



ALNATURA
KOCHE

KostBar

Gratis
Rezepte



Dreierlei Wraps

AUS ALLER WELT

Bunte Teriyaki-Bowl

MIT MANGOLD UND QUINOA

Kirsch-Bananen-Kefir

MIT WEISSEM MANDELMUS

UNSERE LIEBLINGSZUTAT: RESPEKT.



Aus Respekt vor der Natur fangen wir unseren Thunfisch per Hand, ohne Beifang. Nach strengen MSC-Richtlinien. Unser Respekt gilt auch den maledivischen Fischern, die wir mit lokalen Fair-Trade-Projekten unterstützen. Mit unseren Tracking-Codes auf der Verpackung respektieren wir den Wunsch unserer Kunden zu wissen, wo der Thunfisch herkommt. Und der Geschmack? Respekt!

*Herzlich willkommen
an der Alnatura KostBar!*

Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,



wer kennt das nicht? Unterwegs auf Reisen, eingetaucht in andere Kulturen oder einfach eingeladen bei Freundinnen und Freunden: Woanders schmeckt's einfach aufregender und anders gut!

Um dieses Gefühl auch auf Ihre Teller zu zaubern, haben meine Kollegin Annette »Anni« Denk und ich unsere Kochlöffel geschwungen und in Urlaubserinnerungen geschwelgt.

Wie eine kleine Weltreise kommen nun unsere Rezepte daher: schwedisch inspirierte Fächerkartoffeln, Wraps aus drei verschiedenen Länderküchen, arabischer Nudelsalat und vieles mehr. Lassen Sie sich von unserer kulinarischen Vielfalt auf den folgenden Seiten begeistern.

Mit fröhlichen Grüßen

Jana von Ireen

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

Arabischer Pastasalat mit Johannisbeeren und Nussdressing

Nährwerte pro Portion: Energie 413 kcal, Fett 16g, Kohlenhydrate 42g, Eiweiß 19g

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 80g Rucola
- 100g Johannisbeeren
- 125g Alnatura Kichererbsen-Spirelli
- 2 EL Cashewmus
- 2 TL Lebensbaum Arabische Küche Gewürzmischung
- 1 EL Dr. Höhl's Apfelessig naturtrüb
- 2 EL Sauerrahm

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Rucola waschen und in eine Salatschüssel geben. Johannisbeeren waschen, von den Rispen befreien und zum Rucola geben.
- > Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, dabei die kurze Garzeit beachten.
- > Für das Dressing Cashewmus, Gewürzmischung und Essig verrühren. Dressing und Nudeln zum Salat geben und vorsichtig unterheben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 2 Teller verteilen und mit einem Klecks Sauerrahm garnieren.



KostBar-Tipp

Keine Johannisbeeren verfügbar? Alternativ können Sie die Alnatura Cranberrys (getrocknet) verwenden.



Lebensbaum
Arabische Küche
Gewürzmischung
40 g 2,99 € (100g=7,48 €)



Dr. Höhl's
Apfelessig naturtrüb*
0,5l 3,99 € (1l=7,98 €)



Alnatura
Kichererbsen-Spirelli
250 g 2,79 € (100g=1,12 €)

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Pfauen-Dinkelfladenbrot

arabisch gewürzt

Nährwerte pro Fladenbrot: Energie 305 kcal, Fett 15g, Kohlenhydrate 36g, Eiweiß 7g



Lebensbaum
Schwarzkümmel ganz
50g 2,29 € (100g = 4,58 €)



Bauckhof
Dinkelmehl Type 630*
1kg 3,99 €

- mit **4** Zutaten, für 4 Fladenbrote
- 160g Bauckhof Dinkelmehl Type 630 + etwas für die Arbeitsfläche
 - 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
 - 50 ml Vollmilch
 - 2 TL Lebensbaum Schwarzkümmel ganz

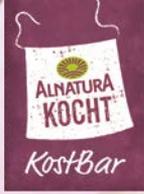
Außerdem:

Bratöl, Wasser, Meersalz

So geht's:

- Mehl, Kreuzkümmel, Milch, 1 EL Öl, 50 ml Wasser und ½ TL Salz in eine große Schüssel geben und verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.
- Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestäuben und Teig darauf zu einer Rolle formen. In 4 Stücke teilen und diese zu ca. ½ cm dünnen Fladen ausrollen.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Teiglinge einzeln auf beiden Seiten bei mittelstarker Hitze für jeweils 5 Min. ausbacken. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Öl in die Pfanne geben. Eine Seite ist fertig, wenn sich leichte Blasen bilden.
- Schwarzkümmel auf den Fladen verteilen, warm servieren.

Würziger Brotsalat mit Radieschen und Rucola



Nährwerte pro Portion: Energie 971 kcal, Fett 61 g, Kohlenhydrate 92 g, Eiweiß 27 g



- mit 8 Zutaten, für 2 Portionen
- 1 Bund Radieschen (ca. 200 g)
 - 1 rote Zwiebel (ca. 80 g)
 - 100g Rucola
 - 3 EL Allos Aufs Brot Toskana
 - 2 EL Sesamöl
 - 2 EL Lebensbaum Salatgewürz
 - 4 Fladenbrote (Rezept links)
 - 100g ÖMA Cottage Cheese

Außerdem:

Essig, Zucker (oder alternatives Süßungsmittel), Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Rucola waschen und gemeinsam mit Radieschen und Zwiebel in eine Salatschüssel geben.
- > Für das Dressing Brotaufstrich mit Öl, 2 EL Essig, Salatgewürz, 2 TL Zucker sowie nach Belieben Salz und Pfeffer vermengen, über den Salat geben und ziehen lassen, während die Pfannenbrote zubereitet werden.
- > Die warmen Brote in mundgerechte Stücke zerteilen, kurz unter den Salat heben und mit einem Klecks körnigem Frischkäse servieren.



Lebensbaum
Salatgewürz
40g **2,79€** (100g=6,98€)



ÖMA
Cottage Cheese
200g **1,69€** (100g=0,85€)



Allos
aufs Brot Toskana*
140g **2,29€** (100g=1,64€)

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Gazpacho

feines Süppchen mit aromatischem Sellerie

Nährwerte pro Glas: Energie 176kcal, Fett 7g, Kohlenhydrate 6g, Eiweiß 2g



KostBar-Tipp

Toll dazu: ein Stück spanischer Manchego-Käse oder Serrano-Schinken.

mit **7** Zutaten, für 4 Gläser

- ½ rote Paprikaschote (ca. 75g)
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 345g Alnatura Passata
- 2 EL Casolare Bio Natives Olivenöl extra naturtrüb
- 1 EL Alnatura Aceto Balsamico di Modena g.g.A.
- 1 TL Zitronensaft

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer, Zucker (oder alternatives Süßungsmittel)

So geht's:

- > Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Selleriestangen abwaschen, putzen und zwei davon klein schneiden, die dritte Stange längs und quer halbieren und zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und halbieren. Das vorbereitete Gemüse mit den weiteren Zutaten in einen Standmixer geben und erst auf halber, dann auf höchster Stufe für 40 Sek. fein pürieren, bis eine glatte Suppe entsteht. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- > Für 15–20 Min. ziehen lassen und mit dem restlichen Sellerie dekoriert servieren.



Casolare Bio Natives Olivenöl extra naturtrüb*
0,75l 9,99 € (1l = 13,32 €)



Alnatura Aceto Balsamico di Modena g.g.A.
0,5l 2,69 € (1l = 5,38 €)



Alnatura Passata
0,69kg 0,99 € (1kg = 1,44 €)

Sie haben Fragen?
Wir haben die Antworten!



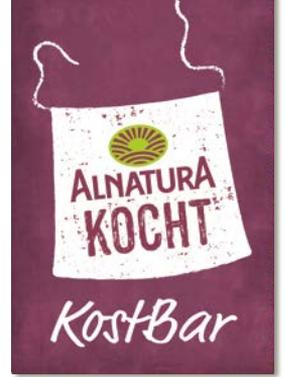
Ist die KostBar bald auch in Ihrer Nähe?

Alle Termine finden Sie online unter alnatura.de/KostBar

Die KostBar-Köchinnen haben ein enormes Wissen über Lebensmittel und wie man diese bestmöglich zubereiten kann

– nicht zuletzt deshalb, weil sie schon lange für Alnatura tätig sind. Ihnen liegt neben dem Kochen auch die Weitergabe ihres Fachwissens am Herzen: Was ist beim glutenfreien Backen zu beachten? Wie schmeckt saisonales Gemüse am besten? Fragen wie diese beantworten sie an ihrer mobilen Kochstation. Übrigens: Unsere KostBar-Köchinnen bereiten in den Märkten nicht nur vielseitige Gerichte für Sie zu. Sie haben auch alle Rezepte selbst entwickelt und getestet.

So vielfältig wie das Bio-Sortiment in den Alnatura Super Natur Märkten ist auch das Wissen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort. Sie beraten Sie gerne zu Ihren Fragen rund um die Produkte von A wie alternative Süßungsmittel bis Z wie Ziegenfrischkäse.



ANZEIGE

GENIESS DICH
GLÜCKLICH!

Verwöhn-Genuss trifft
beste Bio-Qualität.



SÖBBEKE
Pauls Biomolkerei



Bioland

DE-ÖKO-006

Dreierlei Wraps aus aller Welt

Nährwerte pro Wrap – mexikanisch: Energie 260kcal, Fett 11 g, Kohlenhydrate 27 g, Eiweiß 11 g

Nährwerte pro Wrap – orientalisches: Energie 225kcal, Fett 9g, Kohlenhydrate 29 g, Eiweiß 7 g

Nährwerte pro Wrap – griechisch: Energie 377kcal, Fett 21 g, Kohlenhydrate 27 g, Eiweiß 19 g

mit **6** Zutaten, jeweils für 4 Wraps



KostBar-Tipp

Sie essen die Tortilla-Wraps lieber warm? Wickeln Sie hierfür einfach die ungefüllten Wraps in ein feuchtes Geschirrtuch und erwärmen sie für 10 Min. bei 100°C im Ofen.

Mexikanisch

- 4 EL Tex-Mex-Sauce
- 125 g Biopolar Rinderhackfleisch (tiefgekühlt)
- 50 g Blattsalat
- 4 EL Mais (im Glas)
- 4 EL Kidneybohnen (in Glas oder Dose)
- 4 Acapulco Tortilla-Wraps mit Weizenkleie

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Am Vortag tiefgekühltes Fleisch aus der Verpackung nehmen und über Nacht (abgedeckt auf einem Teller) im Kühlschrank auftauen lassen.
- > Am nächsten Tag 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hineingeben und kräftig anbraten, salzen und pfeffern.
- > Salatblätter in Stücke zupfen und waschen. Mais und Bohnen abtropfen lassen.



Orientalisch

- 100 g Falafel (gekühlt)
- ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- 100 g Rotkohl
- 4 EL Joghurt 3,8 % Fett
- 1 TL Salatdressing Joghurt-Kräuter (Trockenmischung)
- 4 Acapulco Tortilla-Wraps mit Weizenkleie

Außerdem:
Bratöl

So geht's:

- > 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Falafel von allen Seiten rundherum knusprig anbraten. Gurke und Rotkohl waschen und in kleine Stücke bzw. feine Streifen schneiden. Für die Sauce Joghurt in eine Schale geben und mit der Kräutermischung verrühren.

Griechisch

- 4 EL Zaziki
- 200 g Wheaty Veganes Gyros
- 2 Tomaten (ca. 200 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 80 g)
- 90 g Kalamon-Oliven ohne Stein
- 4 Acapulco Tortilla-Wraps mit Weizenkleie

Außerdem:
Bratöl

So geht's:

- > 1 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Gyros von allen Seiten 2 Min. anbraten. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen.

Aurichten:

- > Tortilla-Wraps bereitlegen. Sauce auf der Fladenmitte verteilen, alle weiteren Zutaten daraufgeben, die Seiten aber aussparen. Die untere Seite in Richtung Mitte falten, beide Seiten ebenfalls einknicken, sodass die Tasche nur noch nach oben geöffnet und mit den Händen gut zu greifen ist.



Acapulco
Tortilla-Wraps mit Weizenkleie
240 g **1,99 €** (100 g = 0,83 €)



Biopolar **Rinderhackfleisch**
(tiefgekühlt)
250 g **5,49 €** (100 g = 2,20 €)



Wheaty
Veganes Gyros*
200 g **3,79 €** (100 g = 1,90 €)

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Schneller Gurke-Feta-Dip



Nährwerte pro Portion: Energie 293 kcal, Fett 21 g, Kohlenhydrate 11 g, Eiweiß 15 g



Anni meint:

»Mein Dip harmoniert perfekt mit der griechischen Wrap-Variante von Jana auf der vorigen Seite und kann dort den fertigen Zaziki ersetzen.«



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



Herbaria **Querbeet Salatgewürz***
90 g **6,99 €** (100 g = 7,77 €)



mit **5** Zutaten, für 2 Portionen

- ½ Salatgurke (ca. 200 g)
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Alnatura Feta
- 200 g Andechser Natur Sahnejogurt griechischer Art
- 1 EL Herbaria Querbeet Salatgewürz

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Gurke waschen und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.
- > Gurke, Petersilie und Feta mit Joghurt und Gewürzmischung in eine Schale geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Alnatura **Feta**
180 g **2,79 €** (100 g = 1,55 €)

De Rit Kichererbsen-Chips

das Snacken neu entdecken!



Die *Kichererbsen-Chips* von **De Rit** – goldgelb und locker-knusprig!

Köstliche Knusper-Chips aus Kichererbsen aus kontrolliert biologischem Anbau, goldgelb gebacken und verfeinert mit aromatischen Gewürzen.

Mit 30% weniger gesättigten Fettsäuren und proteinreicher als herkömmliche Kartoffelchips – ein ganz neues Snack-Erlebnis!

In den leckeren Varianten *Meersalz*, *Paprika* und *Rosmarin*.

De Rit – ursprüngliche Produkte für den vollen Genuss in Bio-Qualität seit 1969.



Bohnen-Olive-Salat mit Zitrone und Rosmarin

Nährwerte pro Portion: Energie 638 kcal, Fett 38 g, Kohlenhydrate 40 g, Eiweiß 23 g



Rapunzel
Weiße Cannellini-Bohnen*
400 g (240 g Abtropfgewicht)
1,49 € (100 g = 0,62 €)



Mani Bläuel **Olivenmix**
al naturale, entkernt
175 g **3,99 €** (100 g = 2,28 €)

mit **6** Zutaten, für 2 Portionen

- 400 g Rapunzel Weiße Cannellini-Bohnen (in der Dose)
- 1 Zitrone (ca. 80 g)
- 100 g Feta
- 100 g Mani Bläuel Olivenmix al naturale, entkernt
- 2 TL Rosmarin gerebelt
- 2 TL Honig

Außerdem:

Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- Bohnen in einem Sieb mit Wasser überbrausen, abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben. Zitrone waschen, Endstücke entfernen. Zitrone erst in Scheiben, dann in mundgerechte Viertel schneiden. Feta würfeln.
- Zitrone, Feta, 2 EL Olivenöl und die weiteren Zutaten zu den Bohnen geben. Alles gut miteinander vermengen, etwas salzen und pfeffern. 20 Min. ziehen lassen und genießen.

Gebackener Fenchel mit Ziegenkäse-Walnuss-Haube



Nährwerte pro Portion: Energie 389 kcal, Fett 28 g, Kohlenhydrate 24 g, Eiweiß 12 g

mit **6** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
- 3 TL Walter Lang Orangenblütenhonig
- 1 TL Thymian gerebelt
- 100 g Bergerie Ziegenfrischkäse Petit Chèvre
- 40 g Rapunzel Walnusskernstückchen
- 6 Blätter Friséesalat (ca. 40 g)

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fenchel längs halbieren, Strunk entfernen, die Hälften in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- > Backpapier auf ein Backblech legen und dünn mit 1 EL Öl bestreichen. Fenchelscheiben so darauf verteilen, dass sie nicht überlappen. Etwas Salz und Pfeffer sowie Honig und Thymian darübergeben. Ziegenfrischkäse vorsichtig auf den Fenchel streichen. 15 Min. im Ofen (Mitte) backen. Nach 10 Min. Backzeit Fenchel mit Walnusskernstückchen bestreuen und weitere 5 Min. backen.
- > Inzwischen Salat waschen und grob zupfen. Auf 2 Teller verteilen und die überbackenen Fenchelscheiben darauf anrichten.



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



Walter Lang
Orangenblütenhonig
275 g **8,99 €** (1 kg = 32,69 €)



Bergerie
Ziegenfrischkäse Petit Chèvre
100 g **1,99 €**

Melone-Beeren-Bowle mit Alkohol

Nährwerte pro Glas: Energie 128kcal, Fett 1g, Kohlenhydrate 22g, Eiweiß 2g

vegan



KostBar-Tipp

Keine Eiswürfel zur Hand oder keine frischen Beeren verfügbar? Gefrorene Beeren finden Sie ganzjährig in unseren Märkten. Diese kühlen zugleich die Bowle.



mit **5** Zutaten, für 4 Gläser

- 1 Mini-Wassermelone (ca. 800g)
- 125g Heidelbeeren
- 125g Himbeeren
- 1 Limette
- 0,75l Alnatura Edition Secco

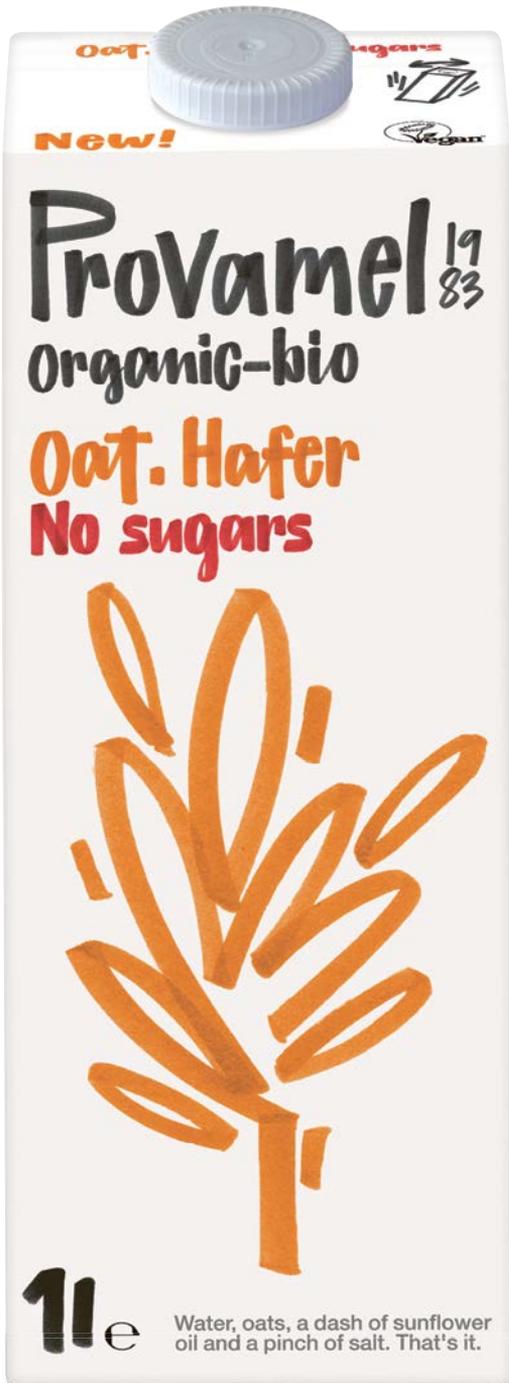
Außerdem:
Eiswürfel

So geht's:

- > Melone halbieren, mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher das Fruchtfleisch herauslösen und die Melonenkugeln in eine große Schüssel geben.
- > Beeren und Limette waschen, Limette in Scheiben schneiden und alles zur Melone geben. Mit Secco aufgießen und für 20 Min. ziehen lassen.
- > Kurz vor dem Servieren Eiswürfel hinzufügen.



Alnatura Edition
Secco
0,75l 2,99 € (1l = 3,99 €)



**unsere
beste
werbung
ist unsere
zutatenliste.**

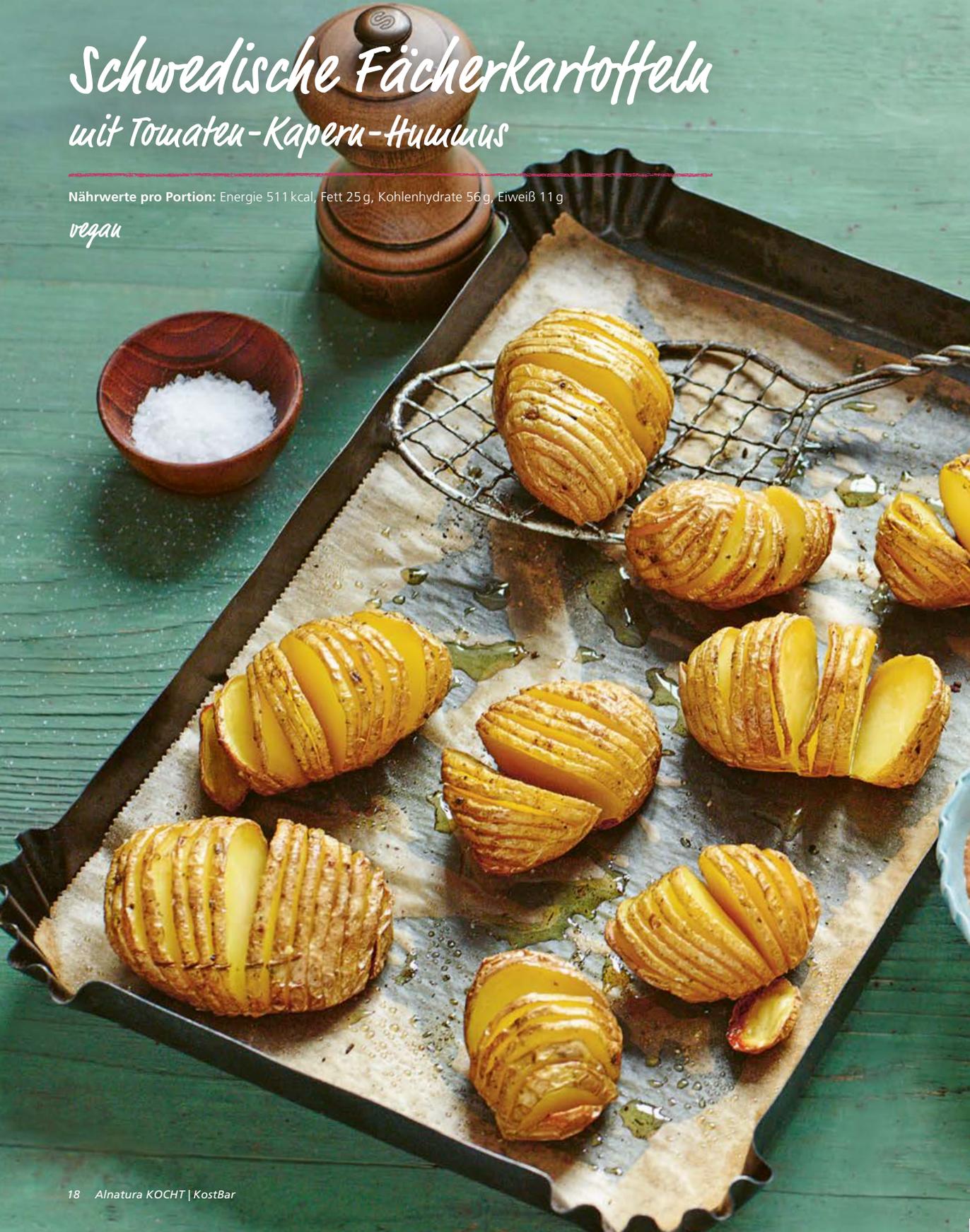
#TrustYourFood

Provamel 1983

Schwedische Fächerkartoffeln mit Tomaten-Kaperu-Hummus

Nährwerte pro Portion: Energie 511 kcal, Fett 25 g, Kohlenhydrate 56 g, Eiweiß 11 g

vegan





KostBar-Tipp

Schwedische Fächerkartoffeln oder Hasselbackspotatis werden diese typisch eingeschnittenen Ofenkartoffeln genannt, die klassischerweise mit etwas Butter und Salz zubereitet werden.

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 500 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 EL Sesamöl
- 3 EL Herbaria Gaumenschmaus Kartoffelgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Alnatura Kichererbsen (im Glas)
- 45 g Alnatura Kapern in Essiglake
- 2 EL Tomatenmark

Außerdem:

Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und vorsichtig fächerartig fast bis zum Boden einschneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und vorsichtig mit 2 EL Öl und Kartoffelgewürz bestreuen. Für 20 Min. im Ofen (Mitte) backen.
- > Währenddessen für den Hummus Knoblauch schälen, halbieren und in ein hohes Gefäß geben. Kichererbsen und Kapern abtropfen lassen – dabei 2 EL vom Kapernwasser auffangen – und zum Knoblauch geben. Tomatenmark, 1 EL Sesamöl und die 2 EL Kapernwasser hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Die fertigen Kartoffeln mit einem Klecks Hummus servieren.



Herbaria **Gaumenschmaus**
Kartoffelgewürz
100 g 6,79 €



Alnatura **Kapern in Essiglake**
150 g (90 g Abtropfgewicht)
2,99 € (100 g = 3,32 €)



Alnatura **Kichererbsen**
350 g (220 g Abtropfgewicht)
1,19 € (100 g = 0,55 €)

Bunte Teriyaki-Bowl mit Mangold und Quinoa

Nährwerte pro Portion: Energie 530 kcal, Fett 17 g, Kohlenhydrate 63 g, Eiweiß 17 g

vegan





Anni meint:

»Ich kombiniere gern Bratfilet aus Tofu zu meiner Bowl, je nach Geschmack können aber auch Hühnchenstreifen das Gericht abrunden. Dazu einfach die Streifen von beiden Seiten in etwas Öl anbraten und über die Bowl geben.«

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 125 g Davert Quinoa Tricolore im Kochbeutel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 1 gelbe Paprikaschote (ca. 150 g)
- 2 Karotten (ca. 350 g)
- 2 große Blätter Mangold (ca. 100 g)
- 2 EL Teriyaki-Marinade
- 3 EL 24/7 Bio Erbsen-Nuss-Mix geröstet & gesalzen

Außerdem:

Kokosöl oder Bratöl, Meersalz, Pfeffer

So geht's:

- > Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
- > In der Zwischenzeit Ingwer klein würfeln oder reiben. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden oder durch einen Spiralschneider drehen. Mangold waschen, Strunk von den Blättern trennen und beides in feine Streifen schneiden. Blattgrün beiseitestellen.
- > 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Ingwer und vorbereitetes Gemüse (ohne Blattgrün) für 5 Min. bei voller Hitze anbraten. Mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und weitere 5 Min. braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- > Quinoa auf 2 Schalen mittig längs verteilen. Auf beiden Seiten das Teriyaki-Gemüse und das rohe Mangoldgrün anrichten, mit Nussmix bestreuen und servieren.



Davert
Quinoa Tricolore im Kochbeutel
250 g **3,79 €** (100 g = 1,52 €)



24/7 Bio Erbsen-Nuss-Mix
geröstet & gesalzen
120 g **1,99 €** (100 g = 1,66 €)

Kirsch-Bananen-Kefir mit weißem Mandelmus

Nährwerte pro Portion: Energie 352 kcal, Fett 12 g, Kohlenhydrate 49 g, Eiweiß 10 g



Anni meint:

»Toll als Dessert oder Frühstück im Sommer! Ich selbst mag es gern weniger sauer. Deshalb tausche ich den Kefir gegen Mandeldrink aus – so wird das Getränk nebenbei vegan.«

mit **5** Zutaten, für 2 Portionen

- 150 g Alnatura Sauerkirschen (tiefgekühlt)
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 2 Bananen (ca. 200 g)
- 250 ml Andechser Natur Kefir mild fettarm
- 2 EL Rapunzel Weißes Mandelmus

Außerdem:

Wasser

So geht's:

- > Kirschen kurz antauen lassen, in einen hohen Rührbecher geben und mit 30 ml Wasser und 1 EL Kokosblütenzucker pürieren. Beiseitestellen.
- > Bananen schälen, grob zerteilen und in einem zweiten Becher mit Kefir und Mandelmus ebenfalls pürieren.
- > Bananenkefir auf 2 hohe Gläser verteilen und langsam das Kirschküree dazugeben, sodass beide Flüssigkeiten im Glas farblich getrennt bleiben. Mit dem restlichen Kokosblütenzucker garniert servieren.



Andechser Natur
Kefir mild fettarm
0,5 kg 1,09 € (1 kg = 2,18 €)



Alnatura
Sauerkirschen (tiefgekühlt)
300 g 2,99 € (1 kg = 9,97 €)



Rapunzel
Weißes Mandelmus
250 g 7,99 € (100 g = 3,20 €)

Aachen (2x)	Gottmadingen	Lüneburg
Alsbach-Hähnlein	Grenzach-Wyhlen	Mainz (2x)
Aschheim	Hamburg (8x)	Mannheim
Augsburg	AB 08.08.2019	Meerbusch
Bad Säckingen	Alte Elbgaustr. 1	München (13x)
Bensheim	Hannover (2x)	Neusäß
Bergisch Gladbach	Heidelberg (3x)	Norderstedt
Berlin (18x)	Ingolstadt	Offenbach
Bonn (2x)	Kaiserslautern	Potsdam
Bremen (2x)	Karlsruhe (3x)	Ravensburg
Dallgow-Döberitz	Kerpen	Regensburg (3x)
Darmstadt (3x)	Koblenz (2x)	Reutlingen
Dresden	Köln (7x)	Stadtbergen
Düsseldorf (2x)	Königstein	Stuttgart (3x)
Erfurt	Kolbermoor	Tübingen (2x)
Esslingen	Konstanz	Ulm (2x)
Ettlingen	Kriftel	Unterhaching
Filderstadt	Landsberg am Lech	Viernheim
Frankfurt a. M. (6x)	Leipzig	Weil am Rhein
Freiburg (5x)	Lübeck	Wiesbaden
Göttingen (2x)	Ludwigsburg	Witten

 **alnatura-shop.de**
 Großes Alnatura Markensortiment, attraktive Bio-Marken und Naturkosmetik. Ab 49 Euro bundesweit versandkostenfrei. Versand innerhalb von Deutschland und nach Österreich.

Erfahren Sie mehr

 alnatura.de/marktsuche

 alnatura.de/angebote

 alnatura.de/newsletter

 alnatura.de/payback

 facebook.de/alnatura

 twitter.com/alnatura

 pinterest.com/alnatura

 instagram.com/alnatura

 youtube.com/alnatura



IMPRESSUM

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. +49 6151 356-5000, alnatura.de **Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001 **Geschäftsführer von Alnatura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Kristina Büttner, Rüdiger Kasch, Herwarth von Plate **Redaktionsleitung** Tina Schneyer **Redaktion** Martina Grimm, Julia Klever (mfk), Matthias Fuchs (mfk) **Rezepte** Annette Denk, Jana van Treeck **Fotos** Rezeptfotos: Oliver Brachat, Menschen: Marc Doradzillo **Anzeigen** Jonas Arbeiter, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt **Gestaltung (mfk)** Jenny Heuthehaus **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 15. Juli bis 15. August 2019.



Entdecke die Welt der Störtebeker Brauspezialitäten!



WWW.STOERTEBEKER.COM

Erfrischend-herb und mit besten Bio-Rohstoffen gebraut: Das alkoholfreie Störtebeker Frei-Bier ist der ideale kulinarische Begleiter zu vegetarischen Köstlichkeiten, Salat oder frischem Fisch.


Störtebeker
 BRAUSPEZIALITÄTEN

Dinkelissimo!

Italien zu Hause



Pizza
wie in Ihrer
Lieblingspizzeria.
Im Handumdrehen fertig.
Sichern Sie mit jedem
Lecker-Bissen
wertvolle Demeter-
Anbaufläche.



NATURKOST AUS DER HEIDE

**Bauck
HOF**



Mehr Infos zu unseren Produkten auf:
www.bauckhof.de