

MO

BIO-TAGLIATELLE mit Zucchini aglio e olio



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und die Chili waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben unter Wenden anbraten. Nach ca. 1 Minute den Knoblauch und die Chili hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit 1 EL Nudelwasser ablöschen.
3. Die Tagliatelle abgießen und zu den Zucchini geben. In der Pfanne schwenken und auf den Tellern verteilen. Mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

- 400 g Bio-Tagliatelle
- 50 g Parmesan
- 2-3 EL Bio-Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2-3 Bio-Basilikum
- 2 Bio-Zucchini
- 1 rote Chilischote

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 197 G)

Brennwert	340 kcal / 1423 kJ
■ Fett	14.4 g
davon ges. Fettsäuren	3.4 g
■ Kohlenhydrate	38.7 g
davon Zucker	1.7 g
■ Eiweiß	12.0 g
■ Salz	0.2 g



DI

GEBACKENES BIO-LACHSFILET mit Nektarinen-Salsa und Kartoffelstampf



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Nektarinen und die Paprika waschen, halbieren und entkernen. In kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Chili waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
2. Die Minze waschen, klein hacken und mit Nektarinen, Paprika, Zwiebelwürfeln und Chili in einer Schüssel vermengen. 1 EL Limettensaft (frisch gepresst) mit dem Honig und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und das Dressing in die Schüssel geben. Nochmals vermengen und durchziehen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, viertel und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weich kochen. Den Lachs kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.
4. Den Lachs mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Zitronenscheiben auf den Lachs legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) 10-15 Minuten backen.
5. Die Kartoffeln abgießen, kurz auskühlen lassen und 2-3 EL Olivenöl und 3-4 EL Kochwasser hinzugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
6. Den Lachs mit der Salsa und dem Kartoffelstampf auf die Teller geben. Mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 500-750 g Bio-Lachsfilet
- 500 g Bio-Kartoffeln
- 300 g Nektarinen
- 3-4 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-Honig
- 2-3 Zweige Bio-Petersilie
- 2-3 Zweige Bio-Minze
- 1 rote Paprika
- 1 Bio-Zitrone
- ½ rote Bio-Zwiebel
- ½ Chilischote
- ½ Bio-Limette
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 469 G)

Brennwert	637 kcal / 2662 kJ
■ Fett	34.1 g
davon ges. Fettsäuren	6.1 g
■ Kohlenhydrate	39.4 g
davon Zucker	13.3 g
■ Eiweiß	39.3 g
■ Salz	0.6 g

MI

TEX-MEX-BIO-EIER



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Bohnen putzen und nach ca. 10 Minuten zu den Süßkartoffeln geben.
2. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Chili waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln und die Chili in einer hohen Pfanne oder in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Mit dem Orangensaft und den gehackten Tomaten ablöschen.
3. Den Mais abtropfen lassen und hinzugeben und 10-15 Minuten einköcheln lassen. Die Süßkartoffeln und die Bohnen abgießen und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.
4. Die Avocados schälen und in Spalten schneiden. Die Eier nacheinander oder parallel (ja nach Pfannengröße) mit etwas Öl zu Spiegeleiern braten.
5. Den Tomaten-Mais-Mix und die Avocadospalten auf die Teller geben. Je 1 Spiegelei auf die Teller geben, den Käse darüber streuen und mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 100 g grüne Bohnen
- 50 g Reibekäse
- 4 EL Orangensaft
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 2-3 Zweige Bio-Petersilie
- 2 Dosen Gehackte Tomaten
- 1 Dose Mais
- 4 Bio-Eier
- 2 Avocados
- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Bio-Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- Paprikapulver, scharf
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 464 G)

Brennwert	584 kcal / 2428 kJ
Fett	36.5 g
davon ges. Fettsäuren	7.3 g
Kohlenhydrate	39.5 g
davon Zucker	15.7 g
Eiweiß	15.2 g
Salz	1.8 g

DO



BIO-QUINOASALAT mit bunten Früchten und Mandeln



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Bio-Quinoa in einem Sieb unter lauwarmem Wasser abspülen. Damit das Pseudogetreide sein volles Aroma entfaltet, kurz mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend nach Packungsanleitung kochen und quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Babyspinat und die Heidelbeeren waschen und trocknen lassen. Die Radieschen und die Pfirsiche waschen. Die Radieschen in dünne Scheiben, die Pfirsiche in Spalten schneiden. Die Mandeln kurz in einer Pfanne anrösten und mit dem Obst und Gemüse in einer Schüssel vermengen.
3. Für das Dressing die Zwiebel schälen, fein hacken und kurz andünsten lassen. Das Öl mit dem Essig und den Himbeeren pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Quinoa in die Schüssel geben, das Dressing hineingeben und den Salat gut durchmischen.

ZUTATEN

150 g	Himbeeren
125 g	Bio-Quinoa
100 g	Radieschen
80 g	Heidelbeeren
50 g	Bio-Babyspinat
50 g	Bio-Mandeln
5 EL	Balsamico
3 EL	Bio-Olivenöl
2	Pfirsiche
1	rote Bio-Zwiebel

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 266 G)

Brennwert	386 kcal / 1536 kJ
Fett	19.9 g
davon ges. Fettsäuren	1.9 g
Kohlenhydrate	35.3 g
davon Zucker	14.6 g
Eiweiß	7.9 g
Salz	0.1 g

FR



BIO-BRATWURST mit Gurken-Senf-Gemüse und Kartoffeln



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen.
2. In der Zwischenzeit die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Gurken in grobe Stücke schneiden (ca. 1 cm dick). Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Die Butter schmelzen und die Zwiebelstücke darin glasig andünsten. Die Gurken dazugeben und 5 Minuten mitdünsten lassen. Die Milch, den Schmand und den Senf dazugeben und aufkochen lassen. Mit 1-2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Bio-Bratwürste in Öl knusprig braten.
5. Die Bio-Bratwürste mit den Kartoffeln und dem Gurken-Senf-Gemüse anrichten und mit Dill garnieren.

ZUTATEN

1 kg	Bio-Kartoffeln
80 g	Schmand
100 ml	Bio-H-Milch
2 EL	Bio-Olivenöl
1 EL	Dill
1 EL	Bio-Butter
2 TL	Senf
1 TL	Bio-Honig
4	Bio-Bratwürste
3	Gurken
2	Zwiebeln
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 880 G)

Brennwert	834 kcal / 3472 kJ
Fett	53.2 g
davon ges. Fettsäuren	15.9 g
Kohlenhydrate	57.2 g
davon Zucker	15.2 g
Eiweiß	27.4 g
Salz	3.2 g