



Natürlich  
ohne  
Gentechnik

# ERNTEFRISCH AUF DEN TISCH

Heimisches Gemüse von BioNaturFrost Hohmann wird im optimalen Reifezustand geerntet und innerhalb weniger Stunden verarbeitet und tiefgefroren. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe nachweislich fast vollständig erhalten, wie zum Erntezeitpunkt. Darum ist BioNaturFrost Hohmann Tiefkühl-Gemüse über das ganze

Jahr erntefrisch verfügbar. Schmackhafte und gesunde Gerichte können mit Bio-Tiefkühl-Gemüse schnell und ohne großen Aufwand zubereitet werden. Unser Tiefkühl-Gemüse ist Frische auf Vorrat. Qualität steht bei uns an erster Stelle. Für Sie besonders interessant: die 2,5 kg Familienpackungen zum attraktiven Kilo-Preis.



**Hinweis: Sie erhalten bei uns auch Großpackungen zum attraktiven Preis. Bitte telefonisch oder bei Ihrem Kundenberater vorbestellen.**

**TOPSELLER**

**Nur 2,93 €**  
je 300 g Packung

# FRISCHE AUF VORRAT

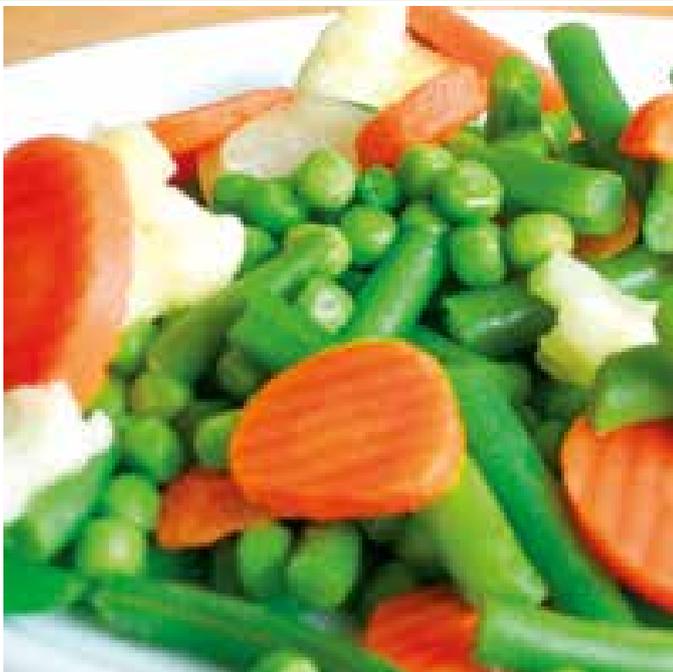
## Bio-Brokkoli

Feine Röschen, ideal als Beilage. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Brokkoli\*\*, vegan, glutenfrei



6130 - 2 x 300 g = **€ 6,75**  
1000 g / € 11,25



## Bio-Bunter Gemüsemix

Feine Mischung aus Blumenkohl, Erbsen, Brechbohnen und Möhrenscheiben. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Erbsen\*\*, Blumenkohl\*\*, Möhren\*\*, Brechbohnen\*\* (in veränderlichen Gewichtsanteilen), vegan, glutenfrei



6030 - 2 x 450 g = **€ 7,56**

1000 g / € 8,40



## Bio-Fingermöhrrchen

Junge Bio-Fingermöhrrchen, zart und süß.

Zutaten: Fingermöhrrchen\*, vegan, glutenfrei



6116 - 2 x 300 g = **€ 4,05**  
1000 g / € 6,75

# UNSER TIPP



## Semmelknödel in leckerer Pilzsauce:

Zutaten (für 2 Personen):  
 Semmelknödel, 1 Packung (S.40)  
 Champignons, 1 Packung (S. 6)  
 3 EL Zwiebelwürfel (S. 10)  
 1 EL Knoblauchwürfel (S. 10)  
 1 EL Basilikum (S. 10)  
 1 EL Petersilie (S. 10)  
 5 EL Olivenöl (S. 78)  
 250 ml Sahne  
 Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Semmelknödel nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Gleichzeitig die Zwiebeln und Knoblauch in dem Olivenöl andünsten. Champignons dazugeben und mit der Sahne mit den Kräutern, Salz und Pfeffer 10 Minuten köcheln lassen. Evtl. mit 1 EL Mehl andicken. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Bio-Champignons

Weißer Champignons in feinen Scheiben.

Zutaten: Champignons\* in Scheiben, glutenfrei, vegan



6100 - 2 x 300 g = € 6,26  
1000 g / € 10,44

Bestellen unter: [Hohmann-bio@t-online.de](mailto:Hohmann-bio@t-online.de)



Nur 1,74 €  
je 300 g Packung

## Bio-Prinzess-Bohnen

Ganze Bohnen. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Grüne Prinzess-Bohnen\*, glutenfrei, vegan



6008 - 2 x 300 g = € 4,05  
1000 g / € 6,75

## Bio-Bauernpfanne

Vegane Gemüsepfanne mit Bratkartoffeln und heimischem Gemüse unserer Landwirte. 2 Packungen.

Zutaten: Kartoffelscheiben\*\* (Kartoffel\*\*, Sonnenblumenöl\*) 40%, Zwiebeln\*\*, Möhren\*\*, Brechbohnen\*\*, Champignonscheiben\*, Brokkoli\*\*, Wirsing\*\*, in veränderlichen Gewichtsanteilen, vegan



5141 - 2 x 450 g = € 7,29  
100 g / € 0,81





### Bio-Erbsen

Besonders zarte Markerbsen. Geeignet für Gemüsebeilagen, Salate, Eintöpfe und für Suppen. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Erbsen\*\*, vegan, glutenfrei



6050 - 2 x 450 g = € 8,95  
1000 g / € 9,94



### Bio-Erbsen und Möhrchen

Erbsen und zarte Biomöhrchen.

Zutaten: Erbsen\*\*, Fingermöhrchen\*\* (in veränderlichen Gewichtsanteilen), vegan, glutenfrei



6012 - 2 x 450 g = € 7,56  
1000 g / € 8,40



### Bio-Suppengemüse

Möhren, Bohnen, Lauch, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi, Sellerie, Brokkoli und Blattsellerie. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Möhren\*\*, Brechbohnen\*\*, Lauch\*\*, Blumenkohl\*\*, Erbsen\*\*, Sellerie\*\*, Kohlrabi\*\*, Brokkoli\*\*, Petersilie\*, vegan, glutenfrei



6070 - 2 x 450 g = € 6,86  
1000 g / € 7,62



Nur 3,63 €  
je 450 g Packung

### Bio-Zuckermais

Süße, goldgelbe Maiskörner z.B. für Pfannengerichte oder für Salate bestens geeignet. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Zuckermais\*\*, vegan, glutenfrei



6040 - 2 x 450 g = € 9,34  
1000 g / € 10,38



### Bio-Apfel-Rotkohl

Sehr lecker in 2 Packungen.

Zutaten: Rotkohl\*, Wasser, Äpfel\* (6%), Apfelsaft\* (4%), Roh-Rohrzucker\*, Apfelessig\*, Kartoffelstärke\*, Aceto Balsamico di Modena\* (Weinessig\*, Traubenmostkonzentrat\*), Meersalz, Sonnenblumenöl\*, Gewürze\* (Zwiebeln\*, Nelken\*, Curcuma\*), Reismehl\*, Pastinaken\*, Olivenöl\*, Karotten\*



6160 - 2 x 450 g = **€ 6,37**  
1000 g / € 7,08



### Bio-Grünkohl

Grob geschnitten, in nussgroßen Stücken einzeln entnehmbar, ideal für die deftige Küche.

Zutaten: Grünkohl\*\*, vegan, glutenfrei



6060 - 2 x 450 g = **€ 4,56**  
1000 g / € 5,07



**Nur 2,55 €**  
je 300 g Packung

### Bio-Rosenkohl

Feiner Rosenkohl. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Rosenkohl\*, vegan, glutenfrei



6152 - 2 x 300 g = **€ 5,10**  
1000 g / € 8,50



### Bio-Blattspinat

Junge Blätter vorgeschnitten und in handlichen Portionen geformt. Nussgroße Stücke einzeln entnehmbar.

Zutaten: Blattspinat\*\*, vegan, glutenfrei



6020 - 2 x 450 g = € 6,91  
1000 g / € 7,68



### Bio-Rahm-Spinat

Rahm-Spinat mit frischer Sahne verfeinert, mild gewürzt, gut portionierbar.

Zutaten: Spinat\*, Sahne (16%)\*, Wasser, Sonnenblumenöl\*, Stärke\* (Reis\*, Kartoffel\*), Meersalz, Magermilchpulver\*, Verdickungsmittel: Guarkernmehl\*, Traubenzucker\*, Gewürze\* (Zwiebeln\*, Muskat\*, Pfeffer\*)



6747 - 2 x 400 g = € 6,95  
1000 g / € 8,69



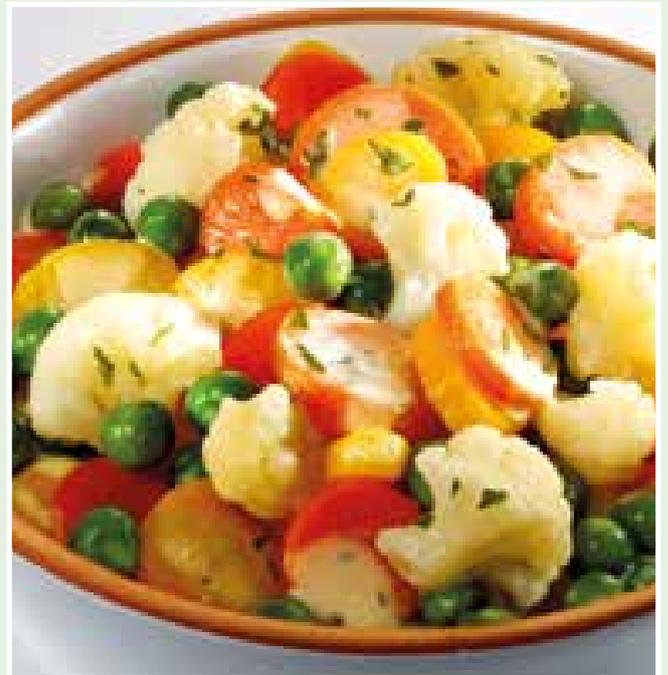
### Bio-Blumenkohl

Aromatische Blumenkohlröschen. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Blumenkohl\*\*, vegan, glutenfrei



6080 - 2 x 300 g = € 6,75  
1000 g / € 11,25



### Bio-Rahm-Gemüse

Gemüsemischung mit Schlagsahne verfeinert, mild gewürzt.

Zutaten: Gemüse\* 84% (Karotten\*, Blumenkohl\*, gelbe Karotten\*, Erbsen\*), Butter\*, 3% Schlagsahne\*, Maisstärke\*, Speisesalz, Petersilie\*, Reismehl\*, Gewürze\* (Pfeffer\*, Muskat\*, Zwiebeln\*, Curcuma\*), Pastinaken\*, Olivenöl\*



6749 - 2 x 350 g = € 7,51  
1000 g / € 10,90

# MEIN KRÄUTERGARTEN, IN DER GROSSPACKUNG JEDERZEIT GRIFFBEREIT

## Bio-Kräutermischung

Optimal portionierbar für die kreative Küche.

Zutaten: Petersilie\*, Basilikum\*, Dill\*, Kerbel\*, Schnittlauch\* (in veränderlichen Gewichtseinheiten), vegan, glutenfrei



6501 - 500 g = € 12,08  
100 g / € 2,42



## Bio-Basilikum

Optimal portionierbar für die kreative Küche.

Zutaten: Basilikum\*, vegan, glutenfrei



6561 - 500 g = € 8,95  
100 g / € 1,79



## Bio-Petersilie

Optimal portionierbar für die kreative Küche.

Zutaten: Petersilie\*, vegan, glutenfrei



6521 - 500 g = € 6,95  
100 g / € 1,39



## Bio-Schnittlauch

Optimal portionierbar für die kreative Küche.

Zutaten: Schnittlauch\*, vegan, glutenfrei



6511 - 500 g = € 13,95  
100 g / € 2,79



## Bio-Knoblauchwürfel

Immer herrlich frisch und erspart Ihnen den lästigen Geruch an Händen oder Küchengeräten.

Zutaten: Knoblauch\*, vegan, glutenfrei



6570 - 2 x 100 g = € 5,95  
100 g / € 2,97



## Bio-Rote Zwiebeln

5 Packungen.

Zutaten: Rote Zwiebeln\*, vegan, glutenfrei



6542 - 5 x 150 g = € 11,38  
100 g / € 1,52



## Bio-Zwiebeln

Gehackte Zwiebeln ersparen viele Tränen. Zwiebeln 2,5kg.

Zutaten: Zwiebeln\*\* vegan, glutenfrei



6541 - 2500 g = € 12,76  
1000 g / € 5,10



### Paprikastreifen bunt gemischt

Feine Mischung aus roten, gelben und grünen Paprikastreifen, einzeln entnehmbar. Ideal für die schnelle, leckere Küche.

Zutaten: Paprika\* (rot, gelb, grün) in veränderlichen Gewichtsanteilen



6043 - 2,5kg = € 18,76  
100 g / € 0,75



### Bio-Asia-Gemüsemix

Gemüsemix als Basis für leckere Asia-Gerichte.

Zutaten: Möhren\*, Blumenkohl\*, Lauch\*, Champignons\*, Mungobohnenkeimlinge\* (10%), Zwiebeln\*, Bohnen\*, rote und grüne Paprika\*, glutenfrei, vegan



6170 - 2 x 400 g = € 7,07  
1000 g / € 8,84



### Bio-Ratatouille-Mix

Bunte Gemüsemischung für die moderne Küche.

Zutaten: Cocktailtomaten\*, Auberginen\* (Antioxidationsmittel: Citronensäure), Zucchini\*, rote/gelbe/grüne Paprika\*, Zwiebeln\* (in veränderlichen Gewichtsanteilen) glutenfrei, vegan



6042 - 2 x 400 g = € 7,24  
1000 g / € 9,05

# JEDE MENGE GEMÜSE!

Großpackungen zum Vorteilspreis. Bitte telefonisch oder bei Ihrem Kundenberater vorbestellen: 06047 - 951 790



**Bio-Erbesen**

6051 - 2500 g = € 18,76



1000 g / € 7,50



**Bio-Bunter Gemüsemix**

6031 - 2500 g = € 13,33



1000 g / € 5,33



**Bio-Suppengemüse**

6071 - 2500 g = € 12,76



1000 g / € 5,10



**Bio-Brokkoli**

6131 - 2500 g = € 16,13



1000 g / € 6,45



**Bio-Blattspinat**

6021 - 2500 g = € 14,11



1000 g / € 5,64



**Bio-Hackspinat**

6023 - 2500 g = € 13,43



1000 g / € 5,37



**Bio-Zuckermais**

6041 - 2500 g = € 16,34



1000 g / € 6,54



**Bio-Lauch**

6123 - 2500 g = € 15,46



1000 g / € 6,18



**Bio-Kaisergemüse**

6141 - 2500 g = € 15,86



1000 g / € 6,34



**Bio-Möhren Scheiben, glatt**

6113 - 2500 g = € 9,98



1000 g / € 3,99