

Winter 2018\*



ALNATURA  
KOCHE

KostBar

*Bratäpfel*

MIT WALNUSS-MARZIPAN-FÜLLUNG

*Polnischer Krauteintopf*

MIT PFEFFERBEISSERN

*Rote Kartoffelpfaune*

MIT HASELNUSS-KAROTTEN-CREME

*Gratis  
für Sie*

\* Preise sind gültig vom 15. 10. 2018 bis 14. 01. 2019.

RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

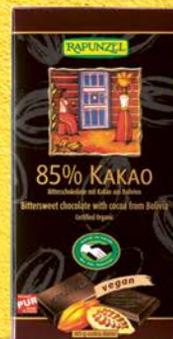
# ANDERE KINDER HABEN ARBEIT, MEINE HABEN EINE ZUKUNFT.

Sofía Huarina Chacon, Bio-Kakaobäuerin der  
Kleinbauernkooperative El Ceibo in Bolivien.



„Seit über 20 Jahren baue ich mit meiner Familie Bio-Kakao in Mischkultur an. Gemeinsam mit El Ceibo und Rapunzel haben wir viel erreicht wie beste Bio-Qualität und faire Preise. So gibt es bei uns keine Kinderarbeit. Unsere Kinder haben die Möglichkeit für qualifizierende Ausbildungen – und damit echte Berufschancen, innerhalb und außerhalb der Kooperative.“

Mehr auf [rapunzel.de/fair](http://rapunzel.de/fair)



Wir machen Bio aus Liebe.

*Herzlich willkommen  
an der Alnatura KostBar!*

*Liebe Kundinnen,  
liebe Kunden,*



*während es draußen immer grauer und kälter wird, haben wir es uns in der Küche gemütlich gemacht. Wir? Das sind für diese Ausgabe Claudia Galendek und ich, Jana van Treeck. Claudi, die fröhliche Berlinerin mit polnischen Wurzeln, kocht sowohl Klassiker aus ihrer Kindheit als auch eigene saisonale Kreationen – inspiriert durch unsere multikulturelle Hauptstadt.*

*Ob cremige Suppe, deftiger Eintopf oder warme Süßspeise: Wir zeigen den Winter von seiner kulinarischen Seite – unsere ganz persönlichen Tipps und Tricks inklusive. Kochen Sie sich also gern mit uns durch die kalte Jahreszeit!*

*Mit fröhlichen Grüßen*

*Jana van  
Treeck*

#### *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](https://alnatura.de/KostBar)

# Gebackene Teigtaschen gefüllt mit Roter Bete und Ziegenfrischkäse

Nährwerte pro Stück: Energie 221 kcal, Fett 11 g, Kohlenhydrate 23 g, Eiweiß 7 g



mit **6** Zutaten, für 10 Stück

- 1 Packung Donastrudel  
Echter Pizzateig (400 g)
- 250 g Rote Bete, vorgegart
- 200 g Natürlich vom  
Höchsten Ziegenfrischkäse  
Honig-Cashew (Frischetheke)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 TL Herbaria Thymian gerebelt

*Außerdem:*

2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer,  
Wasser

*So geht's:*

- Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pizzateig mit dem Backpapier entrollen und den Teig in 10 Quadrate schneiden.
- Rote Bete fein würfeln, Ziegenfrischkäse zerkrümeln und beides in eine Schüssel geben.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Lauch in einer Pfanne mit Öl 5 min anschwitzen und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Masse gleichmäßig mittig auf die Teigquadrate verteilen. Teigecken zur Mitte falten, die Kanten leicht zusammendrücken und die Teignähte mit etwas Wasser verkleben. Teigtaschen mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 min backen, abkühlen lassen und genießen.



### KostBar-Tipp

Auch kalt ein Genuss auf dem Silvesterbuffet oder für die Mittagspause.



Donastrudel  
Echter Pizzateig  
400 g **2,99 €** (1 kg = 7,48 €)



Herbaria **Thymian gerebelt**  
20 g **5,49 €**  
(100 g = 27,45 €)



Natürlich vom Höchsten  
Ziegenfrischkäserolle **Honig-Cashew\*** je 100 g **2,99 €**

# Kürbis-Kurkuma-Gnocchetti au Kräuter-Pilzsauce

Nährwerte pro Portion: Energie 636 kcal, Fett 29g, Kohlenhydrate 74g, Eiweiß 15g

vegan

Pasta Nuova  
**Gnocchetti zucca**  
(Kürbis-Nockerl)  
400g **2,79€**  
(1 kg = 6,98€)



mit **8** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 200g Champignons
- ½ Bund Petersilie
- 200 ml Provamel Haferdrink
- 120g Rapunzel Pesto Steinpilz
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL Reissirup
- 400g Pasta Nuova  
Gnocchetti zucca

*Außerdem:*

2 EL Bratöl, Meersalz, Pfeffer

*So geht's:*

- > Zwiebel schälen und klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- > Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Bratöl 5 min bei mittlerer Hitze anschwitzen. Restliches Öl und Pilze zugeben und weitere 5 min braten. Mit Haferdrink ablöschen und für weitere 10 min einköcheln lassen. Pesto, Kurkuma und Reissirup unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Herd ausstellen und Sauce abgedeckt ziehen lassen.
- > Währenddessen die Gnocchetti nach Packungsanweisung zubereiten und auf 2 Tellern verteilen. Sauce zugeben und mit Petersilie bestreut servieren.

Rapunzel Pesto Steinpilz\*  
120g 4,99 € (100g=4,16 €)



Provamel Haferdrink  
1l 1,99 €



### KostBar-Tipp

Zu Pilzgerichten passt besonders gut ein trockener Riesling oder Sauvignon Blanc. In unseren Märkten finden Sie eine große Auswahl an Weinen – alle in Bio-Qualität.

\* Nicht in allen Filialen erhältlich.

# Waldorfsalat in Chicorée-Schiffchen

**Nährwerte pro Schiffchen:** Energie 115 kcal, Fett 8 g,  
Kohlenhydrate 6 g, Eiweiß 3 g



**Jana weint:**

»Der bekannte Waldorfsalat wurde erstmals im 19. Jahrhundert im gleichnamigen Hotel in New York zubereitet. Die ursprüngliche Kombination aus Äpfeln, Sellerie und Mayonnaise kommt in unserer Variante etwas fruchtiger und leichter daher.«



Andechser Natur **Sahnejogurt**  
griechischer Art, 10 % \*  
200 g **0,99 €** (100 g = 0,50 €)

mit **7** Zutaten, für 10 Schiffchen

- ½ Sellerieknolle (ca. 200 g)
- 1 Clementine
- 100 g Walnusskerne
- 40 g Rapunzel Datteln ohne Stein
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Andechser Natur Sahnejogurt griechischer Art, 10 %
- 1 Chicorée

**Außerdem:**

Meersalz, Pfeffer

**So geht's:**

- > Sellerie schälen und grob raspeln.
- > Clementine schälen, zerteilen und zum Beispiel in einem Standmixer oder Blitzhacker zerkleinern.
- > Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Nüsse, Datteln, Zitronensaft und Jogurt zur Clementine in den Mixer geben und in mittelgroße Stücke zerkleinern.
- > Masse zusammen mit den Sellerieraspeln in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Chicorée-Blätter abtrennen und waschen. Waldorfsalat portionsweise auf die einzelnen Blätter geben und servieren.



Rapunzel  
**Datteln ohne Stein**  
250 g **2,99 €** (100 g = 1,20 €)

# Rotkohl-Orangen-Salat mit Preiselbeerdressing



Nährwerte pro Portion: Energie 343 kcal, Fett 22 g, Kohlenhydrate 25 g, Eiweiß 9 g

vegan

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- ½ Rotkohl (ca. 400 g)
- 3 EL Alnatura Sonnenblumenkerne
- 1 Orange
- 3 EL Alnatura Wild-Preiselbeeren im Glas
- 2 EL Alnatura Steirisches Kürbiskernöl g. g. A.
- 2 EL Rotweinessig
- 2 TL Senf

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Rotkohl waschen, Strunk und ggf. äußere Blätter entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen gut durchkneten. Das macht den Kohl weicher.
- > Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen, und beiseitestellen.
- > Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und zum Kohl geben. Aus Preiselbeeren, Öl, Essig und Senf ein Dressing mischen und gründlich mit dem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 min ziehen lassen.
- > Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.



Alnatura  
Sonnenblumenkerne  
250 g 1,25 € (100 g = 0,50 €)



Alnatura  
Wild-Preiselbeeren  
220 g 1,49 € (100 g = 0,68 €)



Alnatura  
Steirisches Kürbiskernöl g. g. A.  
100 ml 4,99 €

# Bigos

## polnischer Krauteintopf mit Pfefferbeißeru

**Nährwerte pro Portion:** Energie 469 kcal, Fett 37 g, Kohlenhydrate 12 g, Eiweiß 35 g

mit 8 Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Handvoll Pilze Wohlrab Waldpilz-Mix (30g)
- 2 Schalotten
- 200g Weißkohl
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 200g Marschland Naturkost Sauerkraut
- 170g Packhof Pfefferbeißer
- 2 EL Tomatenmark

### Außerdem:

450 ml Wasser, 1 EL Bratöl, Muskatnuss, Meersalz, Pfeffer

### So geht's:

- > Pilze mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 15 min einweichen. Schalotten schälen, fein hacken und in einem Topf mit Öl ca. 5 min anschwitzen.
- > Inzwischen Weißkohl waschen, grob raspeln und zu den Schalotten geben. Mit 150 ml Wasser auffüllen und ca. 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Lorbeerblätter, Nelken und Sauerkraut zufügen. Pilze abgießen und ebenfalls in den Topf geben.
- > Pfefferbeißer in Scheiben schneiden und ca. 10 min mitköcheln lassen. Den Eintopf mit Tomatenmark, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 10 min ziehen lassen.



### Claudi meint:

»Bigos ist in Polen ein winterliches »Restessen«, bei dem man Fleisch und Würstchen verwenden kann, die von der Woche übrig geblieben sind. Ich selbst bereite den Krauteintopf allerdings mit Räuchertofu zu.«



Pilze Wohlrab **Waldpilz-Mix Trockenpilze\***  
30g **3,79 €** (100 g = 12,63 €)



Marschland Naturkost **Sauerkraut\*** 680g (650g Abtropfgewicht) **1,99 €** (1 kg = 3,06 €)



Packhof **Pfefferbeißer**  
170g **3,89 €**  
(100g = 2,29 €)

\* Nicht in allen Filialen erhältlich.

# Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Limette und Koriander



Nährwerte pro Portion: Energie 578 kcal, Fett 33 g, Kohlenhydrate 48 g, Eiweiß 10 g

vegan

mit 8 Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Süßkartoffel (ca. 500 g)
- 1 EL Herbaria »Farben von Jaipur« Indischer Curry
- 1 Limette
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Rapunzel Erdnussmus fein
- 100 ml Alnatura Kokosmilch

Außerdem:

2 EL Bratöl, 500 ml Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in einem großen Topf auf mittlerer Stufe mit Öl anbraten.
- > Süßkartoffel gründlich waschen, schälen, klein würfeln, zusammen mit dem Curry in den Topf geben und 5 min anbraten.
- > Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 min ohne Deckel köcheln lassen. Limette auspressen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- > Erdnussmus und Kokosmilch zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- > Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuen und servieren.

## KostBar-Tipp

Als Beilage passen die Alnatura Origin Black-Tiger-Garnelen perfekt zu der Suppe. Dazu die Garnelen nach Packungsanweisung vorbereiten und vor dem Anbraten in Zitronensaft, Knoblauch und Öl marinieren.



Alnatura Kokosmilch  
200 ml 1,45 €  
(100 ml = 0,73 €)



Herbaria »Farben von Jaipur«  
Indischer Curry  
80 g 7,99 € (100 g = 9,99 €)



Rapunzel Erdnussmus  
fein 500 g 4,99 €  
(1 kg = 9,98 €)

# Buchweizen-Pasta mit Spitzkohl in cremiger Cashew-Cranberry-Sauce

Nährwerte pro Portion: Energie 803 kcal, Fett 27 g, Kohlenhydrate 109 g, Eiweiß 31 g

*vegan*



## KostBar-Tipp

Die dunklen Spaghetti bestehen zu 100 Prozent aus Bio-Vollkorn-Buchweizen. In der französischen Küche isst man das nussig schmeckende, glutenfreie Pseudogetreide gern auch in Form von Süßspeisen. Daher harmoniert es gut mit der Kombination Cashew-Cranberry.

mit **8** Zutaten, für 2 Portionen

- 250 g Alnavit Buchweizen-Spaghetti
- ½ Spitzkohl (ca. 750 g)
- 1 Stange Lauch
- ½ Zitrone
- 1 TL Kräuter der Provence
- 2 EL Rapunzel Cashewmus
- 100 g Alnatura Cranberrys
- ½ TL Kurkumapulver

**Außerdem:**

2 EL Bratöl, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Meersalz

**So geht's:**

- > Buchweizen-Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen und beiseitestellen.
- > Währenddessen Spitzkohl und Lauch waschen, putzen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Zitrone auspressen.
- > Das Gemüse 5 min in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Kräuter in die Pfanne geben und weitere 5 min unter regelmäßigem Wenden anbraten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 min köcheln lassen.
- > Herd ausschalten und Cashewmus, Cranberrys und Kurkuma in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft sowie Pfeffer und Salz abschmecken und 5 min abgedeckt ziehen lassen. Nudeln mit der Sauce vermengen und servieren.



Alnavit **Buchweizen-Spaghetti**  
250 g **2,79 €** (100 g = 1,12 €)



Rapunzel **Cashewmus**  
250 g **7,99 €** (100 g = 3,20 €)



Alnatura **Cranberrys**  
100 g **2,29 €**

# Karamellisierte Kaki auf marokkanischem Mandel-Reisbrei

Nährwerte pro Portion: Energie 563 kcal, Fett 23 g, Kohlenhydrate 75 g, Eiweiß 13 g

vegan

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 250 ml Reisdrink Vanille
- 100 g Alnatura Reisflocken
- 1 TL Sonnentor Kardamom gemahlen
- 2 EL Alnatura Sélection Aufstrich Gebrannte Mandel
- 1 Kaki (ca. 180 g)
- 3 EL Mandelblättchen
- 1 Prise Zimt

*Außerdem:*

1 Prise Salz

*So geht's:*

- > Reisdrink in einem kleinen Topf aufkochen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Reisflocken einrühren und 5 min quellen lassen. Herd ausschalten, Kardamom und Salz dazugeben und weitere 5 min ziehen lassen, ggf. noch etwas Reisdrink nachgießen. Den Mandelaufstrich unterrühren.
- > Kaki waschen und in Spalten oder Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett die Mandelblättchen anrösten, bis sie sich goldbraun färben. Kaki dazugeben, Herd ausschalten und 5–10 min unter gelegentlichem Rühren erwärmen.
- > In 2 Schälchen anrichten und mit der Kaki-Nuss-Mischung und Zimt garnieren und servieren.



**Jana weint:**

»Ich verfeinere den marokkanischen Mandel-Reisbrei am liebsten mit einem Klecks der pflanzlichen Joghurtalternative Mandel Natur von Alnatura!«



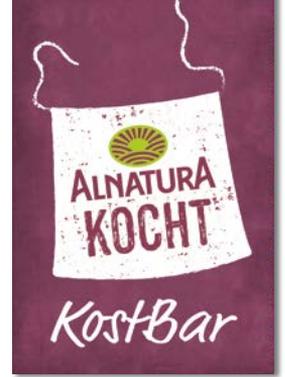
Alnatura Sélection  
Aufstrich Gebrannte Mandel  
225 g **5,99 €** (100 g = 2,66 €)

Sonnentor  
Kardamom gemahlen\*\*  
35 g **3,79 €**  
(100 g = 10,83 €)

Alnatura  
Reisflocken  
500 g **2,25 €** (1 kg = 4,50 €)

\*\* Nur für kurze Zeit.

Sie haben Fragen?  
Wir haben Antworten!



Weil uns kompetente Beratung wichtig ist, besuchen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Alnatura Super Natur Markt regelmäßig Warenkunde-Schulungen. Die Themen sind so vielfältig wie unser Bio-Sortiment: Obst und Gemüse, Backwaren, Käse, Wein, aber auch Naturkosmetik oder Reinigungsmittel.

**Woher kommt die Rote Bete?** Welches Mehl eignet sich zum glutenfreien Backen? Wo finde ich vegane Milchalternativen? Unsere Teams in den Märkten kennen sich aus und helfen Ihnen bei Ihren Fragen gerne weiter.

Übrigens: Unsere KostBar-Köchinnen bereiten nicht nur leckere Gerichte zum Probieren für Sie zu. Auch sie beraten Kundinnen und Kunden kompetent in allen Fragen rund um die Bio-Produkte im Alnatura Super Natur Markt.

Ist die KostBar bald auch in Ihrer Nähe?

Alle Termine finden Sie online unter [alnatura.de/KostBar](https://alnatura.de/KostBar)

ANZEIGE



Öle für die tägliche Küche.



**BIO PLANÈTE**  
Ölmühle Moog seit 1984



ÖLE ZUM BRATEN  
FÜR JEDEN GESCHMACK.

Ganz gleich ob neutral im Geschmack, mit einem Hauch von Olive oder mit köstlicher Butternote: BIO PLANÈTE Bratöle eignen sich bestens zum Braten, Backen und Frittieren.

Weitere Informationen und leckere Rezeptideen finden Sie auf [www.bioplanete.com](https://www.bioplanete.com)

# Rote Kartoffelpfanne mit Haselnuss-Karotten-Creme

Nährwerte pro Portion (inkl. Creme): Energie 881 kcal,  
Fett 53 g, Kohlenhydrate 63 g, Eiweiß 32 g

vegan

mit **5** Zutaten, für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln,  
(z. B. Ursorte Rote Emmalie)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Birne
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Herbaria »Gaumenschmaus«  
Gewürzmischung

*Außerdem:*

3 EL Bratöl, 200 ml Wasser,  
Meersalz, Pfeffer

*So geht's:*

- > Kartoffeln waschen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.
- > Kartoffelscheiben in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Nach 5 min mit Wasser ablöschen und 10 min köcheln lassen.
- > Birne, Zwiebel und Tofu zugeben, restliches Öl hinzufügen und 10 min bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Gewürzmischung abschmecken, nach Belieben salzen und pfeffern.



## KostBar-Tipp

Gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig? Kein Problem: Erst Zwiebel, dann Tofu- und Birnenwürfel in die Pfanne geben, 10 min anbraten und die Kartoffeln mitsamt dem Gewürz dazugeben. Weitere 5 min braten lassen, fertig!





## Haselnuss-Karotten-Creme

mit **4** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 kleine Möhre (ca. 120 g)
- ½ Bund Dill
- 70 g Alnatura Haselnusskerne
- 150 g Alnatura Soja Natur, vegane Joghurtalternative

*Außerdem:*

Meersalz, Pfeffer

*So geht's:*

- > Möhre waschen und fein reiben, Dill waschen und hacken. Haselnusskerne im Blitzhacker zerkleinern und zu der geriebenen Möhre geben. Mit veganer Joghurtalternative Soja Natur vermengen, Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Dip zur Kartoffelpfanne servieren.



Herbaria »Gaumenschmaus«  
Gewürzmischung  
100 g 6,79 €



Alnatura Haselnusskerne  
200 g 3,99 € (100 g = 2,00 €)



Alnatura Soja Natur vegan  
400 g 1,49 € (1 kg = 3,73 €)

# Bratäpfel mit Walnuss-Marzipan-Füllung

Nährwerte pro Portion: Energie 634 kcal, Fett 41 g, Kohlenhydrate 57 g, Eiweiß 8 g

vegan

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 2 große Äpfel
- 50 g Walnusskerne
- 50 g Lübecker Marzipan
- 50 g Rosinen
- 2 EL Herbaria »Sissis Sünd« Gewürzmischung
- ½ Tütchen Alnatura Bourbonvanillezucker (ca. 4 g)
- 2 EL vegane Margarine + 1 EL für die Form

**Außerdem:**

1 Prise Meersalz

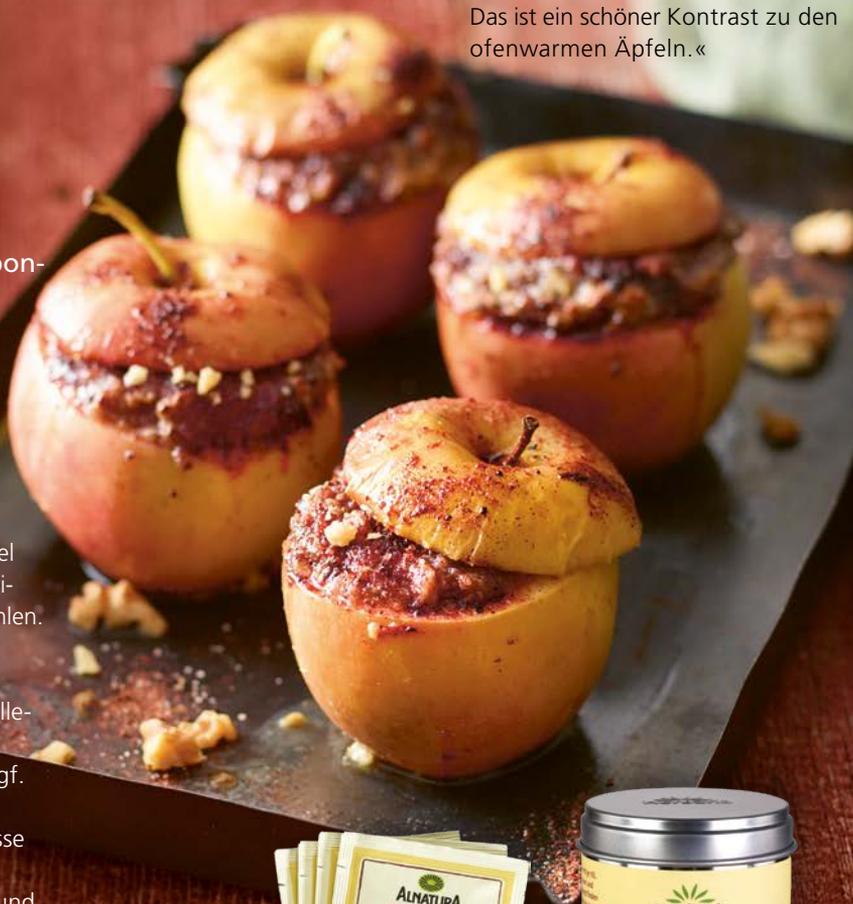
**So geht's:**

- > Ofen auf 200 °C vorheizen. Äpfel waschen, Deckel gerade abschneiden, Äpfel entkernen und aushöhlen. Walnüsse hacken.
- > Marzipan, Rosinen, Walnüsse, 1 EL der Gewürzmischung, Vanillezucker und eine Prise Salz mit einem Mixstab glatt pürieren, ggf. etwas Wasser dazugeben.
- > Vorsichtig die Äpfel mit der Masse befüllen, mit je 1 EL Margarine verschließen. Deckel aufsetzen und mit der verbliebenen Gewürzmischung bestreuen.
- > In einer gefetteten Backform im Ofen (Mitte) ca. 15–20 min goldbraun backen.



**Claudi meint:**

»Als Blitz-Vanillesauce verwende ich gern das Soja-Dessert Vanille von Alnatura. Das ist ein schöner Kontrast zu den ofenwarmen Äpfeln.«



Alnatura **Bourbonvanillezucker**  
4 x 8 g = 32 g **3,99 €**  
(100 g = 12,47 €)



Herbaria **»Sissis Sünd«**  
**Gewürzmischung**  
100 g **7,49 €**

\* Nicht in allen Filialen erhältlich.

Aachen (2x)	Gottmadingen	Mannheim
Alsbach-Hähnlein	Grenzach-Wyhlen	Meerbusch
Aschheim	Hamburg (7x)	München (13x)
Augsburg	Hannover (2x)	Neusäß
Bad Säckingen	Heidelberg (3x)	Neutraubling
Bensheim	Ingolstadt	Norderstedt
Bergisch Gladbach	Kaiserslautern	Offenbach
Berlin (18x)	Karlsruhe (3x)	Pforzheim
Bonn (2x)	Kerpen	Potsdam
Bremen (2x)	Koblenz (2x)	Ravensburg
Dallgow-Döberitz	Köln (7x)	Regensburg (2x)
Darmstadt (3x)	Königstein	Reutlingen
Dresden	Kolbermoor	Stadtbergen
Düsseldorf (2x)	Konstanz	Stuttgart (3x)
Erfurt	Kriftel	Tübingen (2x)
Esslingen	Landsberg am Lech	Ulm (2x)
Ettlingen	Leipzig	Unterhaching
Filderstadt	Lübeck	Viernheim
Frankfurt a. M. (7x)	Ludwigsburg	Weil am Rhein
Freiburg (4x)	Lüneburg	Wiesbaden
Göttingen (2x)	Mainz (2x)	Witten

#### alnatura-shop.de



Großes Alnatura Markensortiment, attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik. Ab 49 Euro bundesweit versandkostenfrei, Versand in viele EU-Länder.

### Erfahren Sie mehr

-  [alnatura.de/märkte](http://alnatura.de/märkte)
-  [alnatura.de/angebote](http://alnatura.de/angebote)
-  [alnatura.de/newsletter](http://alnatura.de/newsletter)
-  [alnatura.de/payback](http://alnatura.de/payback)
-  [facebook.de/alnatura](https://facebook.de/alnatura)
-  [twitter.com/alnatura](https://twitter.com/alnatura)
-  [pinterest.com/alnatura](https://pinterest.com/alnatura)
-  [instagram.com/alnatura](https://instagram.com/alnatura)
-  [youtube.com/alnatura](https://youtube.com/alnatura)



### IMPRESSUM

**Herausgeber** Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach, Tel. 06257 9322-0, [alnatura.de](http://alnatura.de) **Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001  
**Geschäftsführer** von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate  
**Redaktionsleitung** Tina Schneyer **Redaktion** Jana Benke (mfk), Matthias Fuchs (mfk), Kristina Rudy **Rezepte** Claudia Galendek, Jana van Treeck **Fotos** Rezeptfotos: Oliver Brachat, Menschen: Thommy Mardo **Anzeigen** Jonas Arbeiter, Darmstädter Straße 63, 64404 Bickenbach **Gestaltung (mfk)** Anna Berge, Jenny Heuthehaus  
**Verlag** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 96960-00 **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.

# Zarte Versuchung



Zartblatt  
Flocken zergehen  
zärtlich auf der  
Zunge, schmecken  
zauberhaft gut  
und bringen dich  
auf Zack.

NATURKOST AUS DER HEIDE



Wir verwenden alte Ur-Dinkelsorten wie z. B. „Oberkulmer Rotkorn“ und „Schwabenkorn“ von biologisch-dynamisch wirtschaftenden Landwirten größtenteils aus Norddeutschland.


 MorgenLand

NEU



# MorgenLand Jackfruchtstücke getrocknet

*ein fruchtig-süßer Snack*

**Der immergrüne Jackfruchtbaum** (*Artocarpus heterophyllus*) wird in beinahe allen tropischen Gebieten der Welt kultiviert. Seine Früchte sind fester Bestandteil der süd- und südostasiatischen Küche.

Die Jackfrucht – auch Jakobsfrucht genannt – wird dabei in reifem und unreifem Zustand weiterverarbeitet. Die unreifen Früchte werden geschält und wie gekochtes Gemüse in diversen Gerichten zubereitet. Bei Veganern gilt das Fruchtfleisch der jungen Frucht wegen seiner faserigen Konsistenz als **idealer Fleischersatz**.

Die reife Frucht wird in frischer und in getrockneter Form gerne für Süßspeisen und Müslis verwendet und ist getrocknet besonders beliebt als **fruchtiger Snack**.

**MorgenLand ist seit fast 40 Jahren als Pionier mit dem Anbau, der Verarbeitung und der Vermarktung von Bio-Kokosprodukten, -Früchten und -Nüssen befasst.**

Der größte Teil der Rohstoffe wird nach dem Leitgedanken „Vom Anbau bis zum Regal – alles aus einer Hand“ aus **eigenen MorgenLand Bio-Projekten** bezogen, so auch die MorgenLand Jackfruchtstücke.

Die persönliche Zusammenarbeit im Rahmen dieser Projektarbeit ist die Grundlage für verbindliche Strukturen, die eine kontinuierliche Lieferfähigkeit und eine ständige Qualitätsarbeit sicherstellen. **Das MorgenLand Bio-Projekt in Sri Lanka** wurde ständig erweitert und existiert sehr erfolgreich seit nun schon über drei Jahrzehnten.

Alle MorgenLand Produkte, leckere Rezepte und viele Informationen zu den weltweiten MorgenLand Bio-Projekten finden Sie unter [www.morgenland.bio](http://www.morgenland.bio)



DE-ÖKO-001  
Sri Lanka  
Landwirtschaft

Vom Anbau bis ins Regal » » » alles aus einer Hand!

[www.morgenland.bio](http://www.morgenland.bio)