits gekochten Nudeln zugeben und alles für eine weitere Minute köcheln lassen. Zur Seite stellen und in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und den gewürzten Wolfsbarsch für 3 Minuten auf jeder Seite anbraten (mit der Hautseite beginnen). Den Wolfsbarsch mit den Nudeln servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



MIT FLEISCH/FISCH



GLUTENFREI



OHNE FETT



HIGHER CARB



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

# BLACK BEAN SPAGHETTI mit Garnelen

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 125 g gekochte Just Taste Bio Black Bean Spaghetti
- 1 EL Öl
- 100 g Garnelen
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- eine Handvoll Spinat
- 100 ml Sahne

In einer heißen Pfanne Öl erhitzen und die Garnelen darin 3 Minuten garen. Den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und diesen eine Minute mitdünsten lassen. Spinat hinzufügen und garen, bis der Spinat zerfallen ist (ca. 2 Minuten). Alles mit Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine weitere Minute köcheln lassen und die bereits gekochte Pasta hinzufügen. Gut mit der Sauce vermischen und servieren.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VIDEO  
ZUM  
REZEPT





Die **Volleyball Bundesliga** ist eine der spannendsten und aufregendsten Sportligen in Deutschland. Mit 87 Mannschaften und sieben Ligen ist die **VBL** die **größte bundesweite Ligaorganisation** und die einzige, in der sich Frauen und Männer auf Augenhöhe begegnen.

Als Teil der internationalen Volleyball-Gemeinschaft sieht sich die **VBL** als **treibende Kraft für den Fortschritt des Volleyballsports in Deutschland**. Jeder einzelne Verein übernimmt hierbei als Motor für die Entwicklung des Volleyballs in seiner jeweiligen Region eine bedeutende Aufgabe.

Die **VBL** steht für **Vielfalt, Fairness, Gleichberechtigung, Begeisterung und Nahbarkeit**. Volleyballspiele sind Events für die ganze Familie. Hier finden sich Idole zum Anfassen. Die Fans leiden und feiern mit ihren Teams nach jedem Punkt. So entsteht eine **einzigartige Atmosphäre**, die die Spielerinnen und Spieler zu Höchstleistungen anspricht und **jede Partie zu einem besonderen Erlebnis macht**.

Ihre hohe **sportliche Qualität** und ihre **Professionalität** zeichnet die Volleyball Bundesliga aus. Die Mannschaften bestehen aus den besten Volleyballspielerinnen und -spielern Deutschlands sowie internationalen Top-Athleten. **Die Spiele sind von hoher Intensität und Spannung geprägt**.

Dank der **Medienpartnerschaften** mit SPORT1, SPONENT und Sportdeutschland.TV hat die VBL in der abgelaufenen Spielzeit 2022/23 eine noch nie dagewesene Medienpräsenz erreicht. Die Multisport-Streaming-Plattform SPORT1 Extra hat alle Spiele der 1. und 2. Bundesliga der Frauen live übertragen. Zusätzlich waren 32 Partien der 1. Bundesliga Frauen im Free-TV auf SPORT1 zu sehen. Die Spiele der 2. Bundesliga Männer werden auf Sportdeutschland.TV gezeigt. **Alle Spiele der 1. Bundesliga der Männer wurden unter dem Markennamen BOUNCE HOUSE im Kanal SPONENT live auf Twitch gestreamt**.

Ab der Saison 2023/24 wird die 1. Bundesliga Männer auf Dyn, der neuen Sport-Streaming-Plattform von Christian Seifert und Axel Springer, zu sehen sein. Ebenso werden **alle Spiele der 1. Bundesliga Frauen**, von der kommenden Saison an, im Rahmen einer Sublizenz des Rechteinhabers SPORT1 **live auf Dyn** übertragen.

**Mit den Rezepten von Just Taste leckere Gerichte kochen und mit unseren Volleyballspielern beim Fernsehen voller Energie und Ausdauer mitfeiern. Jedes Spiel wird dann auch zu einem kulinarischen Highlight. Just Taste – offizieller Ernährungspartner der Volleyball Bundesliga.**







VIDEO  
ZUM  
REZEPT

# AZUKI-SOJA PASTA

## mit Gochujang Sauce und Champignons

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Azuki-Soja Asian Spices“

### FÜR DIE GOCHUJANG SAUCE:

- 1 EL Gochujang Sauce
- 1/2 EL Öl
- 1/2 EL Honig
- 1/2 EL Sojasauce
- 1/2 EL Wasser
- 1/2 EL Frühlingszwiebel
- 1/2 EL Sesam
- 1/2 Packung Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Azuki-Soja Asian Spices“

### FÜR DIE CHAMPIGNONS:

- 1 EL Öl
- 50 g geschnittene Champignons
- 1/2 Packung Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Azuki-Soja Asian Spices“

### FÜR DIE CHAMPIGNONS:

- Frühlingszwiebel
- Sesam

Koche die Nudeln nach Anleitung und gieße sie ab. Vermische alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel. Gib Öl in eine heiße Pfanne, brate die Champignons für 5 Minuten an und würze sie mit der Asian Spices Gewürzmischung. Mische die gekochten Nudeln mit der Gochujang Sauce und richte sie auf einem Teller an. Garniere die Nudeln mit den gebratenen Champignons, Frühlingszwiebeln und Sesam.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



**VEGETARISCH**



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



VEGAN



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

# KICHER-SOJA PASTA

## Tikka Masala

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Kicher-Soja Indian Spices“

### Für die Tikka Masala:

- 1/2 EL Öl
- 1/2 rote Zwiebel, geschnitten
- 100 g gekochte Kichererbsen
- Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Kicher-Soja Indian Spices“
- 100 ml Tomatensauce
- 1/2 TL Chiliflocken
- 40 ml Kokosmilch

Koche die Nudeln nach Anleitung und gieße sie ab. Gib Öl in eine heiße Pfanne und brate die Zwiebeln und Kichererbsen für ca. 3 Minuten an. Würze die Kichererbsen mit der Indian Spices Gewürzmischung und vermische alles gut. Gib die Tomatensauce, Chiliflocken und Kokosmilche dazu und lass alles für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Mit den gekochten Nudeln anrichten.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



**VIDEO  
ZUM  
REZEPT**





VIDEO  
ZUM  
REZEPT

# EDAMAME PASTA

## mit cremiger Röstpaprika-Sauce

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Edamame Italian Spices“

### Für die Sauce:

- 125 g geröstete Paprika
- 1 EL Frischkäse
- 50 ml Sahne
- Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Edamame Italian Spices“

Koche die Nudeln nach Anleitung, gieße sie ab und stelle sie beiseite. Gib alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer und vermische sie bis eine glatte Sauce entsteht. Gib die gekochten Nudeln in eine heiße Pfanne, füge die Sauce hinzu und lass alles für zwei Minuten kochen.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VEGETARISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



VEGAN



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

# BLACK BEAN PASTA

## Mexikanischer Mais-Nudelsalat

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Black Bean Mexican Spices“
- 1/2 EL Öl
- 1/2 EL Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Black Bean Mexican Spices“

### FÜR DEN MEXIKANISCHEN MAIS-SALAT:

- 50 g Dosenmais
- 1/2 EL gewürfelte rote Zwiebel
- 1/2 EL gewürfelte Jalapeños
- 1/4 EL frische, gehackte Petersilie
- 1/2 EL Mayonnaise
- Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Black Bean Mexican Spices“

Koche die Nudeln nach Anleitung und gieße sie in eine Schüssel ab. Würze die Nudeln mit Öl und der Mexican Spices Gewürzmischung. Vermische in einer weiteren Schüssel alle Zutaten für den Mais-Salat. Richte die Nudeln mit dem Mais-Salat auf einem Teller an.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



**VIDEO  
ZUM  
REZEPT**







VIDEO  
ZUM  
REZEPT

# KICHER-SOJA PASTA mit Kartoffel-Spinat-Curry

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Kicher-Soja Indian Spices“

## Für das Curry:

- 1/2 EL Öl
- 1/4 rote Zwiebel, gehackt
- 125 g gekochte Kartoffeln, in Stücke geschnitten
- Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Kicher-Soja Indian Spices“
- 150 ml Tomatensauce
- 25 g Spinat, gehackt

Koche die Nudeln nach Anleitung, gieße sie ab und stelle sie beiseite. Gib Öl in eine heiße Pfanne und brate die Zwiebeln und Kartoffeln an. Würze alles mit der Indian Spices Gewürzmischung und brate es für weitere 5 Minuten an. Gib nun Tomatensauce und den gehackten Spinat dazu und lass es für weitere 2 Minuten köcheln. Richte auf einem Teller erst die Pasta und darauf die Sauce an.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



VEGAN



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH



## MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH

# MUNGO-EDAMAME PASTA

## mit Thai Hähnchen Curry

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 40 g Pasta „Just Taste Tasty Meal Mungo-Edamame Thai Spices“

## FÜR DAS HÜHNCHEN-CURRY:

- 1/2 EL Öl
- 30 g gewürfelte rote Zwiebel
- 100 g Hähnchen, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Würzmischung „Just Taste Tasty Meal Mungo-Edamame Thai Spices“
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- 200 ml Kokosmilch

Koche die Nudeln nach Anleitung, gieße sie ab und stelle sie beiseite. Gib Öl in einen Topf und brate zuerst die Zwiebeln für etwa 2 Minuten an. Füge dann das Hähnchen hinzu und würze es mit der Thai Spices Würzmischung und dem Kurkuma-Pulver. Brate das Fleisch für weitere 5 Minuten, lösche es mit der Kokosmilch ab und lass es für weitere 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. Richte alles mit den gekochten Nudeln an.

**Voila... Enjoy... Just Taste!**



**VIDEO  
ZUM  
REZEPT**



# NEUGIERIG?

41%

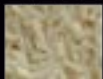


**KICHERERBSE  
SOJA PASTA**  
Eiweiß pro 100 g

13%



7%



2%



Entdecke **ALLE** unsere **PRODUKTE**



# GOOD FOR YOU!

## UNSERE PASTA AUS HÜLSENFRÜCHTEN ...

... haben 80 % weniger Kohlenhydrate,  
3 x mehr Protein und fast die 10-fache  
Menge an Ballaststoffen als herkömmliche  
Weizennudeln und sind glutenfrei!

## UNSERE PASTA AUS SÜSSKARTOFFELN ...

... haben mehr Ballaststoffe als Kartoffeln,  
sind reich an Vitamin A & E und Kalium,  
ohne Fett und glutenfrei.

## TASTY OIL

## PASTA GEWÜRZ



## TASTY MEALS



## BESTO



## 2-MINUTEN-NUDELN

# PASTABOXEN

Kennst Du schon unsere neuen Pastaboxen? Perfekt als Geschenk oder als Einstieg in die gesunde Genuss-Welt von Just Taste. Erhältlich in drei verschiedenen Größen. Jede Box enthält neben unserer Pasta eine Auswahl weiterer Just Taste-Spezialitäten. Exklusiv in jeder Pasta-Box findest Du noch eine hochwertige Pasta-Bowl sowie Esstäbchen aus Edelstahl. Voila ... Enjoy ... Just Taste!



Just Taste GmbH | Frankenstraße 3 | D-91126 Schwabach | [info@justtaste.de](mailto:info@justtaste.de) | [www.justtaste.de](http://www.justtaste.de)



DE-ÖKO-006



[www.justtaste.de](http://www.justtaste.de)