



ALNATURA
KOCHE

KostBar

Gratis
Rezepte



Rote-Bete-Salat

MIT RICOTTA UND BUNTEN TRAUBEN

Süßkartoffel-Flammkuchen

MIT KRÄUTERN UND RÄUCHERLACHS

Sauddoru-Clementinen-Kefir


BIO PLANETE

Ölmühle Moog seit 1984

ÖLE ZUM BRATEN FÜR JEDEN GESCHMACK.



Egal ob mediterran,
neutral oder
asiatisch würzig –
unsere hoch erhitzbaren
Bratöle sind ideal für
die tägliche Küche.


Bio, Leidenschaft & feinsten Genuss


*Herzlich willkommen
an der Alnatura KostBar!*

*Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,*



der Herbst ist für mich wahrlich die goldene Jahreszeit: die leuchtend bunten Blätter an den Bäumen, die Sonne, deren Licht das Obst an den Bäumen reifen lässt. Die Tage werden spürbar kürzer.

Viele Gründe, Zeit in der Küche zu verbringen, dachten meine Kollegin Teresa und ich. Die KostBar-Köchin ernährt sich pflanzlich und glutenfrei und hat mit ihrer Ernährungsweise viele Rezepte dieser Ausgabe inspiriert: Gnocchi mit Hokkaido-Salbei-Gemüse, Spinatcurry mit Reis sowie Hirse-Kokos-Porridge mit warmem Feigen-Brombeer-Kompott...

Na, Appetit bekommen? Schlemmen Sie sich mit uns durch die Herbstzeit!

Fröhliche Grüße

*Jana von
Teresa*

Kurz erklärt

Vegan: Als vegan bezeichnen wir ein Rezept, wenn die verwendeten Rohstoffe nicht tierischen Ursprungs sind sowie alle eingesetzten verarbeiteten Produkte als vegan gekennzeichnet sind.



KostBar

Die KostBar ist unsere mobile Kochstation und macht regelmäßig in wechselnden Alnatura Märkten halt – mit live zubereiteten Bio-Gerichten zum kostenlosen Probieren.

KostBar-Rezepte sind

- 1 **Bio.** Wir kochen ausschließlich mit Bio-Zutaten.
- 2 **Einfach.** Wir verwenden möglichst wenige Zutaten für unsere Gerichte – das macht sie übersichtlich und unkompliziert.
- 3 **Erprobt.** Unsere Rezepte werden vom KostBar-Team selbst entwickelt und vorab vielfach getestet.
- 4 **Flexibel.** Die Zubereitung erfordert weder viel Platz noch eine extravagante Küchenausstattung.
- 5 **Frisch.** Wir kochen, wann immer möglich, mit saisonalen und regionalen Zutaten.
- 6 **Kreativ.** Mit unseren Rezepten wollen wir Lust auf Neues machen und zum Ausprobieren inspirieren.
- 7 **Schnell.** An der Alnatura KostBar zeigen wir nur, was in weniger als 30 Minuten zuzubereiten ist.

Ist die KostBar bald auch in Ihrer Nähe?

Alle Termine finden Sie online unter alnatura.de/KostBar

»Reiche Ritter« – French Toast mit Mohn und Pflaumensauce

Nährwerte pro Portion: Energie 399 kcal, Fett 12 g,
Kohlenhydrate 60 g, Eiweiß 10 g

vegan



Teresa weint:

»Ich ernähre
mich glutenfrei.

Im Alnatura Markt finde ich
zahlreiche Alternativpro-
dukte, auch für den
Dinkeltoast.«

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 2 EL Rapunzel Blaumohn
- 180 ml Reisdrink Vanille
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 1 Prise Ceylon-Zimt gemahlen
- 4 Scheiben Herzberger
Dinkeltoast
- 1 EL Margarine
- 4 EL Zwergenwiese
Fruchtaufstrich Pflaume

Außerdem:

Wasser; optional als Garnitur:
1 EL Puderzucker und 1 Pflaume
in Spalten

So geht's:

- > Mohn mithilfe eines Mörsers quetschen – so kann sich sein Geschmack entfalten.
- > Anschließend Mohn, Reisdrink, Kichererbsenmehl und Zimt in einer Schüssel mit dem Schneebeesen verquirlen.

- > Toastscheiben in die Mischung einlegen und 5 Min. ziehen lassen, dabei wenden.
- > Margarine in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die eingeweichten Toastscheiben abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Min. goldbraun anbraten.
- > Fruchtaufstrich in einem Schälchen mit 2–3 EL Wasser verrühren, sodass eine dickflüssige Sauce entsteht.
- > Die fertigen Toasts auf 2 Teller geben, mit der Pflaumensauce übergießen und nach Belieben mit etwas Puderzucker und Pflaumenschiffchen garnieren.



Rapunzel
Blaumohn
250 g **3,79 €** (100 g = 1,52 €)



Zwergenwiese
Fruchtaufstrich Pflaume
225 g **2,79 €** (100 g = 1,24 €)



Herzberger
Dinkeltoast 250 g **1,89 €**
(100 g = 0,76 €)

Hirse-Kokos-Porridge mit warmem Feigen-Brombeer-Kompott

Nährwerte pro Portion: Energie 517 kcal, Fett 15g, Kohlenhydrate 81g, Eiweiß 9g

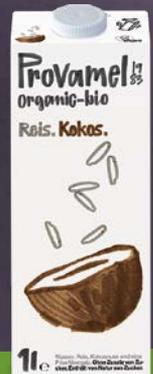
vegan



Natural Cool
Brombeeren* (tiefgekühlt)
300g **3,49 €** (1 kg = 11,63 €)



Rapunzel
Tonkabohne gemahlen*
10g **6,49 €** (100g = 64,90 €)



Provamel
Reis-Kokos-Drink 1l **2,79 €**

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Stängel Minze
- 250 ml Provamel Reis-Kokos-Drink
- 1 Msp. Rapunzel Tonkabohne gemahlen (im Glas)
- 125 g Hirse
- 3 EL Feigenkonfitüre
- 125 g Natural Cool Brombeeren (tiefgekühlt)
- 3 EL Kokos geraspelt

Außerdem:

Wasser

So geht's:

- > Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen vom Stiel zupfen und beiseitestellen.
- > In einem Kochtopf Reis-Kokos-Drink mit Tonkabohne aufkochen. Hirse unter Rühren hineingeben und auf kleiner Stufe 10 Min. quellen lassen.
- > Währenddessen in einem weiteren Topf die Konfitüre mit den Brombeeren und 1–2 EL Wasser erhitzen und auf kleiner Stufe zu einem Kompott einköcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- > Kokosraspel in das fertige Porridge einrühren.
- > Porridge auf 2 Frühstücksschalen verteilen, warmes Kompott darübergeben und mit Minze garniert servieren.

Teresa im Interview

Unsere KostBar-Köchin dieser Ausgabe stellt sich vor



Liebe Teresa, stell dich doch bitte kurz vor!

Mein Name ist Teresa, ich habe 2013 in Frankfurt bei Alnatura meine Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel begonnen und danach in Stuttgart als Bäckerei-Verantwortliche in einem Alnatura Markt gearbeitet. Seit Mai 2019 bin ich im Team der KostBar und koche in den Alnatura Super Natur Märkten in Stuttgart und Umgebung sowie in Karlsruhe und Heidelberg.

Wodurch wurde deine Liebe zum Kochen geweckt?

Meine Eltern haben meine Geschwister und mich schon früh in den Koch- und Backprozess miteingebunden. So habe ich schnell das Interesse entwickelt, auch selbst in der Küche etwas zuzubereiten und im Freundeskreis gemeinsam zu experimentieren. Mit 16 habe ich neben der Schule in der Gastronomie gearbeitet und dort Frühstück, Salate, Mittagsmenüs und Desserts zubereitet. Von Gästen und Familie habe ich immer gutes Feedback bekommen, was mich motivierte, auch beruflich in dieser Richtung zu bleiben.

Was ist deine Spezialität, was machst du am liebsten in der Küche?

Ich bin beim Kochen sehr spontan und koche meist ohne Rezept. Ich schaue, was ich im Kühlschrank habe, und versuche daraus ein Gericht zu zaubern. Oft habe ich ein klassisches Gericht im Kopf und wandle dieses dann – passend zu den Zutaten, die ich da habe – ab. Ich liebe die indische und italienische Küche, deshalb würde ich Currys und Pasta-Gerichte zu meinen Spezialitäten zählen.

Welches ist dein Lieblingsprodukt bei Alnatura?

Im Moment bin ich süchtig nach dem herzhaften Brotaufstrich Linsen-Dal. Dieser schmeckt nicht nur auf Brot mit Gurken und Kresse, sondern lässt sich auch für asiatische Saucen oder als Würze in einer Gemüsepfanne verwenden.

Was macht dir bei deiner Arbeit in den Märkten am meisten Spaß?

Am meisten freue ich mich, wenn Kundinnen und Kunden an meinem Gericht interessiert und begeistert oder überrascht sind. Aber auch Fragen zur Zubereitung oder zu einzelnen Produkten beantworte ich sehr gerne. So entstehen immer tolle Gespräche und ich erfahre von Kundenseite oft auch noch viel Neues, was ich selbst noch nicht ausprobiert habe.

Welche Fragen sind das zum Beispiel? Und was antwortest du?

»Ihr verwendet häufig Seidentofu in euren Rezepten, schmeckt man den in Süßspeisen nicht raus?«
Nein, Seidentofu hat einen neutralen Geschmack,



Sie haben weitere Fragen, Anregungen oder Wünsche?
Kontaktieren Sie uns gern unter
kostbar@alnatura.de

und kombiniert man ihn mit Lebensmitteln, die sehr intensiv schmecken (zum Beispiel Kakao), so dominiert der schokoladige Geschmack. Seidentofu hat im Vergleich zu festem Naturtofu einen höheren Flüssigkeitsanteil, was ihn schön cremig macht. Deshalb eignet er sich super als veganer Ersatz für Quark, Sahne oder Schmand. Rezepte wie Käsekuchen, Quiche, Mousse au Chocolat oder Tiramisu gelingen mit Seidentofu richtig gut.

»Ihr kocht in den Märkten immer vegetarisch oder vegan. Warum nicht mal ein Gericht mit Fisch oder Fleisch?«

In den Märkten können wir aus hygienischen Gründen ausschließlich vegetarische und vegane Gerichte zubereiten und zum Probieren anbieten. Jedoch möchten wir natürlich so viele Kundinnen und Kunden wie möglich mit unseren Rezepten begeistern, deshalb entwickeln wir für die KostBar-Rezepthefte auch in jeder Ausgabe Gerichte mit Fisch oder Fleisch.

ANZEIGE



Ökologische Molkereien Allgäu



Zum Nachgrillen:
Scamorza-Burger



ÖMA Scamorza Affumicata

-  Bio Pasta Filata-Spezialität in Birnenform aus Italien
-  samtig-frisch mit feinem Raucharoma

Was mache ich damit?

-  auf jedem Käsebuffet eine Augenweide
-  als Pizzabelag oder auch geschmolzen zu Bratkartoffeln
-  auf den Grill s.o.



DE-ÖKO-006 • www.oema.bio

Shakshuka

Nährwerte pro Portion: Energie 280 kcal, Fett 13 g,
Kohlenhydrate 23 g, Eiweiß 13 g



KostBar-Tipp

Shakshuka wird landläufig oft als israelisches Nationalgericht bezeichnet. Traditionell wird es zum Frühstück serviert und, verfeinert mit Chili, in einer gusseisernen Pfanne zubereitet – auch Variationen mit Auberginen, Zucchini oder Lammfleisch sind üblich.

mit **5** Zutaten, für 2 Portionen

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Spitzpaprika
- 1 Pck. Just Spices Gewürzmischung Shak Shuka
- 400 g Alnatura Tomatenstücke Natur (in der Dose)
- 3 Alnatura Bruderküken Eier

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- > Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün beiseitestellen. Spitzpaprika waschen und in dünne Streifen schneiden.
- > In einer tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin Zwiebelringe bei voller Hitze anbraten. Gewürzmischung und Paprika hinzufügen und 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.
- > Mit den Tomatenstücken ablöschen, salzen und pfeffern und weitere 10 Min. einköcheln lassen.
- > Mit einem Kochlöffel 3 Mulden formen, Eier aufschlagen, hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 10 Min. stocken lassen.
- > Mit Zwiebelgrün garniert servieren.



Just Spices

Gewürzmischung Shak Shuka

27 g **1,19€** (100 g = 4,41 €)



ANZEIGE



LÖFFEL FÜR LÖFFEL NATÜRLICHER GENUSS OHNE HEFEEXTRAKT



ERNTSEGEN Gemüsebrühen –
die vielseitigen Helfer in der Küche,
feinkörnig gut portionierbar.

In der praktischen Dose
sowie im Nachfüllbeutel
erhältlich.



Alnatura
Bruderküken Eier 6er
6 Stück **2,79 €** (1 Stück = 0,47 €)

Alnatura
Tomatenstücke Natur
400 g **0,69 €** (1 kg = 1,73 €)

Mehr gute Zutaten auf www.ernteseugen.de

Rote-Bete-Salat mit Ricotta und bunten Trauben

Nährwerte pro Portion: Energie 567kcal, Fett 38 g,
Kohlenhydrate 31 g, Eiweiß 19 g

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 100 g herbstlicher Blattsalat-Mix
- 100 g kernlose helle und dunkle Trauben
- 250 g Rote Bete (vakuumiert)
- 4 EL Kürbiskerne
- 2 EL Byodo Granatapfel-Balsam
- 2 EL Kürbiskernöl
- 200 g Elda Ricotta

Außerdem:

Meersalz, Bratöl, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- Salat waschen und abtropfen lassen, Trauben ebenfalls waschen und von den Rispen lösen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
- Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sich die Kerne bräunlich färben und zu duften beginnen. In eine kleine Schale geben, salzen und beiseitestellen.
- In derselben Pfanne 1 TL Bratöl erhitzen und die Rote-Bete-Scheiben 5 Min. erhitzen, dabei wenden. Salzen, pfeffern und beiseitestellen.
- Für das Dressing Granatapfel-Balsam, Kürbiskernöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren.
- Salat in 2 tiefe Teller geben, warme Rote Bete hinzufügen. Ricotta mit einer Gabel darauf verteilen, Trauben und Kürbiskerne darüberstreuen und mit dem Dressing beträufeln.



Jana meint:

» Rote Bete habe ich vakuumiert in der Herbst- und Winterzeit immer zu Hause, weil sie ein richtiger Allrounder in der Küche ist. Am liebsten kombiniere ich sie mit würzigen Käsesorten, etwas Süße, feinen Essigsorten oder ätherischen Kräutern.«



Elda
Ricotta
200 g **2,49 €** (100g=1,25 €)



Byodo
Granatapfel-Balsam
250 ml **4,99 €** (100ml=2,- €)

Für die
schnelle
Küche!

Bio
cool



- ✓ erntefrisch gefroren
- ✓ küchenfertig verarbeitet
- ✓ platzsparende Verpackung

Cooler Produkte sollten Bio sein.

Mehr zu BioCool auf www.bio-cool.de



Kartoffel-Wasabi-Suppe mit würzigen Cashewkernen

Nährwerte pro Portion: Energie 447 kcal, Fett 24 g, Kohlenhydrate 45 g, Eiweiß 9 g

mit **7** Zutaten, für 4 Portionen

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Zwiebel
- 15 g Ingwer
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Arche Meerrettichpaste Wasabi-Art
- 200 ml Provamel Cashewdrink ohne Zucker
- 4 EL Fairfood Freiburg Cashews Feuertänzer Chili & Paprika

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Wasser, Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- > Kartoffeln waschen, bei Bedarf von größeren Schalenfehlern befreien und in walnussgroße Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden, Ingwer ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Koriander waschen und Blätter grob hacken.
- > Aus 2 EL Gemüsebrühpulver und 500 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe zubereiten.
- > 2 EL Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Bei voller Hitze Kartoffeln, Zwiebel und Ingwer 5 Min. anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Hitze auf die Hälfte reduzieren und weitere 15 Min. köcheln lassen.
- > Topf vom Herd nehmen, Meerrettichpaste und Cashewdrink in die Suppe rühren und alles mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Schalen verteilen. Mit Koriander und Cashewkernen bestreuen und genießen.



Jana weint:

»Wenn ich die Suppe als Hauptspeise serviere, füge ich gern Lachs hinzu, weil er toll zu Wasabi, Koriander und Cashewkernen passt: Dazu 2 tiefgekühlte Lachsfilets (ca. 160 g) für mindestens 2 Std. bei Zimmertemperatur auftauen lassen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In etwas Öl auf beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Stücken auf der Suppe anrichten.«



Provamel
Cashewdrink ohne Zucker
500 ml 1,99 € (1l = 3,98 €)



Arche
Meerrettichpaste Wasabi-Art
50 g 3,99 € (100g = 7,98 €)



Fairfood Freiburg
Cashews Feuertänzer
Chili & Paprika
133 g 5,99 € (100g = 4,50 €)

Guocchi

mit Hokkaido-Salbei-Gemüse und Feta

Nährwerte pro Portion: Energie 433 kcal,
Fett 15 g, Kohlenhydrate 48 g, Eiweiß 14 g

mit **6** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Schalotte
- ½ mittelgroßer Hokkaido (ca. 250 g)
- 8 frische Salbeiblätter (oder 2 TL Salbei gerebelt oder geschnitten)
- 250 g Alnavit Gnocchi mit Quinoa
- 100 ml Dreissigacker Grauburgunder
- 90 g bio-verde Feta

Außerdem:

Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- > Schalotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Hokkaido und Salbeiblätter waschen. Kürbis von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, Salbeiblätter fein zerzupfen.
- > In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Schalotte darin 2 Min. andünsten. Gnocchi hinzugeben und weitere 4 Min. anbraten.
- > Hokkaido und Salbeiblätter hinzufügen und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
- > Mit Weißwein ablöschen und 5 Min. köcheln lassen, sodass der Alkohol verkocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Hitze reduzieren und Feta noch in der Pfanne über die Gnocchi bröseln, sodass er leicht schmilzt, anschließend servieren.



 **KostBar-Tipp**

Wer das Gericht lieber vegan zubereiten möchte, ersetzt den Feta entweder durch 2 EL Hefeflocken oder durch 70 g geröstete und gesalzene Cashewkerne.



bio-verde
Feta
180 g **3,49 €** (100 g = 1,94 €)



Alnavit
Bio Gnocchi mit Quinoa
250 g **2,29 €** (100 g = 0,92 €)



Weingut Dreissigacker
Grauburgunder
750 ml **11,50 €** (1 l = 15,33 €)

Süßkartoffel-Flammkuchen mit Kräutern und Räucherlachs



Nährwerte pro Flammkuchen: Energie 761 kcal, Fett 46 g,
Kohlenhydrate 60 g, Eiweiß 23 g

mit **6** Zutaten, für 3 Flammkuchen

- 250 g Süßkartoffeln
- 3 rote Zwiebeln
- 1 EL Kräuter der Provence
- 270 g Donastrudel
Flammkuchenböden (1 Pck.)
- 100 g Frischkäse Kräuter
- 100 g Bio Mare Lachs
geräuchert

Außerdem:

Olivenöl, Meersalz,
schwarzer Pfeffer

So geht's:

- Süßkartoffeln waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Süßkartoffelscheiben in eine Schüssel geben, 1 EL Olivenöl, Kräuter der Provence und etwas Salz hinzufügen und alles miteinander vermengen.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Flammkuchenböden auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Frischkäse bis an die Ränder darauf verstreichen und mit den Zwiebel- und marinierten Süßkartoffelscheiben belegen.
- 10 Min. im Ofen backen. Währenddessen Lachs in mundgerechte Stücke zupfen.
- Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Lachsstücke darauf verteilen, pfeffern und servieren.



Donastrudel
Flammkuchenböden
270 g **3,19 €** (1 kg = 11,81 €)



Bio Mare
Lachs geräuchert
100 g **6,99 €**



followfish

Folge dem wahren Geschmack

RAUBT DEM MEER NICHT DEN BESTAND.

Wenn wir fischen, dann nach strengsten Richtlinien.

Und nur so viel, dass die natürlichen Bestände erhalten bleiben.

Das Ergebnis: Geschmacksvielfalt auf deinem Teller und Artenvielfalt im Meer.

Mit dem Tracking-Code auf unserer Verpackung kannst du alles genau nachvollziehen.

Von der Herkunft, über die Fangmethode bis zum Transport.



Spinatcurry mit Reis

Nährwerte pro Portion: Energie 629 kcal, Fett 12 g,
Kohlenhydrate 97 g, Eiweiß 27 g

vegan

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Glas Alnatura Kichererbsen
(220 g Abtropfgewicht)
- 200 g Babyspinat
- 3 EL Alnatura Curry mittelscharf
- 200 ml Alnatura Kokosmilch
- 150 g Basmatireis
- 3 EL Hefeflocken

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- Zwiebel schälen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Spinat gründlich waschen.
- 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelstücke darin bei voller Hitze 2 Min. andünsten. Kichererbsen und Curry dazugeben, weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten und dann den Spinat hinzufügen. Mit Kokosmilch ablöschen und 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Hefeflocken in das Curry einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.



KostBar-Tipp

Perfekt dazu: der selbst hergestellte Weichkäse Paneer. Dafür 1 l Vollmilch unter ständigem Rühren aufkochen, vom Herd nehmen. 4 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz einrühren und 10 Min. stehen lassen. Dadurch trennt sich die Milch in Käsebruch und Molke auf. Ein Baumwolltuch in ein Sieb legen, eine Schüssel darunter stellen. Den Käsebruch in das Tuch geben, abtropfen lassen und zusammendrücken. Gegebenenfalls den Käse im Tuch mit einer Pfanne beschweren und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend klein schneiden, in das fertige Curry geben und servieren.

Alnatura
Kokosmilch
200 ml **1,49 €** (100 ml = 0,75 €)



Alnatura
Kichererbsen
350 g (Abtropfgewicht 220 g)
1,19 € (100 g = 0,54 €)



Alnatura
Curry mittelscharf
60 g 2,99 € (100 g = 4,98 €)



Butterrut-Ringe mit Hackfleischfüllung und Sauerkraut-Mandel-Haube

Nährwerte pro Portion: Energie 624 kcal, Fett 42 g, Kohlenhydrate 20 g, Eiweiß 35 g



* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Voelkel
Ananassaft*
700 ml **3,99 €** (1l = 5,70 €)



Bakenhus
Rinderhackfleisch (tiefgekühlt)
250 g **4,99 €** (100 g = 2,- €)



Rapunzel
Aprikosensirup
250 ml **4,79 €** (100 ml = 1,92 €)



mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 250 g Bakenhus Rinderhackfleisch (tiefgekühlt)
- ½ kleiner Butternutkürbis (ca. 400 g)
- ½ TL Ceylon-Zimt gemahlen
- 250 g Sauerkraut
- 2 EL Rapunzel Aprikosensirup
- 150 ml Voelkel Ananassaft
- 50 g Mandeln gehobelt

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- Hackfleisch über Nacht im Kühlschrank oder luftdicht verpackt in lauwarmem Wasser auftauen lassen.
- Kürbis waschen und quer in 2 cm dicke Ringe zerteilen, Gehäuse und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisscheiben beidseitig mit 2 EL Bratöl einpinseln, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und salzen.
- Hackfleisch in eine Schale geben, kräftig salzen und pfeffern und mit Zimt verfeinern. Mit einem Esslöffel das Fleisch in die Mitte der Kürbisringe einfüllen und andrücken.
- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Sauerkraut in eine Schale füllen, mit Aprikosensirup und Ananassaft vermengen und anschließend auf den äußeren Rändern der Kürbisscheiben verteilen. Den übrig gebliebenen Saft über die Hackfüllung geben.
- 20 Min. im Ofen backen. Nach 15 Min. mit Mandelblättchen bestreuen und weiterbacken.



Jana weint:

»Ich selbst bereite dieses Gericht ohne Fleisch zu: Dazu verwende ich gerne Sonnenblumenhack, das im Rezept eins zu eins gegen das Hackfleisch ausgetauscht werden kann.«

ANZEIGE

Pasta Nuova



30 Jahre Pasta Nuova GmbH!

Das bedeutet:

- / 30 Jahre das Beste aus zwei Welten: Original italienische Familienrezepte und eine komplett regionale Produktion am Firmensitz nahe Karlsruhe
- / Jede Menge Erfahrung in der Herstellung hochwertiger Pasta-Variationen in Bio-Qualität
- / Ein über drei Jahrzehnte gewachsenes, weiterentwickeltes & vielfältiges Produktsortiment

...so haben wir allen Grund zu feiern, möchten dieses Jubiläum aber natürlich gleichzeitig nutzen, um uns bei Ihnen – unseren Geschäftspartnern und Kunden – zu bedanken!

Wir wünschen allseits weiterhin: Buon appetito mit Pasta Nuova!

www.pasta-nuova.info

Cremige Parmesan-Polenta in Pilzrahmsauce

Nährwerte pro Portion: Energie 696 kcal, Fett 41 g, Kohlenhydrate 57 g, Eiweiß 21 g

mit 8 Zutaten, für 2 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 250 g Champignons
- ½ Bund glatte Petersilie
- 125 g Alnatura Polenta
- 2 EL Butter
- 40 g Parmigiano Reggiano frisch gerieben
- 20 g Pinienkerne
- 150 g Upländer Crème fraîche

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Wasser, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- > Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken.
- > Aus 1 EL Gemüsebrühpulver und 500 ml Wasser eine Gemüsebrühe herstellen und damit Polenta nach Packungsanweisung zubereiten. Vom Herd nehmen, 1 EL Butter und Parmesan unterheben und bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
- > Währenddessen Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie sich bräunlich färben, beiseitestellen.
- > Zwiebel mit 1 EL Butter in derselben Pfanne 2 Min. bei voller Hitze andünsten, Pilze hinzufügen und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.
- > Crème fraîche und 50 ml Wasser einrühren und bei niedriger Hitze weitere 10 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Polenta mit der Champignonsauce auf 2 tiefen Tellern anrichten, Pinienkerne und Petersilie darüberstreuen und servieren.



Upländer
Crème fraîche
150 g 0,99 € (100 g = 0,66 €)



Alnatura
Polenta
500 g 1,49 € (1 kg = 2,98 €)

Rotes Buchweizen-Risotto mit Petersilien-Pesto

Nährwerte pro Portion: Energie 631 kcal, Fett 27 g,
Kohlenhydrate 72 g, Eiweiß 20 g

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 250 g Rote Bete (frisch)
- 1 großer Apfel (süß-säuerlich)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 120 g Erdmannhauser Bulgur aus Buchweizen
- 50 g Rapunzel Walnusskernstückchen
- 50 g Saviola Grana Padano DOP

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Wasser, Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

- > Rote Bete waschen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und Gehäuse entfernen. Eine Hälfte des Apfels würfeln, ein Viertel für die Garnitur in Spalten schneiden, das letzte Viertel für das Pesto beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen.
- > Aus 1 EL Gemüsebrühpulver und 500 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe herstellen.
- > 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Rote Bete, Apfelwürfel und Zwiebel darin 5 Min. scharf anbraten. Bulgur hinzugeben, kurz mitbraten, dann mit etwas Gemüse-

brühe ablöschen. Brühe bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren reduzieren, erneut ablöschen. Diesen Vorgang 15 Min. wiederholen, bis die gesamte Brühe eingekocht ist.

- > Währenddessen Walnüsse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie sich bräunlich färben.
- > Für das Pesto Petersilie mit dem letzten Apfelviertel, Walnüssen, Grana Padano und 2 EL Öl in einem Standmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Risotto auf 2 Teller verteilen und mit Pesto, Apfelspalten und Petersilie garnieren.



Rapunzel
Walnusskernstückchen
150 g **3,49 €** (100 g = 2,33 €)



Saviola
Grana Padano DOP
150 g **3,99 €** (100 g = 2,66 €)



Erdmannhauser
Bulgur aus Buchweizen*
500 g **3,49 €** (1 kg = 6,98 €)

Zucchini-Muffins mit Walnüssen

Nährwerte pro Muffin: Energie 181 kcal, Fett 8g,
Kohlenhydrate 26g, Eiweiß 2g

vegan

mit 8 Zutaten, für 12 Muffins

- 1 Zucchini (ca. 200g)
- 50g Walnusskerne
- Abrieb von 1 Zitrone
- 250g Bauchof Mehl-Mix Universal
- 2 TL Backpulver
- 80g Kokosblütenzucker
- 2 Pck. Bourbonvanillezucker
- 250ml Provamel Mandeldrink

Außerdem:

Meersalz, Pflanzenöl

So geht's:

- > Zucchini waschen, mit einer Gemüseribe grob raspeln und in eine große Rührschüssel geben. Walnüsse mahlen.
- > Walnussmehl und die weiteren Zutaten zu den Zucchiniraspeln geben. 1 Prise Salz sowie 5 EL Pflanzenöl hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts 2 Min. verrühren.
- > Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Muffinblech mit 1 EL Öl einfetten.
- > Den Teig mit einem Esslöffel in die Aussparungen füllen und 20 Min. backen.



KostBar-Tipp

Mit Brombeer-Frosting wird der Muffin zum Cupcake: Dafür 200g weiche Margarine mit einem Handrührer 2–3 Min. aufschlagen. 200g Puderzucker hineinsieben und 3 EL Brombeerkonfitüre dazugeben. Erneut 2 Min. verrühren, in einen Spritzbeutel füllen und auf die abgekühlten Muffins spritzen.



Provamel
Mandeldrink
250 ml 0,99 € (100 ml=0,40 €)



Bauchof
Mehl-Mix Universal
800 g 3,99 € (1 kg=4,99 €)



GEPA = fair +

Unser Versprechen, mehr zu leisten!

Wir schätzen Mensch und Natur

Soziale und ökologische Verantwortung ist nicht nur Bestandteil, sondern Kern unserer Unternehmensphilosophie. Fairness heißt für uns: Fair zum Menschen, fair zur Natur – so leben wir Nachhaltigkeit Tag für Tag.

Wir nehmen Ihr Vertrauen ernst und bieten Ihnen unverfälschte Produkte an. **Genießen Sie die Schätze der Welt!** Lesen Sie mehr über unsere Pluspunkte: www.fair-plus.de

Saundorn-Clementinen-Kefir



Nährwerte pro Glas: Energie 132 kcal, Fett 1 g, Kohlenhydrate 27 g, Eiweiß 1 g

mit **5** Zutaten, für 2 hohe Gläser

- 2 Clementinen
- 100 ml Alnavit Sanddorn-Direktsaft
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 3 EL flüssiger Honig
- 250 g Andechser Natur Kefir mild

Außerdem:
schwarzer Pfeffer

So geht's:

- Clementinen schälen, die Spalten in einen Standmixer geben. Sanddornsafte, Kurkuma, Honig und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und auf höchster Stufe in 30 Sek. glatt pürieren.
- Kefir auf 2 große Gläser verteilen. Saft vorsichtig einfüllen, sodass sich die Schichten optisch voneinander absetzen, und servieren.



Jana meint:

»Für eine vegane Variante eine pflanzliche Kefiralternative sowie Ahornsirup anstelle von Honig verwenden!«



Alnavit
Sanddorn-Direktsaft
330 ml **3,99 €** (1 l = 12,09 €)



Andechser Natur
Kefir mild
500 g **1,09 €** (1 kg = 2,18 €)

Aachen (2x)	Freiburg (5x)	Mainz (2x)
Alsbach-Hähnlein	Göttingen (2x)	Mannheim
Aschheim	Gottmadingen	Meerbusch
Augsburg	Grenzach-Wyhlen	München (11x)
Bad Säckingen	Hamburg (8x)	Neusäß
Bensheim	Hannover (2x)	Norderstedt
Bergisch Gladbach	Heidelberg (3x)	Offenbach
Berlin (18x)	Ingolstadt	Potsdam
Bonn (2x)	Kaiserslautern	Ravensburg
Bremen (2x)	Karlsruhe (3x)	Regensburg (3x)
Dallgow-Döberitz	Kerpen	Reutlingen
Darmstadt (3x)	Koblenz (2x)	Stadtbergen
Dresden (2x)	Köln (7x)	Starnberg
Düsseldorf (2x)	Königstein	Stuttgart (2x)
Eimeldingen	Kolbermoor	Tübingen (2x)
AB 24.9.2020	Konstanz	Ulm (2x)
Im Rebacker 2a	Kriftel	Unterhaching
Erfurt	Landsberg am Lech	Viernheim
Esslingen	Leipzig	Weil am Rhein
Ettlingen	Lübeck	Wiesbaden
Filderstadt	Ludwigsburg	Witten
Frankfurt (7x)	Lüneburg	

Erfahren Sie mehr

 alnatu.de/marktsuche

 alnatu.de/angebote

 alnatu.de/newsletter

 alnatu.de/mitarbeit

 alnatu.de/payback

 facebook.de/alnatu

 twitter.com/alnatu

 pinterest.com/alnatu

 instagram.com/alnatu

 youtube.com/alnatu



alnatu.de/rezept

alnatu.de/kostbar



IMPRESSUM

Herausgeber Alnatu Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. +49 6151 356-6000, alnatu.de **Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001 **Geschäftsführer von Alnatu** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate **Redaktionsleitung** Agnes Kalla **Redaktion** Matthias Fuchs (mfk), Martina Grimm, Teresa Hohenstein, Julia Klewer (mfk), Jana van Treeck, Lotta Weißmann **Rezepte** Teresa Hohenstein, Jana van Treeck **Fotos** Oliver Brachat, Menschen: Marc Doradzillo **Anzeigen (Alnatu)** Jonas Freyhof **Gestaltung (mfk)** Jenny Heutheaus **Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. +49 6151 9696-00 **Druck** Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach.

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur, solange der Vorrat reicht. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Alle Artikel ohne Dekoration; Abbildungen verstehen sich als Serviervorschlag. Preise sind gültig vom 1. September bis 1. Oktober 2020.

Wir geben die Mehrwertsteuersenkung an Sie weiter. Die Weitergabe der Mehrwertsteuersenkung erfolgt beim Bezahlen an der Kasse im Markt, pro Artikel und einzeln ausgewiesen auf Ihrem Kassenbon. Ab 1. Juli voraussichtlich bis 31. Dezember 2020.

TIBITS TAKE-AWAY

Frisches & Leckeres für zu Hause oder im Büro? Einfach vorbestellen & abholen!



Aktuelles Menu & Vorbestellung unter tibits.de

tibits

Vegetarian & Vegan Restaurant

Bar Take-Away Catering

Eschollbrücker Straße 65 | 64295 Darmstadt

www.tibits.de |    

nature's other milk[®] bio cocosmilch

wiederver-
schließbar

vom Cocoswasser-
Pionier seit 2002

kein zugesetzter
Zucker

vegan



Fairtrade-
Qualität

wenig Fett

cocosmilch zum kochen.

Wenn Du gerne mit Cocosmilch kochst – hier ist eine der Besten. Aus vollreifen Cocosnüssen. In Bio-Qualität und jetzt auch mit Fairtrade-Siegel. In einer leichten Rezeptur mit nur 9 % Fett. Original Dr. Antonio Martins coco milk for cooking ist herrlich cremig und schmeckt intensiv nach Cocosnuss. Ein Schuss Exotik für Deine kreative Küche. Und Du kannst Dich freuen: coco milk ist vegan und garantiert ohne jede Gentechnik.

Ein wahrer Schatz der Natur wartet darauf, dass Du ihn für Dich entdeckst...

dr.
antonio
MARTINS

www.dr-martins.com