



ALNATURA
KOCHT

KostBar

13
Gratis-
Rezepte

Kürbis-Nuggets

Zwiebelkuchen
mit Roter Bete und Räuchertofu

Kaiserschmarrn
mit Vanille-Birnenkompott



followfood
Folge dem wahren Geschmack

FÜR KLIMASCHUTZ HABEN WIR GLEICH MEHRERE REZEPTE.

Schnell fertig, ohne die Umwelt fertig zu machen: Unsere veganen Gerichte sind einfach zubereitet, richtig lecker und ohne Zusatzstoffe. Und so vielfältig wie diese vegane Auswahl, sind auch unsere Maßnahmen beim Klimaschutz. Als klimaneutral gestelltes Unternehmen kompensieren und vermeiden wir alle Emissionen entlang der Wertschöpfungskette zusammen mit myClimate. So schmeckt's dir und dem Planeten gleich mit.



Herzlich willkommen an der Alnatura KostBar!

Liebe Kundinnen,
liebe Kunden,



die Herbstzeit steht vor der Tür! Es wird dunkler, die Tage und Nächte gleichen sich einander an, die Ernte wird eingefahren und leuchtet wie das Laub an den Bäumen in den schönsten Farben.

Jetzt gibt es nichts Besseres, als von draußen in eine warme Küche zu kommen und sich mit heimischen Speisen aufzuwärmen: von Krautfleckerl über Zwiebelkuchen bis hin zum Kaiserschmarrn. Mit unseren Rezepten haben meine Kollegin Vroni und ich bewusst Wert auf Regionalität gelegt – sowohl bei den Gerichten als auch bei den Zutaten.

Außerdem noch ein wichtiger Hinweis für Sie zum Schluss: Unsere Rezepte werden ab dem Jahr 2022 ins Alnatura Magazin integriert, das monatlich erscheint.

Wir freuen uns auf das neue Jahr und bleiben unseren Grundsätzen weiterhin treu!

Fröhliche Grüße

*Jana von
Trock*

Gut zu wissen

Welche Kriterien Rezepte erfüllen müssen, die als vegan, vegetarisch, glutenfrei oder laktosefrei gekennzeichnet sind, erfahren Sie unter alnatura.de/rezepte-kennzeichnung



KostBar

Die KostBar ist unsere mobile Kochstation. Pandemiebedingt können wir gerade nicht in den Alnatura Märkten haltmachen. Mit unseren Rezepten bringen wir sie zu Ihnen nach Hause.

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.

Sie möchten mehr über die KostBar erfahren:

Alle Infos unter alnatura.de/KostBar

Schnelles Birchermüsli

mit 6 Zutaten, für 2 Portionen

- 125 g Alnavit Großblatt-Haferflocken
- 125 ml frische Vollmilch
- 1 Apfel
- 50 g Sahne
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Rapunzel Leinsaat geschrotet

So geht's:

1. Haferflocken mit Milch in eine Schüssel geben und mindestens 10 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit Apfel waschen und halbieren, eine Hälfte grob reiben, die andere Hälfte in Spalten schneiden und beiseitelegen.
2. Sahne, Zitronensaft, geriebenen Apfel und Leinsamen in die Schüssel geben, dabei etwas Leinsamen zum

Bestreuen zurückbehalten. Alles gut vermengen, auf 2 Müslihalben verteilen und mit Apfelspalten und Leinsamen garnieren.

vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Energie 445 kcal, Fett 18 g, Kohlenhydrate 53 g, Eiweiß 13 g

Tipp

Für das klassische Birchermüsli lässt man die Haferflocken in Milch über Nacht im Kühlschrank quellen. Am nächsten Tag folgen dann die frischen Zutaten. Wer mag, fügt noch etwas Honig oder Ahornsirup hinzu.



Rapunzel
Leinsaat geschrotet



Alnavit
Großblatt-Haferflocken



Vroni meint:

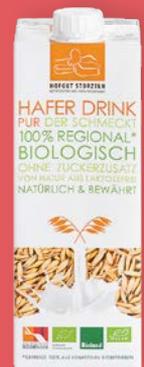
»Wenn ich den Kaiserschmarrn als Dessert serviere, lege ich die Sultaninen vor der Zubereitung noch in braunen Rum ein – das zaubert ein leckeres Aroma! Ganz klassisch wird der Kaiserschmarrn vor dem Servieren noch mit etwas Puderzucker bestäubt.«



Rapunzel
Sultaninen



Alnatura
Dinkelmehl Type 630



Hofgut Storzel
Haferdrink pur

Kaiserschmarrn mit Vanille-Birnenkompott

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 250 g Alnatura Dinkelmehl Type 630
- 4 TL Backpulver
- 80 ml Apfeldicksaft
- 350 ml Hofgut Storzel Haferdrink pur
- 2 Birnen (ca. 250 g)
- 1 Pck. Bourbonvanillezucker
- 1 EL Rapunzel Sultaninen

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, Wasser

vegan

Nährwerte pro Portion:

Energie 893 kcal, Fett 11 g,
Kohlenhydrate 172 g, Eiweiß 19 g

So geht's:

1. Dinkelmehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. 50 ml Öl, Apfeldicksaft, Haferdrink und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. **2.** Birnen schälen und würfeln. Mit 4 EL Wasser und Vanillezucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen. **3.** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges in die Pfanne gießen, gleichmäßig verteilen und die Hälfte der Sultaninen auf dem Teig verstreuen. Etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze backen, bis auf der Oberfläche nur noch eine kleine flüssige Schicht vorhanden ist. Den Kaiserschmarrn mit einem Pfannenwender vierteln und die einzelnen Teile wenden. Weitere 2–3 Min. backen und in mundgerechte Stücke reißen oder mit dem Pfannenwender zerteilen. Die zweite Portion genauso zubereiten. Das fertige Kompott zusammen mit dem Kaiserschmarrn servieren.

Veronika im Interview

Unsere KostBar-Köchin stellt sich vor



Liebe Veronika, stell dich doch bitte kurz vor!

Ich bin Vroni, geboren und aufgewachsen in Dachau und lebe seit meiner Ausbildung bei Alnatura, also knapp zehn Jahre, in München.

Durch wen wurde deine Liebe zum Kochen geweckt?

Mein Papa hat neben seinem eigentlichen Beruf eine Ausbildung als Koch absolviert und bei uns in der Familie wurde schon immer gesund, lecker und viel gekocht und gegessen. Die Zeit bei meinen Großeltern hat mir viele wunderbare Kindheitserinnerungen beschert, es gab nichts Schöneres als Essen bei Oma und Opa. Ich widme meiner Omi das Fleischpflanzerl-Rezept dieser Ausgabe, welches von ihr inspiriert ist, da ich selbst privat kein Fleisch verwende.

Du wohnst in München – was bedeutet für dich »regional kochen«?

Ich war als Kind sehr häufig in Österreich und Südtirol, daher haben immer öfter Rezepte aus diesen Regionen den Weg in die heimische Küche gefunden. Ich liebe deftige Hausmannskost, auch wenn es mit vorwiegend pflanzlicher Küche in Bayern noch immer nicht so leicht ist. Bei einem unserer Lieferanten war ich als Kind oft zu Besuch, um dort Schafe zu streicheln oder dabei zuzusehen, wie Chicorée angebaut wird. Das ist dann doppelt schön, wenn man genau weiß, woher die Ware kommt.

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

Definitiv asiatische Currys und Pasta in allen Variationen.

Was bedeutet für dich »klimaclever kochen und leben«?

Das Thema liegt mir persönlich sehr am Herzen. Ich lebe schon lange vegetarisch. Mit elf Jahren wurde mir bewusst, dass ich keine Tiere essen möchte. Mittlerweile habe ich fast alle tierischen Produkte vom Speiseplan gestrichen und kaufe biologisch, verpackungsarm und oftmals secondhand ein. Bei Kleidung, Schmuck und auch Haushaltsgegenständen oder Möbeln ist mir sehr wichtig, dass es so ressourcenschonend wie möglich und sozial nachhaltig, sprich fair, hergestellt wurde. Das erfordert oftmals viel Recherche und ist auch nicht immer machbar. Die Nachfrage steigt jedoch stetig



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

und ich bin guter Dinge, dass sich in dieser Hinsicht noch viel bewegen wird in den nächsten Jahren.

Welches ist dein Lieblingsprodukt bei Alnatura?

Mein absoluter Liebling ist unser Jasmin Tee, den trinke ich heiß im Winter und noch lieber kalt im Sommer. Ansonsten ist unser Ketchup das wirklich Beste auf dem Markt.

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

Wenn unsere Rezepte gut angenommen werden und man sich freut, mich zu sehen, dann weiß ich, dass es Sinn macht, was ich tue – und das ist schön. Ich freue mich auch, wenn ich weiterhelfen kann – durch meine langjährige Tätigkeit habe ich fast jede Frage schon einmal gehört.



FLOR DE SAL D'ES TRENC



Mallorca Salzblume, ausnahmslos von Hand geerntet, abgeschöpft an der Wasseroberfläche, nun auch vereint mit feinen, in Olivenöl frittierten Kartoffelchips.

Liaison aus Meer und Land



Natural

Mediterránea

Paprika



Tap de Cortí, ein traditionell auf Mallorca produziertes Paprikapulver, bei dem die reifen Schoten von den Dorfbewohnern auf langen Schnüren aufgefädelt und an den Hausfassaden zur Sontentrocknung aufgehängt wurden. Leider war Tap de Cortí in Vergessenheit geraten und fast ausge-

storben. Die Slow Food Balears Initiative hat die Sorte durch Wiederanbau wachgeküsst. Nun verfeinert genau dieses Paprikapulver gemeinsam mit der Salzblume die Flor de Sal Kartoffelchips Paprika.



Fruchtiger Handkäs mit Musik

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- ½ Bund krause Petersilie
- 120 ml Alnatura Himbeeressig
- 90 ml Apfelsaft
- 1 TL Alnatura Kümmel ganz
- 200 g Alnatura Hessischer Handkäse

Außerdem:

Wasser, Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

1. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Petersilie waschen und grob hacken.
2. Zwiebelringe mit 50 ml Wasser 3 Min. in einer kleinen Pfanne blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen. Himbeeressig, Apfelsaft und 3 EL Öl mit einem Schneebesen in einer flachen Schüssel verrühren. Mit Kümmel, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Zwiebelringe, Apfelspalten und Petersilie dazugeben und alles gut vermengen.
3. Handkäse in der Apfel-Zwiebel-Mischung so einlegen, dass er vollständig bedeckt ist, und 24 Std. durchziehen lassen.

vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Energie 443 kcal, Fett 16g, Kohlenhydrate 39g, Eiweiß 32g





Tipp

Klassischerweise wird der Handkäse mit Apfelessig zubereitet. Der Zusatz »mit Musik«, also mit Zwiebeln, Essig, Öl, Pfeffer und Salz, spielt auf die Geräusche an, die bei den Verdauungsprozessen der Zwiebeln entstehen können.

Feine Kartoffel-Fenchel-Suppe

mit **6** Zutaten, für 4 Portionen

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Fenchelknollen (ca. 300g)
- 1 große Zwiebel
- 5cm Ingwer
- 1–2 EL Swema Gemüsebrühe
- 200ml Natumi Dinkel-Cuisine

Außerdem:

Wasser, Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

vegan

Nährwerte pro Portion:

Energie 214kcal, Fett 9g, Kohlenhydrate 27g, Eiweiß 5g

So geht's:

1. Kartoffeln schälen und würfeln, Fenchelknollen waschen, putzen und klein schneiden, etwas Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel schälen und würfeln, Ingwer klein schneiden. **2.** Gemüsebrühe mit 900 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. 2 EL Bratöl in einem Topf erhitzen, Kartoffel-, Fenchel- und Zwiebelwürfel sowie Ingwer zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann Dinkel-Cuisine einrühren. **3.** Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer auf höchster Stufe cremig pürieren. Mit ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken, in 4 Schalen anrichten und mit Fenchelgrün und etwas Pfeffer bestreuen.



Natumi
Dinkel-Cuisine*



Swema
Gemüsebrühe*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



ZWERGENWIESE
Fairtrauen in Bio



Deine Augen spielen dir keinen Streich!

Unser Aufstrich-Klassiker kommt jetzt ganz neu daher.

100 % Sonnenblumenkerne aus deutschem Bio-Anbau.



18 leckere Sorten.



vorher...



nachher!





Jana meint:

»Dieses Rezept serviere ich gern als feine Vorspeise. Die Linsen können gut vorbereitet und auch kalt serviert werden. Die

Zucchini-Streifen schneide ich ebenfalls vor. Anschließend backen und abkühlen lassen. Dann muss man sie vor dem Servieren nur noch mit Frischkäse füllen und aufrollen.«



Balsamico-Linsen mit Zucchini-Röllchen

mit **6** Zutaten, für 4 Portionen

- 150 g Landmacher Grüne Linsen
- 1 Zwiebel
- 400 g Tomatenstücke mit Kräutern (in der Dose)
- 2 EL Rapunzel Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
- 2 Zucchini (ca. 350 g)
- 175 g Andechser Natur Frischkäse mit Joghurt

Außerdem:

Wasser, Bratöl, Gemüsebrühpulver, schwarzer Pfeffer, Meersalz

So geht's:

1. Linsen in 300 ml Wasser 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin 3 Min. andünsten. Mit Tomatenstücken ablöschen, Balsamico, 1 EL Gemüsebrühpulver und 2 Prisen Pfeffer einrühren und die fertig gegarteten Linsen untermischen. **2.** Zucchini waschen, die Enden abschneiden und längs in ca. 16 dünne, breite Streifen schneiden. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, dünn mit Öl bestreichen und salzen. 5 Min. im Backofen bei 180 °C Umluft backen. **3.** Die gebackenen Streifen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dünn mit Frischkäse bestreichen, von der kurzen Seite her aufrollen und mit den fertigen Linsen servieren.

vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Energie 426 kcal, Fett 24 g, Kohlenhydrate 30 g, Eiweiß 19 g



Rapunzel
Aceto Balsamico
di Modena I.G.P.



ANZEIGE



„Unser Nachhaltigkeitsversprechen!“

Jetzt probieren!



Von Feldern aus Baden-Württemberg



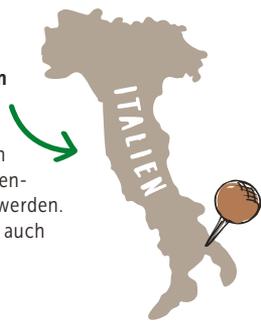
Landmacher Grüne Linsen



Andechser Natur Frischkäse mit Joghurt

* Mit Mandeln aus Italien von ausgewählten Bio-Landwirten

Für unsere **leckeren Allos Mandel Drinks** verwenden wir **ausschließlich Mandeln aus nachhaltigem Anbau von italienischen Bio-Landwirten**. Bei diesem traditionellen Anbau werden altbewährte Mandelsorten verwendet, die besonders gut an die Region und den Boden angepasst sind und mit Regenwasser oder Mikrobewässerung gewässert werden. Das spart nicht nur Wasser, sondern fördert auch die Biodiversität – **und das schmeckt man!**



Mehr unter www.allos.de

Fruchtiger Hirsesalat mit Honig-Ziegenkäse-Dressing

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 100g Pfandwerk Gold-Hirse aus Deutschland
- 200g kernlose rote Trauben
- 2 mittelgroße Karotten (ca. 200g)
- ½ Bund Petersilie
- 100g Bergerie Ziegenfrischkäse
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Adrian Manufaktur Birnen-Balsamessig

Außerdem:

Wasser, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

1. Hirse heiß abwaschen, nach Packungsanweisung zubereiten und 10 Min. quellen lassen.
2. Währenddessen Obst und Gemüse waschen. Trauben halbieren, Karotten mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden, Petersilie hacken.
3. Für das Dressing Ziegenkäse in eine Schale geben und mit Honig, Essig, 3 EL Wasser sowie Salz und Pfeffer nach Belieben glatt verrühren.
4. Hirse mit Trauben, Karotten und Petersilie auf 2 Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Energie 455 kcal, Fett 8g, Kohlenhydrate 78g,
Eiweiß 13g



Tipp

Die verwendete Goldhirse wird speziell für Pfandwerk in Süddeutschland von Familienbetrieben angebaut. Die Schälung und Verarbeitung erfolgt ebenfalls in Süddeutschland.



Bergerte
Ziegenfrischkäse



Pfandwerk
Gold-Hirse aus Deutschland*



Adrian Manufaktur
Birnen-Balsamessig

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Dazu passt:
Dr. Corvers-Kauter
Riesling TERRA 50 feinherb



* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Radicchio-Risotto mit Thymian

mit **6** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Radicchio (ca. 250 g)
- 3 Zweige Thymian
- 125 g Riso Vignola Ribe Risottoreis weiß
- 120 ml Weißwein
- 100 g Busti Pecorino Stagionato

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Wasser, Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

1. Zwiebel schälen und klein würfeln, Radicchio putzen und in feine Streifen schneiden; die Streifen aus den feinen Blättern beiseitelegen. Aus 2 TL Gemüsebrühpulver und 350 ml Wasser nach Packungsan-

weisung eine Brühe zubereiten. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken, dabei etwas zum Garnieren beiseitelegen. **2.** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, die festeren Radicchio-Streifen sowie Reis hineingeben. 1–2 Min. anschwitzen, unter Rühren mit Wein ablöschen und Gemüsebrühe nach und nach angießen. Der Reis sollte gut bedeckt sein. Auf niedriger Stufe 20 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch immer wieder umrühren. **3.** Währenddessen Pecorino fein reiben. Kurz vor Ende der Garzeit Thymian und Käse hinzugeben und Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die feinen Radicchio-Streifen untermischen, das fertige Risotto auf 2 Tellern anrichten und mit Thymian garnieren.

vegetarisch, glutenfrei

Nährwerte pro Portion:

Energie 564 kcal, Fett 26 g, Kohlenhydrate 51 g, Eiweiß 18 g



Riso Vignola
Ribe Risottoreis weiß



Busti
Pecorino Stagionato*



SANNITICA
cantina cooperativa



JUST LIKE NATURE



Jana meint:

»Sie haben noch gekochte Kartoffeln vom Vortag übrig? Perfekt, dieses Gericht eignet sich ideal zur Ver beziehungsweise Aufwertung von Resten!

Besonders gut schmeckt mir der Salat übrigens, wenn er einen halben Tag durchgezogen ist.«



Alnatura
Delikatess-Mayonnaise



Nordischer Kartoffelsalat

mit **7** Zutaten, für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 4 Eier
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Apfel
- 330 g Cornichons ohne Zuckerzusatz
- 350 g Erbsen extra fein (im Glas)
- 4 gehäufte EL Alnatura Delikatess-Mayonnaise

Außerdem:

Meersalz, schwarzer Pfeffer

vegetarisch

Nährwerte pro Portion:

Energie 394 kcal, Fett 20 g, Kohlenhydrate 32 g, Eiweiß 15 g

So geht's:

1. Kartoffeln waschen, von groben Schalenfehlern befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Eier hart kochen. **2.** Inzwischen Schnittlauch waschen und hacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Cornichons in ein Sieb über einer großen Salatschüssel abgießen, sodass der Sud aufgefangen wird. Gurkchen in dicke Scheiben schneiden. Erbsen kurz abrausen und abtropfen lassen. **3.** Mayonnaise zum Gurkensud in die Salatschüssel geben und verrühren. Gekochte Kartoffeln, Schnittlauch, Apfelscheiben, Cornichons und Erbsen hinzufügen, kräftig salzen und pfeffern, gut vermischen und kurz durchziehen lassen. Die gekochten Eier pellen, halbieren, auf dem Salat anrichten und servieren.



Dazu passt:
Neumarkter Lammsbräu
Urstoff



* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Bayerische Fleischpflanzerl

mit 7 Zutaten, für 2 Portionen

- 1 Semmel vom Vortag
- 100ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 320g Packthof Gemischtes Hackfleisch
- 2 TL Münchner Kindl Senf
Mittelscharfer Senf
- 1 Ei

Außerdem:

Meersalz, schwarzer Pfeffer, Bratöl

So geht's:

1. Semmel mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Schüssel in Milch einweichen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, Petersilie klein hacken. Hackfleisch in

eine große Schüssel geben, Semmelstücke leicht ausdrücken und hinzufügen, ebenso Zwiebelwürfel, Petersilie, Senf und Ei. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. 2. Die Masse mit den Händen gut verkneten und in einer großen Pfanne 3 EL Bratöl erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise Hack in die Hand geben, nacheinander 6 Kugeln formen und ins heiße Fett geben. Mit einem Pfannwender platt drücken und bei mittlerer Hitze 10–15 Min. braten. Zwischendurch wenden. 3. Die fertigen Fleischpflanzerl auf einem Teller anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie 673 kcal, Fett 49g, Kohlenhydrate 18g, Eiweiß 39g



Münchner Kindl Senf
Mittelscharfer Senf*



Packthof
Gemischtes Hackfleisch



Vroni meint:

»Für eine vegetarisch-vegane Variante lasse ich den Speck einfach weg oder ersetze ihn durch Räuchertofu.«



Herzhafte Krautfleckerl mit Speck

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 250g Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel krause Petersilie
- 300g Spielberger Breite Dinkel-Bandnudeln
- 2 TL Kümmel ganz
- 1 gehäufte TL Alnatura Rübenzucker
- 50g Packthof Speckwürfel roh geräuchert

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Wasser, Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

So geht's:

1. Weißkohl waschen und putzen, Blätter in kleine Quadrate schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Währenddessen aus 1 TL Gemüsebrühpulver und 50 ml Wasser nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. 2 EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin den Kohl bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten. Zwiebel, Kümmel, Zucker und Speck dazugeben und 3 Min. weiterbraten, dann Gemüsebrühe zugießen. **3.** Fertige Nudeln abgießen und mit in die Pfanne geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 2 Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie 756kcal, Fett 17g, Kohlenhydrate 117g, Eiweiß 28g



Packthof
Speckwürfel
roh geräuchert



ALNATURA
KOCHT
KostBar

ANZEIGE

demeter

Weingenuß aus dem Herzen Spaniens!



Alnatura
Rübenzucker



Spielberger
Breite Dinkel-Bandnudeln

Rote-Bete-Zwiebelkuchen mit Räuchertofu

mit 7 Zutaten, für 1 Springform Ø 26 cm (4 Portionen)

- 270 g Donaustrudel Quiche- & Tarteteig
- 2 Knollen Rote Bete (frisch, ca. 250 g)
- 250 g rote Zwiebeln
- 175 g Räuchertofu (gekühlt)
- 200 g Alnatura Cashew Natur (vegane Joghurtalternative)
- 75 g Cashewkerne
- 2 TL Kümmel ganz

Außerdem:

Gemüsebrühpulver, Bratöl

So geht's:

1. Den Quicheteig 15 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rote Bete waschen und in feine Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Tofu klein würfeln. Alles in eine Rührschüssel geben. 2. Für die Creme Joghurtalternative, Cashewkerne, Kümmel und 2 EL Gemüsebrühpulver in einen Mixer geben und glatt pürieren. Creme unter die vorbereiteten Zutaten heben und gut verrühren. 3. Springform mit etwas Öl einfetten, Teig entrollen, hineinlegen und einen kleinen Rand formen. Gemüse-Tofu-Mischung auf dem Teig verteilen und bis zum Rand verstreichen. Im Ofen bei 200 °C Umluft 20 Min. backen.

vegan

Nährwerte pro Portion:

Energie 473 kcal, Fett 26 g, Kohlenhydrate 43 g, Eiweiß 13 g



Tipp

Schalten Sie den Ofen bei diesem Rezept einfach nach 15 Min. aus und backen den Zwiebelkuchen die letzten 5 Min. mit der Restwärme. Die Energie-Ersparnis summiert sich schnell, wenn man oft Gerichte im Ofen zubereitet.



Alnatura Cashew Natur



Donaustrudel Quiche- & Tarteteig



BIO PLANETE
Ölmühle Moog seit 1984

Bio, Leidenschaft & feinsten Genuss

GOURMET-ÖLE

das Parfüm in Ihrer Küche



kalt gepresst &
schonend geröstet



Rohstoffe aus langjährigen
Partnerschaften



kleine Größe zum
Probieren verschiedener
Geschmäcker



intensiv nussiger
Geschmack



zum Backen und
Verfeinern



Erdnussöl Fairtrade
zertifiziert



Knusprige Kürbis-Nuggets mit Pilzcremesauce

mit **7** Zutaten, für 2 Portionen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 500g)
- 250g Champignons
- 1 gehäufter EL Kürbis-Gewürzmischung
- 200ml Alnatura Hafer-Cuisine
- 3 EL Gartenkräuter (tiefgekühlt)
- 1 EL Govinda Süßlupinenmehl
- 6 EL Alnatura Dinkel-Semmelbrösel

Außerdem:

Bratöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Wasser

So geht's:

1. Kürbis waschen, halbieren, Strunk, Inneres und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in 1 cm breite, mundgerechte Spalten schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. **2.** Kürbisstücke mit der Gewürzmischung und 1 EL Bratöl vermengen und bei 200 °C Umluft im Backofen 10 Min. backen. **3.** Währenddessen 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei voller Hitze 3 Min. anbraten. Salzen, mit 150 ml Hafer-Cuisine ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Gartenkräutern und etwas Pfeffer abschmecken. **4.** Kürbisschnitze aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Lupinenmehl, 50 ml Hafer-Cuisine, 50 ml Wasser und ½ TL Salz in einem tiefen Teller miteinander vermengen. Einen weiteren, flachen Teller mit Semmelbröseln bereitstellen. Kürbisstücke erst in der Flüssigkeit, dann im Paniermehl wälzen. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und Nuggets auf beiden Seiten jeweils 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Zu der Pilzsauce servieren.

vegan

Nährwerte pro Portion:

Energie 479 kcal, Fett 29g, Kohlenhydrate 36g,
Eiweiß 13g





Jana meint:
 »Dieses Gericht war in den Märkten einer DER Hits für die Familienküche. Einige Kundinnen und Kunden berichteten mir, dass sie durch dieses Rezept ihren Kindern Kürbis schmackhaft machen konnten!«



Alnatura
Hafer-Cuisine



Alnatura
Dinkel-Semmelbrösel



Govinda
Süßlupinenmehl



Jana meint:
 »Ich liebe dieses Rezept: einmal als Resteverwertung älterer Kekse, außerdem muss für diesen »Kuchen« nicht mal der Ofen angeworfen werden. Das spart Zeit und Energie.«



Alnatura
Butter-Sablés



Bauckhof
Apfelmus

No-Bake-Käsekuchen im Glas

mit 9 Zutaten, für 4 Gläser à 300 ml

- 50g Butter
- 110g Alnatura Butter-Sablés
- 250g Mascarpone
- 250g Speisequark Magerstufe
- 30g Rübenzucker
- 3 Pck. Bourbonvanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 360g Bauckhof Apfelmus
- 1 TL Ceylon-Zimt

Außerdem:
Wasser

So geht's:

1. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Währenddessen Kekse in eine Tüte oder einen Beutel geben und möglichst fein zerstoßen. Brösel in die flüssige Butter einrühren, auf 4 Gläser aufteilen und kühl stellen. **2.** Mascarpone, Quark, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und 100 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und glatt rühren. Creme in die Gläser einfüllen. **3.** Eine dünne Schicht Apfelmus obenauf geben und glatt verstreichen. Mit Zimt bestäubt servieren.

vegetarisch

Nährwerte pro Glas:
 Energie 649 kcal, Fett 39g, Kohlenhydrate 59g, Eiweiß 14g

Aachen (2x)	Gottmadingen	Mannheim
Alsbach-Hähnlein	Grenzach-Wyhlen	Meerbusch
Aschheim	Hamburg (8x)	München (12x)
Augsburg	Hannover (2x)	Neusäß
Bad Säckingen	Heidelberg (3x)	Norderstedt
Bensheim	Hochheim	Offenbach
Bergisch Gladbach	Ingolstadt	Offenbach
Berlin (18x)	Kaiserslautern	Potsdam
Bonn (2x)	Karlsruhe (3x)	Ravensburg
Bremen (2x)	Kerpen	Regensburg (3x)
Dallgow-Döberitz	Koblenz (2x)	Reutlingen
Darmstadt (3x)	Köln (7x)	Stadtbergen
Dresden (2x)	Königstein	Starnberg
Düsseldorf (2x)	Kolbermoor	Stuttgart (3x)
Eimeldingen	Konstanz	Tübingen (2x)
Erfurt	Kriftel	Ulm (2x)
Esslingen	Landsberg am Lech	Unterhaching
Ettlingen	Leipzig	Viernheim
Filderstadt	Lübeck	Weil am Rhein
Frankfurt a. M. (8x)	Ludwigsburg	Wiesbaden
Freiburg (6x)	Lüneburg	Witten
Göttingen (2x)	Mainz (2x)	

Erfahren Sie mehr

 alnatutura.de/marktsuche

 alnatutura.de/angebote

 alnatutura.de/newsletter

 alnatutura.de/mitarbeit

 alnatutura.de/payback

 facebook.de/alnatutura

 twitter.com/alnatutura

 pinterest.com/alnatutura

 instagram.com/alnatutura

 youtube.com/alnatutura



alnatutura.de/rezept

alnatutura.de/kostbar



IMPRESSUM

Herausgeber Alnatutura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. +49 6151 356-6000, alnatutura.de **Öko-Kontrollstelle** DE-ÖKO-001 **Geschäftsführer von Alnatutura** Prof. Dr. Götz E. Rehn, Klaus Böhmer, Rüdiger Kasch **Redaktionsleitung** Annabelle Winterhalder **Redaktion** Anna Brill, Alexander Dölle, Matthias Fuchs (mfk), Martina Grimm, Agnes Kalla, Julia Klewer (mfk), Jana van Treeck, Veronika Vötterl **Rezepte** Jana van Treeck, Veronika Vötterl **Fotos** Oliver Brachat, Menschen: Marc Doradzillo **Anzeigen (Alnatutura)** Jonas Freyhof **Gestaltung (mfk)** Jenny Heutehaus **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.



Annalena und Leonie Böhrens – Mitinitiatorinnen des haehnlein-Konzeptes

- FUTTER VOM HOF
- AUFZUCHT DER MÄNNLICHEN KÜKEN
- VOLLE TRANSPARENZ BIS IN DEN STALL



Hintergrundinfos, Rezepte und Wissenswertes rund ums Ei sowie Aktuelles von unseren Höfen mit Fotos und Videos findest du online: www.bio-haehnlein.de



Bio aus Leidenschaft!

Wer holländischer Biokäse sagt, meint häufig Bastiaansen. Weil Bastiaansen Bio aus hochwertiger biologischer Milch gefertigt wird. Nur beste, vegetarische Zutaten, verantwortungsvoll verarbeitet und mit einer Vielfalt an Kulturen, Kräutern und Rezepturen finden Anwendung. Immer von höchster Qualität.

Übrigens: unsere Kühe haben an mindestens 180 Tagen im Jahr freien Zugang zu den Weiden und die Genossenschaftsbauern unterstützen durch ihr Schutzprogramm die Wiesenvögel und damit die Biodiversität auf den Bauernhöfen.



In vielen
leckeren Sorten
erhältlich

Sie schmecken den Unterschied!