



Zuckerhut-Gemüse mit Speck

Zuckerhut waschen und in feine Streifen schneiden. Wer es lieber weniger Bitter mag, legt die Zuckerhutstreifen eine Weile in warmes Wasser oder blanchiert diese kurz. Zwiebeln und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Speck leicht darin anbraten, mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen. Kartoffeln dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten garen, danach den Zuckerhut unterrühren, mit Salz würzen und weitere 10 Minuten garen lassen. Nun mit Balsamico abschmecken.

Rezeptzutaten für 4 Personen

1 kg Zuckerhut
 600 g Kartoffeln
 160 g Speck
 1 Zwiebel
 1 EL Öl
 200 ml Gemüsebrühe
 4 EL weißer Balsamico-Essig
 Salz



Geröstete Rote Bete mit Dip

Kartoffeln und rote Bete waschen, Rote Bete schälen und mit den Kartoffeln zusammen würfeln. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen, hacken und mit den Rote Bete und Kartoffel würfeln mischen. (Alternativ können auch die gewaschenen und trocken geschüttelte Rosmarinzweige im Ganzen über das Gemüse gelegt werden). Alles auf einem Backblech mit Öl, Salz, Pfeffer würzen und im Ofen bei 200°C 30 Minuten backen. Topfen mit etwas Milch glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. zusammen mit den Kartoffeln und der roten Bete servieren.

Rezeptzutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffel
 2 Bund Rote Bete
 1 Bund Rosmarin
 250 g Topfen
 3 EL Olivenöl
 etwas Milch
 Salz, Pfeffer



Couscous-Auflauf mit Süßkartoffel

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in einer großen Pfanne in Öl andünsten. Süßkartoffeln und Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben und 5 – 10 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Kokosmilch mit der noch heißen Gemüsebrühe verrühren und Currypulver bzw. Paste dazu geben. Couscous in eine Auflaufform streuen. Gemüse-Mix darüber schichten. Mit der Currysauce übergießen. Je nach Geschmack 2 – 3 EL Saaten-Mix über die gefüllte Auflaufform geben und das Ganze bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 350 g Süßkartoffeln (deutsch)
 350 g Möhren
 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
 200 ml Gemüsebrühe
 200 g Couscous
 2-3 EL Kerne-Mix (#8674)
 2 EL Currypulver oder 1 EL Curry-Paste
 1 EL Öl
 Salz, Pfeffer

20%

PROBIEREN & SPAREN
 ANGEBOT VOM 11.02. - 24.02.

20%

#7395_Erdmandelcreme von Govinda

Herrlicher Brotaufstrich: fein nussiger Geschmack und dennoch nussfrei. Völlig ohne Zuckerzusätze, aber dennoch süß durch die aromatische Eigensüße der Erdmandel. Erdmandeln enthalten viele wertvolle Substanzen und schon die alten Ägypter schätzten die Knollenfrüchte des Erdmandelgrases. Kinder und Feinschmecker lieben den cremig-süßen Geschmack und die streichzarte Konsistenz, abgerundet mit feiner Bourbon-Vanille.


4,80 €
 statt 5,99 €
 € / je 250 g

#8591_Wunderbrot glutenfrei von Bauck

Backmischung für Life-Changing Wunderbrød nach norwegischer Art: In enger Zusammenarbeit mit norwegischen Spitzensportlern entwickelt und verfeinert. Ein ballaststoffreiches Saatenbrot ganz ohne Mehl und Hefe.


3,35 €
 statt 4,19 €
 € / je 600 g

 Änderungen und
 Fehler vorbehalten

FREI VON BEDENKLICHEN INHALTSSTOFFEN

Naturkosmetik ist gesünder, weniger umweltschädlich und dabei genauso wirksam wie herkömmliche Kosmetik. Wir haben für Sie die wichtigsten Naturkosmetik-Hersteller und Produkte mit besonders hochwertigen Bio-Rohstoffe im Angebot. Heute dürfen wir Ihnen die Neuheiten von Apeiron vorstellen sowie Alternativen zu herkömmlichen Shampoos und Deos, die sogar ohne Plastikverpackungen auskommen.



#18065__Bienenwachs Balsam Stift von Apeiron
Die ausgesuchte Qualität der Inhaltsstoffe, wie Bienenwachs, Olivenöl und Tannenzharz, hat sich seit Generationen für die Hautpflege bewährt. Hervorragend zur Pflege des Nagelbettes, für beanspruchte, raue Hände z. B. nach der Gartenarbeit, für die zarte Lippenhaut und angegriffene Mundwinkel.
8,95 € / 10 ml



#18070__Auromère Kräuter Mundöl von Apeiron
Aromatisches Pflegeöl zum Ölziehen. Empfindliches, angegriffenes Zahnfleisch wird effektiv regeneriert und die natürliche Funktion der Mundschleimhaut unterstützt. Das wohlschmeckende Öl entfaltet einen angenehm frischen Geschmack.
16,95 € / 100 ml

#18501__Shampoo-Seife „Weizenproteine“ mit Schafmilch
Für trockenes und normales Haar. Shampoo-Seife bzw. Haarseife ist die haut- und umweltfreundliche Alternative zum Shampoo aus der Flasche. Regional von Saling Naturprodukte. **5,95 € / 125 g**



#18502__Shampoo-Seife „Brennessel“ mit Schafmilch
Speziell für fettiges und strapaziertes Haar. Shampoo-Seife bzw. Haarseife ist die haut- und umweltfreundliche Alternative zum Shampoo aus der Flasche. Regional von Saling Naturprodukte. **5,95 € / 125 g**

#18311__Deo Stick Original Orange
100% natürlicher Deo-Stick. Ein unwiderstehlicher Duft von reinem Öl der spanischen Mandarine. Aluminiumfrei; jedoch hochwirksam und pflegend. In umweltfreundlicher Papp-Verpackung. **11,95 € / 65 g**



#18310__Deo Stick Forever Fresh
100% natürlicher Deo-Stick. Ein erfrischender Duft von reinen Zitrusölen und Kräutern. Aluminiumfrei; jedoch hochwirksam und pflegend. In umweltfreundlicher Papp-Verpackung. **11,95 € / 65 g**

Reiner Geschmack mit natürlicher Leichtigkeit

Für kalorienbewusste Käsekenner haben wir aktuell tolle Käsesorten für den vollen Genuss mit reduziertem Fettanteil. Diese milden, fettreduzierten Käsespezialitäten vereinen perfekt feinsten, reinen Geschmack mit natürlicher Leichtigkeit.



#3028__Uriger Allgäuer leicht 25%
Aromatisch-Pikant im Geschmack - eine vollmundige Spezialität. Die Rinde ist mit Schabziger Klee und einer Rotkultur affinert. Kuh, past, Schnitt, tL, 25% F.i.Tr. **2,40 € / 100 g**



#3037__Vitalis Finesse 30%
Geschmeidiger Käse, weich und mit zartem Schmelz, umhüllt von einem Kräutermantel aus schmackhaften Frühlingskräutern und Gewürzen. Kuh, past, Schnitt, mL, 30% F.i.Tr. **2,40 € / 100 g**



#3051__Hatzenstädter Almbauernkäse 25%
Aus Tiroler Bio-Heumilch unpasteurisiert, leicht & herzhaft. Kuh, ROHMILCH, Schnitt, tL, 25% F.i.Tr. **2,60 € / 100 g**



#4666__Der leichte Camembert 100 g
Fein-aromatischer Weichkäse von ÖMA. Kuh, therm, Weich, ml, 30% F.i.Tr. **2,50 € / 100 g**

Änderungen und Fehler vorbehalten