

Bio Natur Frost Hohmann

# BIO-QUALITÄT FREI HAUS

Aktuelle  
Preise & Produkte  
im Online-Katalog  
[www.bionaturfrost.de](http://www.bionaturfrost.de)

☎ 06047 - 951790

Jetzt bestellen  
ohne Zustellgebühr!

Bio Natur Frost  
Hohmann



# IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- ✓ Bio-Lebensmittel aller führenden Hersteller verbunden mit einzigartigem und persönlichem Service
- ✓ Bio-Produkte frei von chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemitteln
- ✓ Optimaler Vitaminerhalt durch Schockfrostung
- ✓ Kühlung während des gesamten Transports, damit die Qualität erhalten bleibt und Sie mit Freude genießen können
- ✓ Persönliche Beratung und Gratis-Lieferung
- ✓ Naturbelassenes Bio-Qualitätsfleisch, einzeln vakuumiert und entnehmbar
- ✓ Viele Preisvorteile, besonders bei Großpackungen
- ✓ Einzigartige Bio-Fertiggerichte mit hoher Qualität für die schnelle Küche

## Warum Tiefkühlprodukte?

Tiefkühlprodukte garantieren die bestmögliche Erhaltung von Vitaminen und Nährstoffen. Tiefkühl-Gemüse wird direkt nach der Ernte blanchiert und auf Temperaturen von  $-30^{\circ}\text{C}$  bis  $-50^{\circ}\text{C}$  schockgefrostet. Dadurch werden enzymatische Abbauprozesse unterbrochen. Zellstrukturen und wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Anja Markant, Professorin für Ernährungswissenschaften an der Fachhochschule Münster, sagt: „Tiefkühl-Gemüse enthält mehr Vitamine als frisches Gemüse, das zu lange im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur gelagert wurde“\*\*\*.

\*) Zutaten aus biologischem Anbau bzw. Zucht

\*\*) Zutaten aus biologisch-dynamischen Anbau bzw. Zucht

\*\*\*) Gespräch mit Prof. Dr. Anja Markant in der Apotheken Umschau: Apotheken Umschau (2015): Tiefkühlkost oder frisches Gemüse besser? 15.01.2015. <http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Tiefkuehlkost-oder-frisches-Gemuese-besser-436921.html>.  
Letzter Zugriff: 07.10.2019.

Jetzt bestellen  
und genießen  
06047 - 951 790



**Bio-Gemüse &  
Bio-Kräuter**

ab Seite 04



**Fisch und Meeresfrüchte**

ab Seite 13



**Bio-Fleisch**

ab Seite 20



**Bio-Kartoffelprodukte**

ab Seite 42



**Weitere Bio-Beilagen**

ab Seiten 46



**Schnelle Küche &  
Bio-Fertiggerichte**

ab Seite 49



**Bio-Obst**

ab Seite 60



**Smoothies / Bowls**

ab Seite 64



**Backwaren und Kuchen**

ab Seite 67



**Premium Bio-Eiscreme**

ab Seite 72



**Bio-Öle**

ab Seite 82



**Hochwertige Küchenhelfer**

ab Seite 83



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

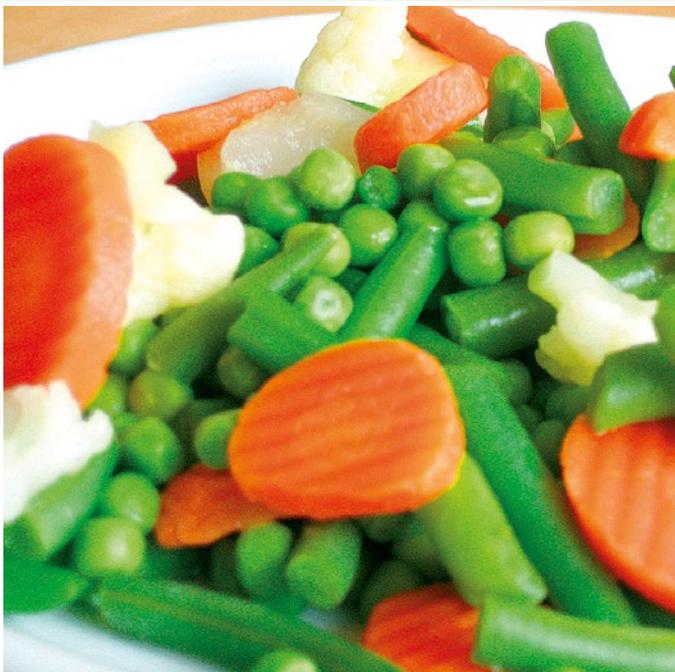
### Bio-Brokkoli

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-Fingermöhren

Junge Bio-Fingermöhren, zart und süß.

Zutaten: Fingermöhren\*, 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



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-Erbсен

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-Erbсен 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



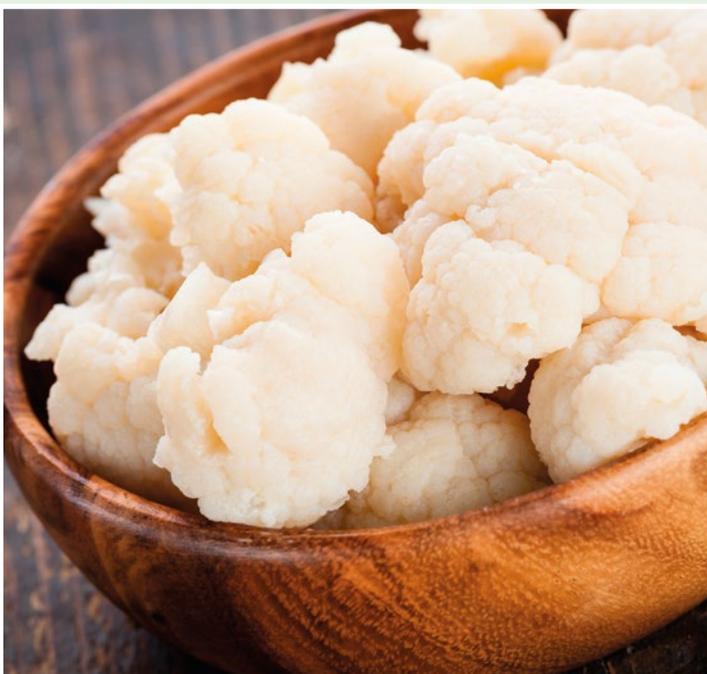
### Bio-Rahm-Spinat

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



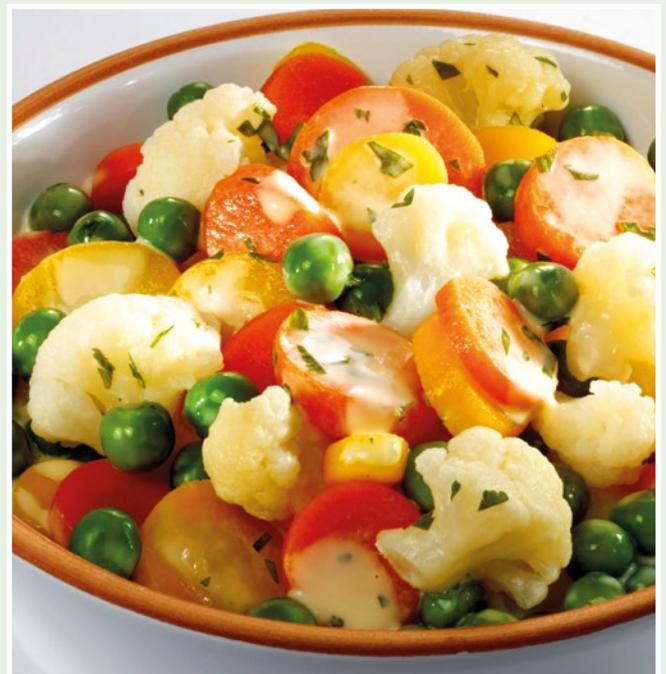
### Bio-Blumenkohl

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 Gemüse Mischung 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-Erbsen**

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

# QUALITÄTS-FISCH VERANTWORTUNGSVOLL GENIESSSEN

**Nachhaltiger Wildfang:** Unsere schmackhaften Wildfangfische sind aus nachhaltigem Fisch-Fang und aus sauberen Gewässern. Es werden ausschließlich Filets verwendet und verarbeitet.

**Bio-Fisch:** Unsere Bio-Fische und Garnelen stammen aus ökologischer Aquakultur.



### Seelachs-Fischstäbchen

Mild gesalzen aus 100% atlantischen Seelachsfilet, mit feiner Bio-Panade. Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Nicht vorgebraten.

Zutaten: Seelachsfilet (*Pollachius virens*) 66%, Weizenmehl\*, Weizenstärke\*, Wasser, Hefe\*, naturreines Meersalz, Pfeffer\*

4040 - 2 x 300 g = **€ 20,95**  
100 g / € 3,49



### Kabeljau-Fischstäbchen

Kabeljau-Fischstäbchen mit Bio-Panade aus nachhaltiger Küstenfischerei vor Island. Vorgebraten, mild gesalzen, aus edlem Filet, praktisch grätenfrei.

Zutaten: Kabeljau Filet (*Gadus morhua*) 69%, Weizenmehl\*, Weizenstärke\*, Wasser, naturreines Meersalz, Hefe\*, Pfeffer\*

4050 - 2 x 180 g = **€ 19,95**  
100 g / € 5,68

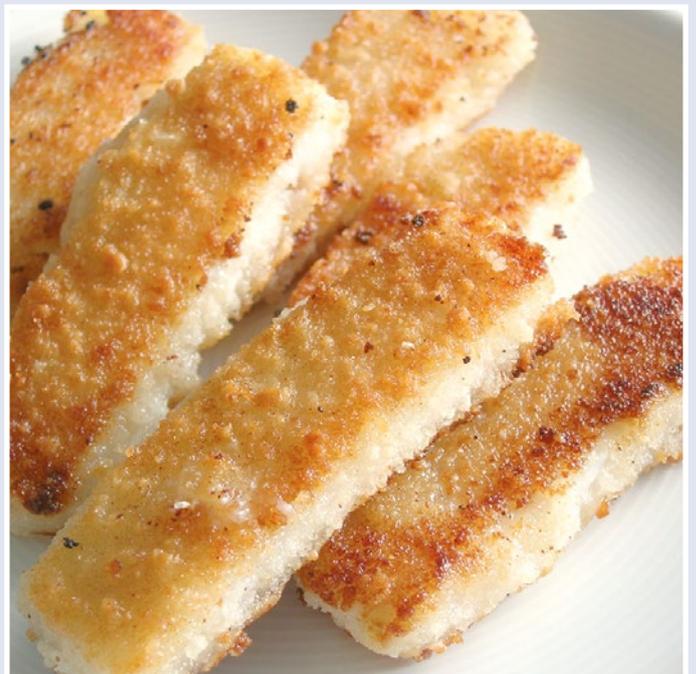


### Kabeljau-Filets paniert

Nicht vorgebraten, mild gewürzt, aus 100% edlem Kabeljau-Filet und feiner Bio-Panade. Fisch aus nachhaltiger Fischerei. 4 Stück.

Zutaten: Kabeljaufilets (*Gadus morhua*) 69%, Weizenmehl\*, Weizenstärke\*, Wasser, naturreines Meersalz, Hefe\*, Pfeffer\*

4010 - 4 Filets (450 g) = **€ 19,95**  
100 g / € 4,75



### Glutenfreie Seelachs-Fischstäbchen

Glutenfreie Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Panade, nicht vorgebraten, mild gesalzen. Fisch aus nachhaltiger Küstenfischerei.

Zutaten: Seelachsfilet (*Pollachius virens*) 65%, Maisstärke\*, Wasser, Maismehl\*, Maisflocken\*, naturreines Meersalz, Pfeffer\*, glutenfrei

4021 - 2 x 180 g = **€ 18,95**  
100 g / € 5,26



**TOPSELLER**

**Bio-Lachs**

Von der Deutschen See, besonders hochwertig, sehr guter Geschmack. Einzeln vakuumverpackt und einzeln entnehmbar.

Zutaten: Lachs\* roh



4091 - 4 Filets (600 g) = **€ 49,95**  
100 g / € 8,33



**Bio Lachs mit Haut**

2 Bio-Lachsfilets aus nachhaltiger Bio-Aquakultur in den sauberen Gewässern vor der Westküste Irlands.

Zutaten: Lachs, roh

4098 – 4 Filets (500 g) = **€ 42,98**  
100 g / € 8,59



**Bio-Räucherlachs**

Räucherlachs aus Bio-Aquakultur aus Galway (Irland) in Scheiben.

Zutaten: Atlantischer Lachs\* (Salmo salar) 97%, Meersalz, natürlicher Eichenholzrauch

4092 - 2 x 70 g = **€ 16,95**  
100 g / € 12,11



### Schellfischfilets

Naturbelassene Fischfilets. Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Filets einzeln entnehmbar.

Zutaten: Schellfisch (*melanogrammus aeglefinus*), Wasser (Schutzglasur)

4031 - 500 g = € 23,95  
100 g / € 4,79



### Fischfrikadelle

8 vorgebratene Fischfrikadellen aus nachhaltiger Küstentischerei. 2 Packungen.

Zutaten: Seelachsfilet (*Pollachius virens*) (53%), Zwiebeln\*, Semmelbrösel\* (Weizenmehl\*, Hefe\*, Salz), Sonnenblumenöl\*, Wasser, Kartoffelflocken\*, Petersilie\*, naturreines Meersalz, Pfeffer\*, Zwiebelpulver\*, Knoblauchpulver\*

4055 - 2 x 250 g = € 17,50  
100 g / € 3,50

### Rotbarsch-Filets

Unser Rotbarsch kommt aus den Gewässern vor Island, dort wird er besonders verantwortungsvoll und transparent gefangen. Modernes Fischereimanagement beinhaltet u.a. die Sperrung der Fanggebiete zur Laichzeit, die Begrenzung der Gesamtfangmenge und 100%ige Rückverfolgbarkeit. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Rotbarsch-Filet, ohne Haut, roh

4142 - 4 Filets (720 g) = € 27,55  
100 g / € 3,33



### Kabeljau-Filets

Der Kabeljau mit seinem hellen Fleisch und dem milden, leicht salzigen Aroma ist traditionell ein begehrter Speisefisch. Damit uns dieser nordische Hochgenuss noch lange erhalten bleibt, wird er ausschließlich dort gefischt, wo die Bestände gesund und stabil sind: in den kalten und sauerstoffreichen Gewässern des Nordost-Atlantiks und der Ostsee. Einzeln vakuumverpackt.

Zutaten: Kabeljau-Filets, praktisch grätenfrei, ohne Haut

4141 – 4 Filets (640 g) = € 23,91/kg  
100 g/ € 3,74



### Wildlachs-Filets

4 Filets aus MSC-zertifizierter nachhaltiger Fischerei, glasiert. Vakuumverpackt und einzeln entnehmbar.

Zutaten: Wildlachs, praktisch grätenfrei, ohne Haut

4099 – 4 Filets (500g) = € 29,95/kg  
100 g/ € 4,59



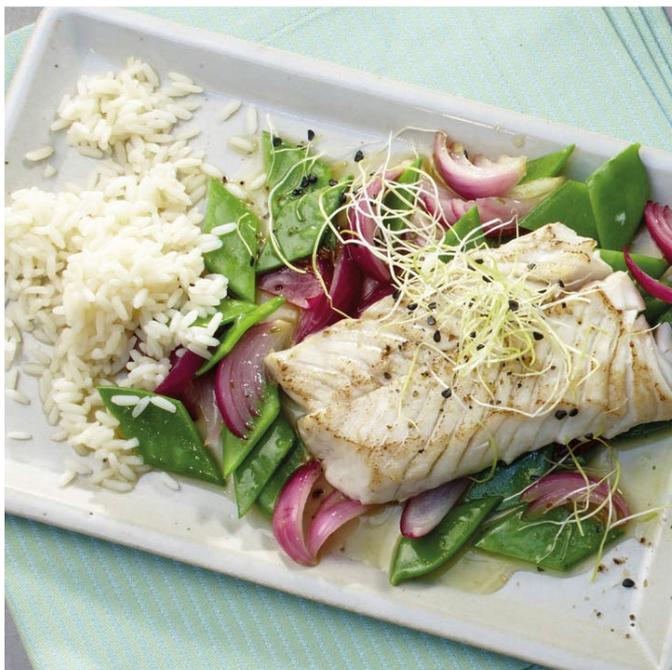
### Bio-Riesengarnelen

Unsere Bio-Garnelen stammen aus ökologischer Aquakultur. Sie bestechen durch ihren reinen und kräftigen Geschmack. 4 küchenfertige Gourmetportionen. Bio-Garnelen roh, geschält, Darm gezogen. Vakuumverpackt

Zutaten: Bio-Riesengarnelen roh

**4062 – 2 x 220 g = € 37,26**

100 g / € 8,47



### Seelachs-Filet

Unser Seelachs stammt aus gesunden Beständen des Nordostatlantiks und wird nachhaltig gefischt. Wir verwenden ausschließlich die saftigen, wertvollen Filets aus dem Rückenstück - Loins genannt. So sind Natur und Geschmack harmonisch vereint. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Seelachs-Filets roh



**4121 - 4 Filets (560 g) = € 17,67**

100 g / € 3,16



### Tiefseegarnelen

Gekocht und geschält, die Garnelen stammen aus den sauberen Gewässern vor Island, gefangen aus ca. 300 m Tiefe. Die Garnelen werden unmittelbar nach dem Fang verarbeitet.

Zutaten: Garnelen, Wasser (Schutzglasur), Salz

**4060 - 2 x 200 g = € 23,95**

100 g / € 5,98



### **Bio-Riesengarnelenschwänze (Black Tiger) Easy Peel**

Unsere Bio-Garnelen stammen aus ökologischer Aquakultur. Tiefgekühlt, roh, ohne Kopf, mit geschlitztem Rückenpanzer, entdarnt, glasiert, einzeln entnehmbar. 8-12 Stück pro LBS

Zutaten: Bio-Riesengarnelen roh

**4065 - 1 KG = € 78,75**



**NEU**

# PREMIUM QUALITÄT

Unser Bio-Fleisch in Premiumqualität zeichnet sich durch seine ursprüngliche Schmackhaftigkeit aus und stammt aus einer Landwirtschaft für Mensch und Natur. Die Tiere werden ohne präventive Antibiotika und ohne Hormone auf-

gezogen, artgerecht gehalten und anständig gefüttert. Beim Futter werden keine gentechnisch veränderten Pflanzen eingesetzt und das Futter ist ohne chemisch-synthetischen Dünger und Pflanzenschutzmittel gewachsen.



### Bio-Lammkotelett

Kotelett vom Lamm. 4 Stück in der Packung. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Lamm\* roh



3700 - 4 Stück (400 g) = € 29,85  
100 g / € 11,95



### Bio-Lammkeule

Lammkeule ohne Knochen.

Zutaten: Bio-Lamm\* roh



3720 - 1000 g = € 69,75  
100 g / € 6,98



### Bio-Lammgulasch

Lammgulasch in herausragender Qualität.

Zutaten: Bio-Lamm\* roh



3710 - 500 g = € 25,44  
100 g / € 5,09



### Bio-Lammlachs

Das zarteste Fleisch vom Lamm. Geeignet zum Kurzbraten, Grillen, Braten im Ofen und zum Schmoren.

Zutaten: Bio-Lamm roh\*



3721 - 400 g = € 47,25  
100 g / € 11,81



NEU

### Bio-Suppenhuhn

Ideal für die kräftige Suppe. (Nur zeitweise Lieferbar)

Zutaten: Bio-Suppenhuhn\*



3501 - 1000 g = € 14,95  
100 g / € 1,50



NEU

### Bio-Hähnchenkeulen-Steaks mariniert

4-5 Hähnchenkeulen-Steaks mariniert, sehr saftig, mit Haut, 2 x 300 g, ideal zum Grillen oder zum Braten in der Pfanne.

Zutaten: Bio-Hähnchen\*, roh, Bio-Marinade



3805 - 600 g = € 24,16  
100 g / € 3,86



### Bio-Hähnchenkeulen-Steaks

4-5 Hähnchenkeulen-Steaks natur, sehr saftig, mit Haut, ca. 2 x 300 g, ideal zum Grillen oder zum Braten in der Pfanne.

Zutaten: Bio-Hähnchen roh



3750 - 600 g = € 23,14  
100 g / € 3,86

## UNSER TIPP

**Frischer Sommersalat mit Hähnchenbrust:** Tauen Sie unsere vakuumverpackten Hähnchenbrustfilets in kaltem Wasser in nur 1,5 Stunden auf. Schneiden Sie sie in Streifen, kurz anbraten, salzen und pfeffern und anschließend zu einem mit Essig und Öl angemachtem Sommersalat anrichten.



### Bio-Hähnchenkeulen

4 Bio-Hähnchenkeulen. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Hähnchenkeulen\* roh



3500 - 4 Stück (1000 g) = € 28,90  
100 g / € 2,89



**TOPSELLER**

### Bio-Hähnchenbrustfilet

4 Bio-Hähnchenbrustfilets. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Hähnchenbrust\* roh



3520 - 4 Filets (600 g) = € 34,65  
100 g / € 5,76



### Bio-Hähnchenbrustfilet mariniert

Zarte Hähnchenbrust in pikanter Bio-Grill-Marinade. Zum Grillen oder für die Pfanne. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Hähnchenfleisch\* roh, Bio-Marinade\*



3200 - 4 Filets (600 g) = € 34,65  
100 g / € 5,76



**TOPSELLER**

### Bio-Chicken-Nuggets

Leckere Nuggets in Top-Qualität. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: Hähnchenfleisch\* (65%), Panade\* (Weizenmehl\*, Trinkwasser, Weizenstärke\*, Hefe\*, Speisesalz), Sonnenblumenöl\*, Hühnervollei\*, Reisstärke\*, Meersalz, Maltodextrin\*, Rohrzucker\*, Pastinaken\*, Zwiebeln\*, Tomaten\*, Karamelzucker\*, Gewürze\*



3511 - 2 x 180 g = € 13,80  
100 g / € 3,83



### Bio-Putenwiener

Leckere Wiener aus Putenfleisch,  
2 x 4 Stück zu je 60g.

Zutaten: 77%Putenfleisch\*,Putenhaut\*,Trinkwasser, Raps-  
öl\*, Stärke\*,Meersalz, Gewürze\*(Sellerie, Senf enthalten),  
Zucker\*,Dextrose\*, Bockshornkleesaat, NPS, Säuerungsmittel,  
Schafsaitling, Rauch

**3561 – 8 Stück (480g) = € 18,50**

**100g / €3,85**



### Bio-Putenschnitzel

Putenschnitzel in Bio-Qualität. 4 Stück, einzeln vaku-  
umiert und entnehmbar.

Zutaten: Bio-Putenschnitzel\* roh

**3562 - 4 Stück (600 g) = € 32,85**  
100 g / € 5,48





# BRUDERHAHN

Jetzt neu regionales Bioland Bruderhahnfleisch aus bäuerlichen Strukturen und handwerklicher Schlachtung! Klingt erstmal sehr gut - aber wer ist eigentlich dieser Bruderhahn? Unter Bruderhähnen versteht man erstmal die Brüder der Hennen. Hahn und Henne können nun wieder

als Einheit gesehen werden, alle Küken verlassen die Brüterei lebend und die Hähne können zu tollen Produkten veredelt werden. Sie finden sowohl ganze Tiere als auch Teilstücke wie Brustfilet und Keule sowie ein äußerst leckeres Bruderhahn-Hackfleisch.





### Bruderhahn

Zutaten: Bio-Bruderhahn roh

3503 – 1200 g = € 22,50  
100 g/ € 1,88



### Bruderhahn - Brustfilet

Zutaten: Bio-Bruderhahn roh

3522 – 2 x 300 g = € 33,75  
100 g/ € 5,63



### Bruderhahn - Hackfleisch

Zutaten: Bio-Bruderhahn roh

3532 – 3 x 200 g = € 17,95  
100 g/ € 2,99



### Bruderhahn - Keule

Zutaten: Bio-Bruderhahn roh

3502 – 4 Stück (1 Kg) = € 28,90  
100 g/ € 2,89





### Bio-Rinderkotelett Dryaged

Für Fleischliebhaber, 2 x 450 g, extra gereiftes Kotelett, sehr geschmackvoll. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3542 - 2 Stück (900 g) = € 49,39  
100 g / € 5,49



### Bio-Porterhouse-Steak Dryaged

Das besondere Steak mit dem größeren Filetanteil ca. 6 cm dick. Nur geringe Menge verfügbar. Jeweils 1 Steak. Preis nach Gewicht

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\* Dryaged



3563 - nach Gewicht = € 74,35 / Kg



### Bio-T-Bone-Steak Dryaged

Mit Filet und Knochen aus dem Roastbeef geschnitten. Ca. 4 cm. dick. Nur geringe Mengen verfügbar. Preis nach Gewicht. Jeweils 1 Steak.

Zutaten: Bio-Rindfleisch, roh\* Dryaged



3565 - nach Gewicht = € 69,90 / Kg



### Bio-Rib Eye Steak mit Knochen, Dryaged

Zartes Steak, leicht durchwachsen mit dem klassischen Fettauge. Ca. 4 cm. Jeweils 1 Steak. Preis nach Gewicht.

Zutaten: Bio-Rindfleisch, roh\*, Dryaged



3566 - nach Gewicht = € 55,98 / Kg

### Rindertartar

Hervorragende Rindertartar-Zubereitung, einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen und am nächsten Tag roh genießen. Insgesamt 3 Portionen.

Zutaten: 92% Rindfleisch\*, Sonnenblumenöl\*, Meersalz, Gewürze\*, Kristallzucker\*, Kulturen, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure



3035 - 3 x 150 g = € 21,95  
100 g / € 4,87



### Bio-Frühstücksspeck vom Rind

Geräucherter Rinderspeck 400 g. am Stück. Ideal für ein deftiges Frühstück mit Bratkartoffeln und Ei, oder zum Füllen Ihrer Rouladen.

Zutaten: Bio-Rind (91%), Rindfett\*, Meersalz, Rauch



3910 - 400 g = € 16,64  
100 g / € 4,16



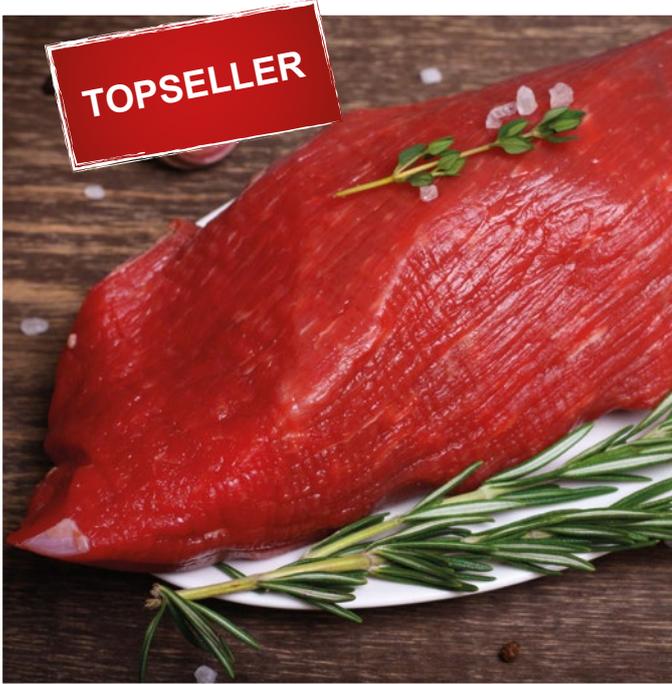
### Bio-Hackfleisch vom Rind

Hackfleisch von Bio-Rindern, 3 Portionen mit je 200 g, Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3022 - 600 g = € 16,95  
100 g / € 2,83



### Bio-Rinderfilet-Spitzen

Vom Bio-Rind zum selbst Schneiden für kleine Medaillons oder echtes Boeuf Stroganoff, Raclette, etc.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3080 - 400 g = € 36,81  
100 g / € 9,20



### Bio-Rinderfilet Steaks

Zartes Filet vom Bio-Rind. 2 Steaks mit je ca. 200 g. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3058 - 2 x 200 g = € 44,76  
100 g / € 11,19

### Bio-Rinderfilet

Zartes Filet vom Bio-Rind. 4 Steaks mit je ca. 150 g. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3060 - 600 g = € 67,19  
100 g / € 11,19



### UNSER TIPP

**Filetsteaks mit Pfefferrahmsoße (4 Personen)**  
4 Filets vom Rinderfilet (S. 26)  
Salz, Pfeffer, 2 Esslöffel Weinbrand, 250 ml Sahne, 1 Esslöffel grüner Pfeffer aus dem Glas, Butterschmalz oder Bratöl (S. 78)

**Zubereitung:** Arbeitszeit: ca. 20 Minuten/Schwierigkeitsgrad: normal

Beilage: Rösti (S. 40) und Bohnen (S. 6)

Rinderfilets auftauen lassen: Entweder über Nacht im Kühlschrank oder 1,5 Stunden im Vakuumbutel in kaltem Wasser auftauen lassen. Trocken tupfen.

Butterschmalz oder Bratöl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch ca. 2,5 - 3 Minuten pro Seite darin scharf anbraten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf eine erwärmte Platte geben. Den Bratensatz mit 2 Esslöffel Weinbrand ablöschen, 1 Esslöffel grünen Pfeffer aus dem Glas hinzufügen, ca. 250 ml Sahne unterrühren. Die Soße kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss die Soße über die Steaks geben und genießen.



NEU

### Bio-Rinderfilet XL

1500 g Rinderfilet am Stück, universell einsetzbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3033 - 1500 g = € 159,10  
100 g / € 10,60



NEU

### Bio-Rinderfilet Mittelstück

Das schönste Stück.

Zutaten: Bio-Rindfleisch\* roh



3541 - 400 g = € 45,90  
100 g / € 11,48



### Bio-Rumpsteak

Feine Rumpsteaks vom Rind. 4 Steaks mit je ca. 180 g. Einzelnt entnehmbar. Einzelnt vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3052 - 4 Stück (720 g) = € 55,29  
100 g / € 7,78



### Bio-Rindersteak Hüfte

Bio-Rindersteaks aus der Hüfte. 4 Steaks. Einzelnt vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*.



3113 - 4 Stück (640 g) = € 27,95  
100 g / € 4,37



### Bio-Entrecôte mariniert

Leckere Rindersteaks bereits mariniert. Ideal zum Grillen oder für die Pfanne. 4 Stück. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch\*, Bio-Marinade\*



3210 - 4 Stück (800 g) = € 55,32  
100 g / € 6,91



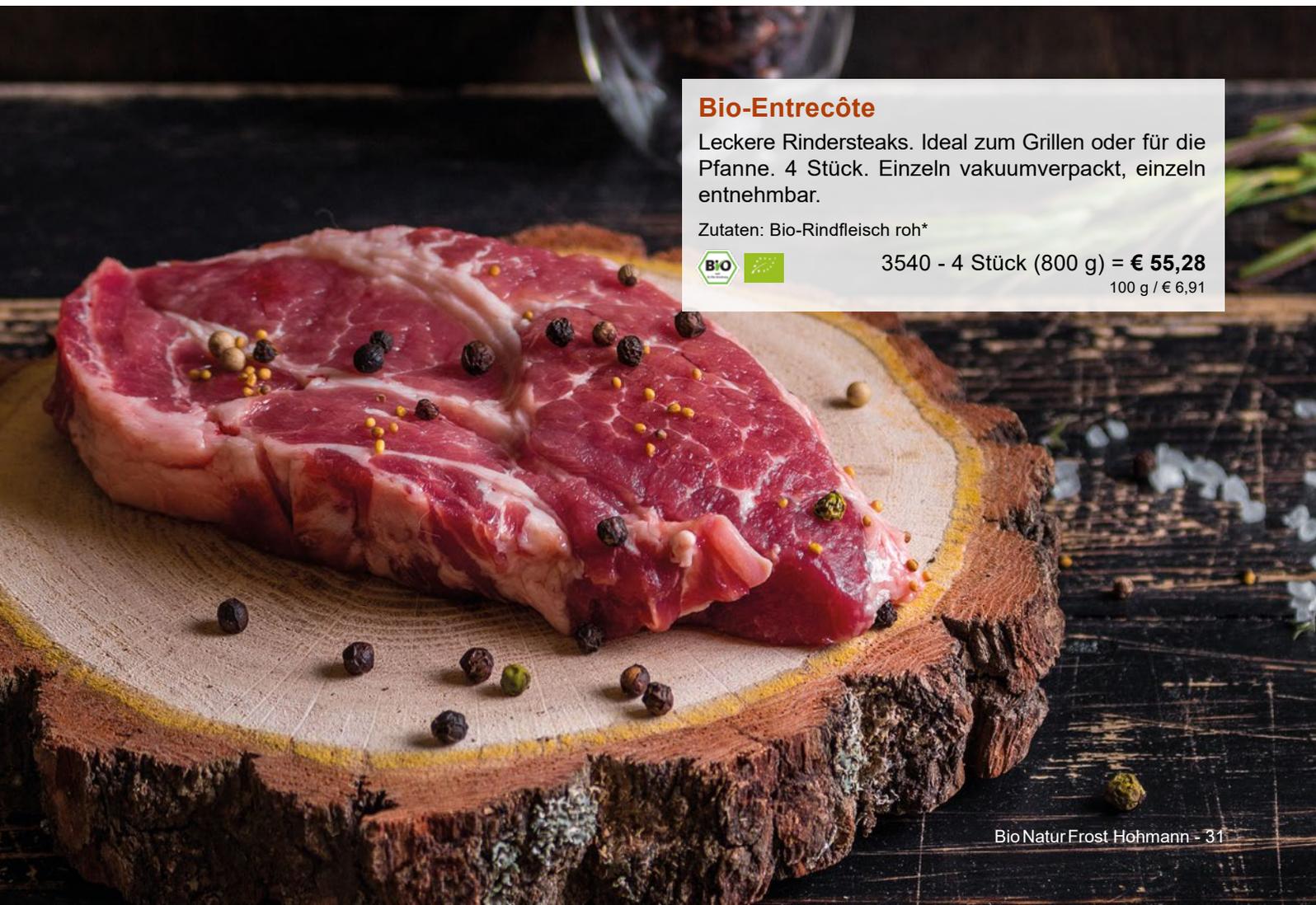
### Bio-Entrecôte natur extra dick

2 Steaks für Liebhaber. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3205 - 2 x 350 g = € 48,37  
100 g / € 6,91



### Bio-Entrecôte

Leckere Rindersteaks. Ideal zum Grillen oder für die Pfanne. 4 Stück. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3540 - 4 Stück (800 g) = € 55,28  
100 g / € 6,91



### Schnitzel vom Jungrind

Ideal zum Panieren oder Kurzbraten. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Rind roh\*



3916 - 4 Stück (600 g) = € 29,43  
100 g / € 4,91



### Bio-Rinderkochfleisch

Beinscheibe mit Knochen von Bio-Rindern. Ideal für eine kräftige Suppe.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3110 - 2 x 300 g = € 13,20  
100 g / € 2,20



### Bio-Rinderrouladen

4 Bio-Rinderrouladen. Zum Selbstwickeln.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3115 - 4 Stück (600 g) = € 29,00  
100 g / € 4,83



### Bio-Rinder-Geschnetzeltes

Ideal zum Braten, in Kombination mit unseren leckeren Spätzle und Sahneseße

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3913 - 2 Portionen (600 g) = € 26,55  
100 g / € 4,43



### Bio-Rindergulasch

Bio-Rindergulasch aus der Keule.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3108 - 2 x 400 g = **€ 24,95**  
100 g / € 3,12



### Bio-Rinderbraten

Bio-Rinderschmorbraten aus der Keule, mager.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3106 - 750 g = **€ 29,23**  
100 g / € 3,90



### Bio-Tafelspitz

Tafelspitz von Bio-Rindern.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3107 - 750 g = **€ 30,86**  
100 g / € 4,12



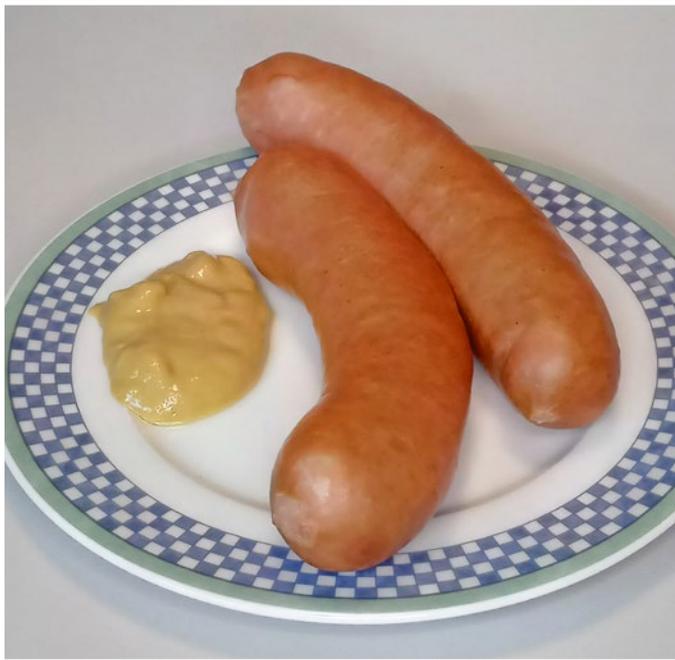
### Bio-Rinderbraten Hohe Rippe

Jungrindfleisch von der hohen Rippe zeichnet sich durch besondere Zartheit aus, leicht durchwachen.

Zutaten: Bio-Rindfleisch roh\*



3111 - 1000 g = **€ 29,75**  
100 g / € 2,98



### Bio-Rindswurst

Knackig und würzig mit leichtem Raucharoma  
2 x 2 Stück à 115g.

Zutaten: 81%Rindfleisch\*, Trinkwasser, Meersalz, Gewürze\* (Sellerie-enthalten), Stärke\*, Dextrose\*, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Stabilisator: Natriumcitrat, Rinderdarm, Rauch;



3301 – 4 Stück (460g) = € 13,23  
100 g / € 2,88



### Bio-Rindfleisch-Frikadellen

4 Stück, einzeln entnehmbar. Dadurch, dass die Frikadellen vorgebraten sind, sind diese schnell zubereitet.

Zutaten: Bioland Rindfleisch, Paniermehl\*, Ketchup\*, Senf\*, Meersalz, Zwiebel\*, Eier\*, Rohrzucker\*, Pfeffer weiss\*, Paprika\*, Macis\*



3241 - 4 x 110 g = € 15,50  
100 g / € 3,52



### Bio-Rhönfilou

Rinderbratwurst. 2 x 5 Stück à 40 g.

Zutaten: Rindfleisch (89%)\*, Meersalz, Kartoffelstärke\*, Gewürze\*, Kräuter\*, Dextrose\*, Schafsaaitling\*, glutenfrei



3564 - 10 Stück (400 g) = € 13,90  
100 g / € 3,47



### Bio-Rindswiener

2 x 4 Stück à 90 g Rindswiener ohne Nitrit-Pöckelsalz.

Zutaten: Bio-Rindfleisch, Brühe\* (Meersalz\*, Zwiebel\*, Koriander\*, Citrat\*, Cardamom\*, Zucker\*, Pfeffer\*, Paprika\*, Ingwer\*, Macis)



3912 - 8 Stück (720 g) = € 25,00  
100 g / € 3,47



### Bio-Hamburger

Patties zum Braten für Hamburger von Bio-Rindern. 8 Stück einzeln entnehmbar. Bratfertig gewürzt, schnell zubereitet. Einzeln vakuumverpackt.

Zutaten: Bio-Rindfleisch\*, Meersalz, Pfeffer\*, Macis\*

3000 - 8 Stück (640 g) = **€ 20,29**  
100 g / € 3,17

### Bio-Hackfleisch gemischt

Hackfleisch halb&halb, 3 Portionen mit je 200 g, einzeln vakuiert und entnehmbar.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch\*, Bio-Rindfleisch\* roh



3023 - 600 g = € 19,95  
100 g / € 3,33



### Bio-Frikadellen vom Schwein

Bio Frikadellen vorgebraten, 6 Stück einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar. Schnell zubereitet.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch\*, Eier\*, Semmelmehl\*, Meersalz, Pfeffer\*, Macis\*, Parika\*, Zucker\*, Senf\*, Ketchup\*



3010 - 6 Stück (720 g) = € 19,75  
100 g / € 2,74



### UNSER TIPP

Brezeln zum selber backen (siehe Seite 67)



### Bio-Weißwurst

2 x 4 Stück à 80 g Weißwürste.

Zutaten: Bioland Schweinefleisch, Trinkwasser, Milch\*, Zitronenschale\*, Meersalz, Rohrzucker\*, Pfeffer\*, Zwiebeln\*, Petersilie\*, Macisblüte\*



3914 - 8 Stück (640 g) = € 20,38  
100 g / € 3,18

Bestellen unter: 06047 - 951 790

## UNSER TIPP

**Schweinefilet mit Paprika-Rahmsauce**  
Zutaten für 4 Personen  
1 Filet vom Schwein,  
Salz, Pfeffer,  
Butterschmalz oder Bratöl (S. 78)  
4 Esslöffel Zwiebelwürfel (S. 10)  
2 Gewürzgurken  
1 Beutel Champignons (S. 6)  
1-2 rote Paprika  
250 ml Sahne  
1 Teelöffel Senf mittelscharf

### Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten/ Schwierigkeitsgrad: normal

Beilage: Spätzle (S. 43) oder Röstli (S. 40)

Schweinefilet auftauen lassen. Entweder über Nacht im Kühlschrank oder 1,5 Stunden im Vakuumbbeutel in kaltem Wasser. Waschen und trocken tupfen. Schweinefilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke in der Pfanne gut anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann herausnehmen und auf einem warmen Teller geben.

Die Zwiebeln in die noch heiße Pfanne geben. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Champignons hinzufügen. Die Paprika in Streifen schneiden und kurz dünsten. 250 ml Sahne hinzugeben, zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel mittelscharfen Senf würzen. Das Fleisch hinzufügen, in der Sauce erhitzen.

### Bio-Schweinefilet

Filet vom Bioland-Schwein 500 g am Stück.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch roh\*



3041 - 500 g = € 24,03  
100 g / € 4,81



### Bio-Schweinegeschnetzeltes

Geschnetzeltes vom Bioland-Schwein. 2 Portionen mit je 300 g

Zutaten: Bio-Schweinefleisch roh\*



3059 - 600 g = € 23,39  
100 g / € 3,89



### Bio-Gulasch gemischt

Gulasch vom Bio-Rind und Bio-Schwein gemischt. 2 Portionen mit jeweils 400 g.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch\*, Bio-Rindfleisch\* roh



3102 - 800 g = € 29,28  
100 g / € 3,78



### Bio-Schweineschnitzel

4 Bio-Schweineschnitzel mit je ca. 150 g. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch roh\*



3049 - 4 Stück (560 g) = € 22,95  
100 g / € 4,10



### Bio-Schweinenackensteaks

4 Stück mit je ca. 180 g. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch roh\*



3056 - 4 Stück (720 g) = € 24,01  
100 g / € 3,43



### Bio-Schweinenackensteaks mariniert

Ideal zum Grillen oder für die Pfanne. 4 Stück. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch\*, Bio-Marinade\*



3220 - 4 Stück (720 g) = € 28,62  
100 g / € 3,98



### Bio-Schweinekotelett

4 Stück mit je ca. 180 g. Einzeln vakuumverpackt, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch roh\*



3054 - 4 Stück (720 g) = € 25,75  
100 g / € 3,58



**TOPSELLER**

### Bio-Mini-Rostbratwurst

Leckere kleine Grillwürstchen.

Zutaten: 87% Schweinefleisch\*, Trinkwasser, Stärke\*, Meersalz, Gewürze\*, Kräuter\*, Schafsaftling; aus kontrolliert biologischem Anbau

3230 - 2 x 5 Stück (400 g) = € 14,73

100 g / € 3,68



**ohne Nitritpökelsalz**



### Bio-Wiener-Würstchen

Leckere Wiener-Würstchen ohne Nitritpökelsalz und ohne Zusatzstoffe. 8 Stück.

Zutaten: Bio-Schweinefleisch\*, Bio-Rindfleisch\*, Trinkwasser, Meersalz, Zucker\*, Pfeffer\*, Paprika edelsüß\*, Kümmel\*, Muskatnuss\*, Salz der Zitronensäure\*, Rauch

3094 - 8 Stück (720 g) = € 24,38

100 g / € 3,39





### Bio-Griller

Aromatisch und lecker, schmecken auch ohne Senf  
2 x 4 Stück

Zutaten: 87% Schweinefleisch\*, Trinkwasser, Stärke\*, Meersalz, Gewürze\*, Kräuter\*, Schafsaibling



3303 – 8 Stück (850 g) = € 26,95  
100 g/ € 3,17

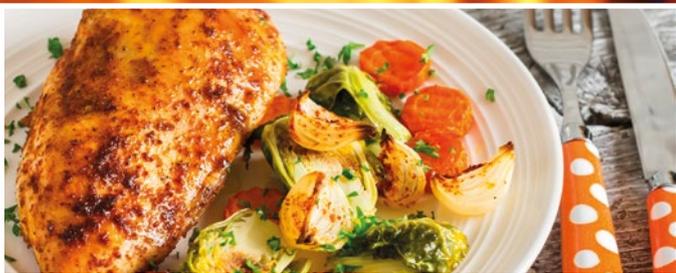
# IDEAL ZUM GRILLEN



**12 x Bio-Mini-Rostbratwurst**  
3230 - 400 g = € 14,73 (Seite 39)



**8 x Bio-Griller**  
3303 - 850 g = € 26,95 (Seite 40)



**4 x Bio-Hähnchenbrust mariniert**  
3200 - 600 g = € 34,65 (Seite 23)



**8 x Bio-Hamburger**  
3000 - 640 g = € 20,29 (Seite 35)



**4 x Bio-Schweinenackensteaks mariniert**  
3220 - 720 g = € 28,62 (Seite 38)



**10 x Bio-Rhönfilou**  
3564 - 400 g = € 13,90 (Seite 34)



**4 x Bio-Entrecôte mariniert**  
3210 - 800 g = € 55,32 (Seite 31)



**Bio-Hähnchenkeulen-Steaks mariniert**  
3805 - 600 g = € 24,16 (Seite 22)



# UNSERE KARTOFFEL- PRODUKTE

Unsere Produkte sind aus frischen Kartoffeln hergestellt. Sie sind frei von isolierten Stoffen wie Ascorbinsäure und modifizierter Stärke. Außerdem

sind sie frei von Ei, Zuckerstoffen, künstlichen Bindemitteln, Aroma- und Farbstoffen. Die Produkte sind schockgefrostet und einzeln entnehmbar.





### Bio-Pommes Frites Klassik

Im klassischen Pommes-Schnitt mit Bio-Sonnenblumenöl vorgebacken, für Backofen oder Friteuse. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Kartoffeln\*\*, Sonnenblumenöl\*, glutenfrei, vegan



5020 - 2 x 600 g = € 8,60  
100 g / € 0,72



### Bio-Pommes Frites – dicker Schnitt

Aus besten Kartoffeln mit Bio-Sonnenblumenöl vorgebacken, für Backofen oder Fritteuse. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Kartoffeln\*\*, Sonnenblumenöl\*, glutenfrei, vegan



5030 - 1250 g = € 8,75  
100 g / € 0,70



### Bio-Wedges

Kartoffelspalten mit Schale.

Zutaten: Kartoffeln\*\*, Sonnenblumenöl\*, vegan



5505 - 2 x 450 g = € 7,38  
100 g / € 0,82



### Bio-Rösti

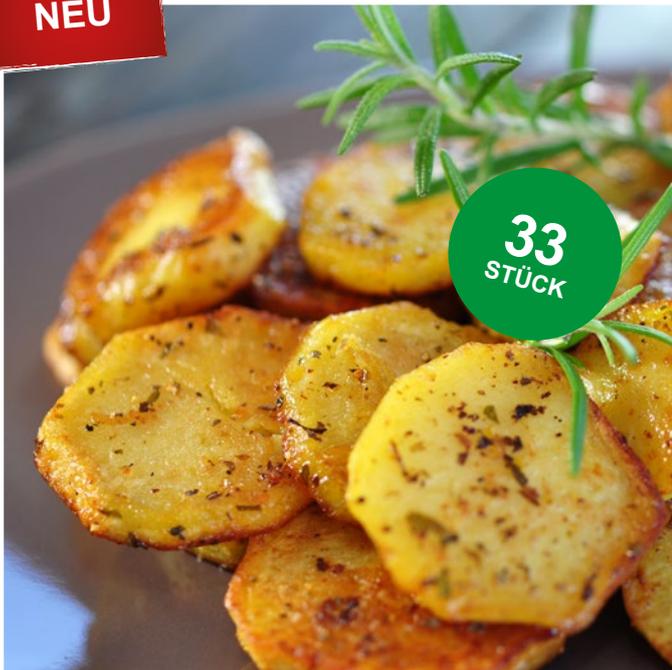
Schweizer Kartoffelspezialität aus frisch geraspelten Kartoffeln. Ideal als Beilage oder Snack. Zubereitung in der Pfanne oder im Backofen.

Zutaten: Kartoffeln\*\* 88%, Rapsöl\*, Kartoffelstärke\*, naturreines Meersalz, Kartoffelflocken\*, Zwiebelpulver\*, glutenfrei, vegan



5060 - 2 x 390 g = € 9,07  
100 g / € 1,16

NEU



### Bio-Gemüse-Knusper-Bratlinge

leckere, vegetarische Gemüsebratlinge (vorfrittiert) für die schnelle und einfache Zubereitung in der Pfanne oder im Backofen. Beutelinhalt 2,5 kg, ca. 33 Stück, einzeln entnehmbar.

Zutaten: Gemüse\* 75% (Karotten\*, Pastinaken\*, Erbsen\*, Mais\*, Zwiebeln\*, Kohlrabi\*), Dinkel Paniermehl\* (DINKELmehl\*, Salz, Hefe\*), Sonnenblumenöl\*, Kartoffelflocken\*, DINKELmehl\*, Stärke\*, HühnerEiWEIßpulver\*, Meersalz, VOLLElpulver\*, Gewürze (Kurkuma\*, Pfeffer\*, Muskatnuss\*, Liebstöckel\*), Schnittlauch\*



5085 - 2,5 kg = € 39,95  
100 g / € 1,60



### Bio-Kartoffelpuffer

Die veganen Kartoffelpuffer sind aus besten Demeter-Kartoffeln hergestellt und schmecken wie selbstgemacht.

Zutaten: Kartoffeln\*\*(95%), Kartoffelflocken\*, Rapsöl\*, Zwiebeln\*, Gemüsebrühe\* (Meersalz, Hefeextrakt, Reismehl\*, Palmöl\*, Zwiebeln\*, Knoblauch\*), Meersalz, Kartoffelstärke\*, Guarkernmehl\*, vegan



5071 - 10 Stück 600 g = € 5,49  
100 g / € 0,92



### Bio-Krokette

Wie früher: aus frischgeriebenen Kartoffeln. Einzigartig im Geschmack, ca. 32 Stück.

Zutaten: Kartoffeln\*\* (86%), Rapsöl\*, Kartoffelflocken\*, Kartoffelstärke\*, naturreines Meersalz, Zwiebelpulver\*, Pfeffer\*, Muskat\*, Curcuma\* glutenfrei, vegan



5050 - 2 x 400 g = € 10,37  
100 g / € 1,30



### Bio-Knödel halb & halb

Kartoffelknödel halb & halb, nach original süddeutschem Rezept aus frischen Kartoffeln. 8 Knödel à 125 g.

Zutaten: Kartoffeln\*\* (72%), Kartoffelstärke\*, Wasser, Maisstärke\*, Kartoffelflocken\* (Kartoffeln\*, Antioxidationsmittel: Extrakt aus Rosmarin\*), Maisgrieß\*\*, naturreines Meersalz, Verdickungsmittel: Guarkernmehl\*, vegan



5080 - 8 Stück/1000 g = € 13,07

100 g / € 1,31



### Bio-Semmelknödel

Bayerisch-österreichische Spezialität. Ideal zu Braten nach klassischer Art. Kochfertig! Einfach im Wasserbad erwärmen. 8 Knödel.

Zutaten: Wasser, Knödelbrot\* 40,8% (Weizenmehl\*, Wasser, Hefe\*, Speisesalz unjodiert, Vollkorn-Weizenmalzmehl\*), Vollei\*, Weizenmehl\*, naturreines Meersalz, Petersilie\*



5100 - 2 x 360 g = € 9,15

100 g / € 1,27



### Bio-Mini-Knödel halb & halb

Kleine Knödel nach original süddeutscher Art aus frischen Kartoffeln. 32 Knödel à 25 g.

Zutaten: Kartoffeln\*\* (72%), Kartoffelstärke\*, Wasser, Maisstärke\*, Kartoffelflocken\* (Kartoffeln\*, Antioxidationsmittel: Extrakt aus Rosmarin\*), Maisgrieß\*\*, naturreines Meersalz, Verdickungsmittel: Guarkernmehl\*, vegan



5082 - 32 Stück/800 g = € 12,15

100 g / € 1,52



### Bio-Schupfnudeln

Kartoffelschupfnudeln: Süddeutsche Spezialität. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Weizenmehl\*, Wasser, Kartoffeln\* (18%), Pflanzenmargarine\* (pflanzliche Öle und Fette\*, Salz, Emulgator: Sonnenblumenlecithin, Karottensaftkonzentrat\*, Zitronensaftkonzentrat\*), naturreines Meersalz, past. Volleipulver\*, Curcuma\*, Muskat\*



5090 - 1000 g = € 13,91

100 g / € 1,39



**... NOCH MEHR  
LECKERE BEILAGEN  
UND VEGETARISCHE  
PRODUKTE**



**TOPSELLER**

### Bio-Rinder-Maultaschen

Leckere Maultaschen einzeln entnehmbar als Basis für Suppen und viele andere Gerichte mit einer Fleisch-Gemüsefüllung.

Zutaten: Füllung (56%) Fleischbrät vom Rindfleisch\* (33%), Gemüse\* (27%) (Zwiebeln\*, Lauch\*, Mais\*) in veränderlichen Gewichtsanteilen, Semmelbrösel\* (Weizenmehl\*, Hefe\*, naturreines Meersalz), Haferflocken\*, naturreines Meersalz, Sonnenblumenöl\*, Muskat\*, Zwiebelpulver\*, Knoblauchpulver\*, Teig: Hartweizengrieß\*(40%), Trinkwasser, naturreines Meersalz;



5210 - 1000 g = € 19,95  
100 g / € 1,99



### Bio-vegetarische Maultaschen

Die vegetarische Alternative. Vielseitig einsetzbar.

Zutaten: Füllung (60%), Gemüse\* (74%) (Karotten\*, Spinat\*, Zwiebeln\*, Lauch\*, Mais\*) in veränderten Gewichtsanteilen, Semmelbrösel\*, (Weizenmehl\*, Hefe\*, naturreines Meersalz), Haferflocken\*, naturreines Meersalz, Sonnenblumenöl\*, Muskat\*, Zwiebelpulver\*, Knoblauchpulver\*, Teig: Hartweizengrieß\*\* (40%), Wasser, Meersalz



5220 - 1000 g = € 19,63

100 g / € 1,96



### Bio-Eierspätzle

Bio-Eierspätzle schmecken immer, ob mit Sauce, als Käsespätzle, Semmelbröseln oder einfach pur. Bio-Eierspätzle aus Schwaben: wie hausgemacht!

Zutaten: Weizenmehl\*, Wasser, Hartweizengries\*, pas. Trockenei\*, Meersalz, Kurkuma\*



5132 - 1000 g = € 9,23  
100 g / € 0,92



### Bio-Kartoffeltasche mit Frischkäse-Kräuter

Kartoffeltaschen mit leckerer Frischkäse-Kräuter Füllung.

Zutaten: Kartoffelmantel: Kartoffeln\*, Rapsöl\*, Kartoffelstärke\*, Speisesalz, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure, Dextrose\*; Füllung (25%): Frischkäse, Doppelrahmstufe\* (24%), Kartoffelstärke\*, Speisesalz, Gewürze\*, Kräuter\* (0,2%), glutenfrei



5062 - 2 x 300 g = € 9,60  
100 g / € 1,60



### Bio-Ravioli-Käse-Basilikum

Vorgegarte Teigtaschen mit einer Käse-Basilikum Füllung. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Teig (60%): Hartweizengrieß\*, Wasser, Eier\*; Füllung (40%): Paniermehl\* (Weizen), frischer Weichkäse\* 19,8%, Käse\* (Comté) 17,3%, Emmentaler\* 17,3%, Basilikum\* 9,8%, Zwiebeln\*, Butter\*, Salz (unjodiert), Pfeffer\*\*



5031 - 1000 g = € 18,77  
100 g / € 1,88



### Bio-Gnocchi

Vielfach einsetzbar.

Zutaten: Kartoffelflocken\* (Wasser, Kartoffeln\*, Rosmarinextract\*), Hartweizengrieß\*, Kartoffelstärke\*, Sonnenblumenöl\*, Salz (unjodiert)



5111 - 1000 g = € 8,95  
100 g / € 0,89



### Bio-Spinatspätzle

Spätzle nach schwäbischer Art zubereitet, mit frischem Spinat. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Spinat\* ca. 41 %, Hartweizengrieß\*, Trinkwasser, Weizenmehl\*, past. Volleipulver\*, naturreines Meersalz



5121 - 1000 g = € 10,50  
100 g / € 1,05

# TAFELFERTIG SCHNELL UND LECKER





### Bio-Pizza Salami

Pizza aus Weizenhefeteig, knusprig im Steinofen gebacken, belegt mit fruchtiger Tomatensauce, mildem Mozzarella und würziger Salami.

Zutaten: Weizenmehl\* (27%), Wasser, passierte Tomaten\* (20%), Mozzarella\* (12%) (enthält Milch\*), Salami\* (10%) (Schweinefleisch\*, Steinsalz, Gewürze\* (Pfeffer\*, Knoblauch\*, Koriander\*, Muskat\*, Bockshornklee\*, Pastinake\*, Liebstöck\*), Rote Beete Pulver\*, Dextrose\*, Speisesalz, Reifekulturen, Maltodextrin\*, Antioxidationsmittel: Extrakt aus Rosmarin\*; Gewürzextrakte\* (Pfeffer\*), Buchenholzrauch), Biga\* (Hefevorteig: Weizenmehl\* (5,3%), Wasser, Hefe\*), Meersalz, natives Olivenöl extra\*, Hefe\*, Salami\*

2551 - 1 Stück (440 g) = € 7,45  
100 g / € 1,69



### Bio-Pizza Spinat Gorgonzola

Pizza aus Weizenhefeteig, knusprig im Steinofen gebacken, belegt mit fruchtiger Tomatensauce, mildem Mozzarella, Spinat und Gorgonzola.

Zutaten: Weizenmehl\* (26%), Wasser, passierte Tomaten\* (19%), Mozzarella\* (11%) (enthält Milch\*), Spinat\*, Gorgonzola\* (enthält Milch\*), Biga (Hefevorteig: Weizenmehl\* (5%), Wasser, Hefe\*), Meersalz, natives Olivenöl extra\*, Hefe\*

2561 - 1 Stück (460 g) = € 7,45  
100 g / € 1,62



### Bio-veganer Flammkuchen

Der vegane Flammkuchen mit 7 frischen Gemüsesorten (Zucchini, Tomaten, Paprika, Pilze, Rotkohl, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln) und einer Creme auf Sojabasis.

Zutaten: Pflanzliche Flammkuchencreme (Wasser, Soja-Bohnen\*, Tofu\* fermentiert, pflanzliches Fett (ungehärtetes Kokosfett\*, kaltgepresstes Leinöl\*), Verdickungsmittel Agar-Agar\*, Gewürze\*, Salz, Zucker\*, Pfeffer\*, ausgewählte Bakterien-Kulturen) (33%), Tomaten\* (8%), Zwiebeln\* (7%), Zucchini\* (5%), Paprika\* (4%), Rotkraut\* (4%), Champignons\* (4%), Frühlingszwiebeln\* (3%), Weizenmehl\*, Wasser, Sonnenblumenöl\*, Gewürze\*, Petersilie\*, Kräuter\*, Salz, Zucker\*, Hefe\*, vegan.

2502 1 Stück (220 g) = € 6,99  
100 g / € 3,17



### Bio-Flammkuchen Elsässer Art

Original Elsässischer Flammkuchen, knusprig-lecker, belegt mit Speck und Zwiebeln.

Zutaten: Crème Fraîche\* (25%), Weizenmehl\* Type 550, Zwiebeln\* (12%), Rauchfleisch gegart\* (7%) (Schweinefleisch\*, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose\*, Gewürze\*, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Gewürzextrakte, Rauch), roher Schinken\* (7%), (Schweinehinterschinken\*, Speisesalz, Gewürze\*, Rohrzucker\*, Dextrose\*, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Rauch), Dinkelvollkornmehl\*, Wasser, Sonnenblumenöl\*, Vollmilch\*, Hefe\*, Vollmilchpulver\*, Meersalz, Zucker\*, Emulgator: Sonnenblumenlecithin, Gewürze\* und Kräuter\*

2501 - 2 x 260 g = € 10,37  
100 g / € 1,99





### Bio-Pizza Vegetaria

Pizza aus Weizenhefeteig, knusprig im Steinofen gebacken, belegt mit fruchtiger Tomatensauce, mildem Mozzarella, Zucchini, Auberginen und Paprika, dazu milder Manouri und einer Prise Oregano.

Zutaten: Weizenmehl\*, zerkleinerte Tomaten (24%), Gemüse\* (24%) (Champignons\*, Brokkoli\*, Gemüsepaprika\*, Mais\*, Tomatenwürfel\*, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Käse (17%) (Edamer\*, Emmentaler\*), Wasser, Sonnenblumenöl\*, Hefe\*, Vollmilchpulver\*, Rübenzucker\*, Emulgator: Sojalecithin, jodiertes Speisesalz, Meersalz, Zucker\*, Kräuter\* und Gewürze\*



2571 - 1 Stück (480 g) = € 7,45  
100 g / € 1,55



### Bio-Pizza Glutenfrei

Mit glutenfreiem Vollkorn-Boden, knusprig gebacken, von Hand belegt mit fruchtiger Tomatensauce und laktosefreiem Mozzarella.

Zutaten: Teig: glutenfreier Pizzateig-Mix\* (Reisvollkornmehl\*, Kartoffelstärke\*, Maisstärke\*, Hirsevollkornmehl\*, Verdickungsmittel: Guarkernmehl\*), Wasser, Sonnenblumenöl\*, natives Olivenöl extra\*, Meersalz, Rohrohrzucker\*, Hefe\*; Belag: Tomatensauce\* (30%) (Tomaten\* (90,5%), Wasser, natives Olivenöl extra\*, Meersalz, Basilikum\*), laktosefreier Mozzarella\* (18%) (laktosefreie Milch\* mit mikrobiellem Lab)



2543 - 1 Stück (330 g) = € 8,28  
100 g / € 2,51



### Bio-Pizza Mozzarella

Eine super Pizza aus hochwertigem Teig und hervorragenden Zutaten.

Zutaten: Weizenmehl\* (29%), Wasser, passierte Tomaten\* (22%), Mozzarella\* (17%) (pas. Kuhmilch\*, Sahne\*, Salz, Lab, Starterkulturen), Biga\* (Hefevorteig: Weizenmehl\* (5%), Wasser, Hefe), Meersalz, natives Olivenöl extra\*, Hefe\*



2541 - 1 Stück (410 g) = € 5,55  
100 g / € 1,35



### Klassische Lasagne

Klassische Lasagne mit einer Rindfleisch-Bolognese-Soße.

Zutaten: zerkleinerte Tomaten\*, Vollmilch\*\*, Hartweizengrieß\*\*, Rindfleisch\*\* (11%), Wasser, Käse\*\* (mit mikrobiellem Lab), Zwiebeln\*\*, Möhren\*\*, Lauch\*\*, Weizenmehl\*, Weizenstärke\*, naturreines Meersalz, Rohrzucker\*\*, Knoblauch\*, Zwiebelpulver\*, Basilikum\*, Thymian\*, Pfeffer\*, Muskat\*



2000 - 2 x 400 g = € 19,86  
100 g / € 2,48



### Bio-Lasagne Vegetaria

Der frische Pasta-Teig mit einer würzigen Tomaten-Gemüse-Sauce wird knusprig mit Käse überbacken. Alles in bester Demeter-Qualität.

Zutaten: Gemüse\*\* 45,4% (zerkleinerte Tomaten\*\*, Zucchini\*\*, Zwiebeln\*\*, Karotten\*\*, Erbsen\*\*, Paprika\*\*, Mais\*\* - in veränderlichen Gewichtsanteilen), Vollmilch\*\*, Hartweizengrieß\*\*, Wasser, Käse\*\* (mit mikrobiellem Lab), Weizenstärke\*, Weizenmehl\*, Sonnenblumenöl\*, naturreines Meersalz, Rohrzucker\*\*, Thymian\*, Zwiebelpulver\*, Basilikum\*, Knoblauch\*, Muskat\*



2010 - 2 x 400 g = € 18,95  
100 g / € 2,37

### Bio-Chicken-Nuggets

Leckere Nuggets in Top-Qualität. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: Hähnchenfleisch\* (65%), Panade\* (Weizenmehl\*, Trinkwasser, Weizenstärke\*, Hefe\*, Speisesalz), Sonnenblumenöl\*, Hühnervollei\* Reisstärke\*, Meersalz, Maltodextrin\*, Rohrzucker\*, Pastinaken\*, Zwiebeln\*, Tomaten\*, Karamelzucker\*, Gewürze\*



3511 - 2 x 180 g = € 13,88  
100 g / € 3,86

**TOPSELLER**





### Bio-Linsen-Kartoffel-Pfanne

Veganes Pfannengericht, orientalisches Gewürz. 2 Packungen.

Zutaten: Gemüse\* (29%) (Karotten\*, Gemüsepaprika\*, Zucchini\*), braune Linsen\* gegart (24%) (Wasser, Linsen\*), Kartoffeln\* (24%), Tomatenmark\*, Sonnenblumenöl\*, Sojasauce\* (Wasser, Sojabohnen\*, Weizen\*, Meersalz), Gewürze\* (Koriander\*, Paprika\*, Cayennepfeffer\*, Kreuzkümmel\*), Meersalz, Knoblauch\*



6785 - 2 x 450 g = € 12,69  
100 g / € 1,41



### Bio-Hühnerfrikassee mit Reis.

Zartes Hühnerfleisch mit Reis und Champignons in einer hellen Sauce. 2 Packungen.

Zutaten: Reis\* gegart (41%) (Wasser, Reis\*, Speisesalz), Gemüse\* (Karotten\*, Erbsen\*), Hühnerfleisch\* gegart (15%), Champignons\* (14%), Sahne\*, Maisstärke\*, Meersalz, Reismehl\*, Zitronensaft\*, Gewürze\* (Muskat\*, Pfeffer\*, Curcuma\*, Knoblauch\*), Roh-Rohrzucker\*, Hühnerfett\*



6773 - 2 x 400 g = € 14,09  
100 g / € 1,56

### Bio-Paella

Reisgericht nach spanischer Art mit zartem Hühnerfleisch, Shrimps und Muscheln, raffiniert gewürzt. 2 Packungen.

Zutaten: 52% Curcuma-Reis\* gegart (Wasser, Reis\*, Speisesalz, Curcuma\*), Erbsen\*, 7% Hühnerfleisch\* gegart, Gemüsepaprika\*, Butter\*, 5% Shrimps\*\*\* gegart (Shrimps\*\*\*, Speisesalz), 3,5% Muscheln\*\*\* gegart (Muscheln\*\*\*, Speisesalz), Zwiebeln\*, Champignons\*, Tomaten\*, Meersalz, Roh-Rohrzucker\*, Gewürze\* (Knoblauch\*, Pfeffer\*, Chili\*, Curcuma\*), Reismehl\*, Kräuter\* (Oregano\*, Thymian\*, Basilikum\*), Gemüsepulver\* (Zwiebeln\*, Pastinaken\*, Karotten\*), Olivenöl\*.



6777 - 2 x 400 g = € 16,85  
100 g / € 1,87

**TOPSELLER**



### Bio-Nasi Goreng

Asiatische Reispfanne mit fernöstlichem Gemüse und Hähnchenfleisch. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: Reis\* gegart (34%) (Wasser, Reis\*, Speisesalz, Curcuma\*), Hühnerfleisch\* gegart (14%), Mungobohnenkeime\*, Erbsen\*, Karotten\*, Porree\*, Gemüsepaprika\*, Zwiebeln\*, Sojasauce\* (Wasser, Sojabohnen\*, Weizen\*, Meersalz, Sonnenblumenöl\*, Meersalz, Roh-Rohrzucker\*, Gewürze\* (Curcuma\*, Chili\*, Kreuzkümmel\*, Sellerie\*, Kümmel\*, Zimt\*, Koriander\*, Pfeffer\*, Ingwer\*, Knoblauch\*), Milchzucker\*, Reismehl\*, Glucosesirup\*, Pastinaken\*, Olivenöl\*



6778 - 2 x 450 g = € 14,09

100 g / € 1,56



### Bio-Tagliatelle Verde mit Lachs

Leckerer Pasta-Gericht mit Bandnudeln und zartem Lachs. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: Bandnudeln gegart\* (38%), (Wasser, Hartweizengrieß\*, Spinat\*), gelbe Karotten\*Cherrytomaten\* (10%), Lachsfilet\*\* (9%), Sahne\*, Wasser, Creme Fraiche\*, Zwiebeln\*, Butter\*, Maisstärke\*, Meersalz, Dill\*, Knoblauch\*, Roh-Rohrzucker\*



6780 - 2 x 400 g = € 16,85

100 g / € 2,11



### Linsen-Taler mit Curry

Außen knusprig und innen saftig, überzeugen die Linsen Taler mit ihrem exotisch frischen Curry-Geschmack.

Zutaten: Braune Linsen\* (23%) gegart (Wasser, Linsen), Kichererbsen\* (23%), Weizenmehl\*, Sonnenblumenöl, Wasser, Zwiebeln\*, Karotten\*, Meersalz, Curry\* (Kurkuma\*, schwarzer Pfeffer\*, Kümmel\*, Kreuzkümmel\*, Ingwer\*, Fenchel\*, Koriander, Knoblauch\* Cayennepfeffer\*, Nelken\*), Maisstärke, Weizenstärke\*, Hefe\*



6776 - 2 x 235g = € 11,23  
100 g / € 2,39



### Bio-Schupfnudel-Pfanne

Knackig bunte Gemüsevielfalt. Lecker als Beilage oder Hauptgericht. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: 51% Gemüse\* (Broccoli\*, Mais\*, Gemüsepaprika\*, Zwiebeln\*), 42% Schupfnudeln\* gegart (Hartweizengriess\*, Wasser, Hühnervollei\*, Magermilch\*, Sonnenblumenöl\*, Meersalz, Sonnenblumenöl\*, Butter\*, Petersilie\*, Meersalz, Gewürze\* (Paprika\*, Knoblauch\*, Muskat\*, Pfeffer\*))



6772 - 2 x 400 g = € 14,09  
100 g / € 1,56



### Bio-Gemüse-Kartoffel-Pfanne

Leckeres Gemüse kombiniert mit Biokartoffeln. Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten 25% Kartoffeln\* frittiert (Kartoffeln\*, Rapsöl\*), Karotten\*, Broccoli\*, Blumenkohl\*, Brech-bohnen\*, BUTTER\*, Olivenöl\*, Meersalz, Gewürze\* (Paprika\*, Kurkuma\*), Knoblauch\*, Reismehl\*, Gemüsepulver\* (Pastinaken\*, Zwiebeln\*).



6750 - 2 x 450 g = € 12,69  
100 g / € 1,41

### Bio-Gemüse-Reis-Pfanne

Würzige Gemüsemischung mit Reis und einer feinen Curry-Note, Schnell zubereitet. 2 Packungen.

Zutaten: 36% Reis\* gegart (Wasser, Reis\*, Speisesalz), Karotten\*, Gemüsepaprika\*, Broccoli\*, Erbsen\*, Mais\*, Sonnenblumenöl\*, kandierter Ingwer\* (Ingwer\*, Wasser, Rohrzucker\*), Meersalz, Curry\* (Paprika\*, Fenchel\*, Kreuzkümmel\*, Koriander\*, Kurkuma\*, Ingwer\*), Knoblauch\*.



6751 - 2 x 450 g = € 12,69  
100 g / € 1,41



**NEU**

### Bio-Toskana-Gemüse-Pfanne

Veganes Pfannengericht. 2 Packungen.

Zutaten: Gemüse\* (95%) (Zucchini\*, Karotten\*, gelbe Karotten\*, Broccoli\*, Gemüsepaprika\*, Tomaten\*), Sonnenblumenöl\*, Olivenöl\*, Meersalz, Kräuter\* (Oregano\*, Rosmarin\*), Gewürze\* (Knoblauch\*, Paprika\*, Pastinaken\*, Zwiebeln\*, Curcuma\*), Reismehl\*, vegan



6782 - 2 x 450 g = € 11,23  
100 g / € 1,25



### Bio-Wok-Gemüse-Pfanne mit Ingwer

Veganes Pfannengericht. 2 Packungen. Schmeckt toll mit Reis.

Zutaten: Gemüse\* (88%) (Gemüsepaprika\*, Weißkohl\*, Karotten\*, Porree\*, Zwiebeln\*, Mungobohnenkeime\*), Palmfett\*, Sonnenblumenöl\*, Sojasauce\* (2%) (Wasser, Sojabohnen\*, Weizen\*, Meersalz), kandierter Ingwer\* (2%) (Ingwer\*, Wasser, Rohrzucker\*), Roh-Rohrzucker\*, Meersalz, Gewürze\* (Curcuma\*, Koriander\*, Paprika\*, Cayennepfeffer\*), Reismehl\*, Pastinaken\*, Olivenöl\*, vegan



6784 - 2 x 450 g = € 11,23  
100 g / € 1,25



### Bio-Bratnudeln mit Gemüse

Feines Bandnudelgericht mit bunter Gemüsemischung, asiatisch gewürzt mit Sojasauce und leckerem Bratcharakter. Schnell und einfach in der Pfanne zubereitet. Vegan 2 Packungen.

33% Bandnudeln\* gegart (Wasser, Hartweizengrieß\*), Weißkohl\*, Karotten\*, Mungobohnenkeime\*, Gemüsepaprika\*, Porree\*, Zwiebeln\*, Mais\*, Sojasauce\* (Wasser, Sojabohnen\*, Weizen\*, Meersalz), Sonnenblumenöl\*, Tomatenmark\*, Meersalz, Maisstärke\*, Knoblauch\*, Gewürze\*



6787 - 2 x 400 g = € 11,23  
100 g / € 1,40

### Bio-Gemüse-Lachs-Pfanne

Bio-Pfannengericht mit Kartoffelspalten, Gemüse und Bio-Lachsfiletstücken. 2 Packungen.

Zutaten: Gemüse\* (45%) (Brechbohnen\*, Broccoli\*, Zwiebeln\*, Gemüsepaprika\*), Kartoffeln\* frittiert (33%) (Kartoffeln\*, Sonnenblumenöl\*, Dextrose\*), Lachsfilet\*\*\* (15%), Meersalz, Petersilie\*, Reismehl\*, Gewürze\* (Paprika\*, Pfeffer\*, Curcuma\*), Maisstärke\*, Pastinaken\*, Olivenöl\*, Karotten\*



6781 - 2 x 400 g = € 16,85  
100 g / € 2,11





### Bio-Gulaschsuppe

Fertig zubereitet. Im Kochbeutel. Nur noch kurz im Wasserbad erwärmen. Schmeckt wie selbst gekocht.

Zutaten: Trinkwasser, Rindfleisch\* (16%), Zwiebeln\*, Paprika\* (7%), Kartoffeln\*, Tomatenmark\*, Maisstärke\*, Würzmittel\* (enthält natürliches Aroma), Rotwein\* (enthält Sulfite), Sonnenblumenöl\*, Gewürze\*, Karamezzuckersirup\*, Meersalz



6803 - 2 x 250 g = € 13,50  
100 g / € 2,70



### Bio-Linseneintopf mit Kürbis

Schnell zubereitet. Im Kochbeutel. Fertig zubereitet.

Zutaten: Trinkwasser, 11% Linsen\*, Kartoffeln\*, Karotten\*, Sellerie\*, 6% Kürbis\*, geräucherter Speck\* (Schweinebauch, Meersalz, Gewürze, Rauch), Zwiebeln\*, Rotwein\* (enthält Sulfite), Apfelessig\*, Tomatenmark\*, Senf\* (Wasser, Senfkörner, Branntweinessig, Meersalz, Rohrzucker, Gewürze), Würzmittel\* (Rindfleischextrakt, enthält natürliches Aroma), Gewürze\*, Meersalz



6805 - 2 x 250 g = € 8,46  
100 g / € 1,73



### Bio-Tomatencremesuppe

Fertig zubereitet. Im Kochbeutel. Nur noch im Wasserbad kurz erwärmen. Schnell zubereitet.

Zutaten: Trinkwasser, 22% Tomaten\* (Tomaten, Tomatensaft), 18% Tomatenmark\*, 6% Sahne\*, Karotten\*, Sellerie\*, Lauch\*, Zwiebeln\*, Rohrohrzucker\*, Stärke\*, Würzmittel\* (enthält natürliches Aroma), Gewürze\*, Meersalz



6800 - 2 x 250 g = € 9,72  
100 g / € 1,94



### Bio-Erbсенcremesuppe

Fertig abgeschmeckt. Im Kochbeutel. Fertig zubereitet.

Zutaten: Trinkwasser, Erbsen\* (40%), Kartoffeln\*, Sahne\* (3%), Stärke\*, Würzmittel\* (Salz, Rohrzucker\*, natürliches Aroma, Karotten\*, Lauch\*, Zwiebeln\*, Maltodextrin\*, Kräuter, Gewürze\*), Rohrohrzucker\*, Meersalz, glutenfrei



6801 - 2 x 250 g = € 8,64  
100 g / € 1,73



### Bio-Rindersaftgulasch

Mit leckerer Soße. Im Kochbeutel nur kurz im Wasserbad erwärmen. Ohne Beilage. Fertig zubereitet.

Zutaten: Fleischfond (aus Trinkwasser, Sonnenblumenöl\*, Tomatenmark\*, Meersalz, Extrakte von ausgekochtem Rindfleisch), 36% Rindfleisch\*, Zwiebeln\*, Maistärke\*, Tomatenmark\*, Sonnenblumenöl\*, Würzmittel\* (enthält natürliches Aroma), Karamellzuckersirup\*, Gewürze\*, Meersalz



6840 - 2 x 250 g = € 23,65  
100 g / € 4,73



### Bio-Rinderroulade

Mit leckerer Soße. Im Kochbeutel nur kurz im Wasserbad erwärmen. 2 Rinderrouladen. Ohne Beilagen. Fertig zubereitet.

Zutaten: Trinkwasser, 31% Rinderroulade\* (Rindfleisch\*, geräucherter Speck\*, Zwiebeln\*, Gewürzgurken\*, Senf\* (Wasser, Senfkörner\*, Branntweinessig\*, Rohrohrzucker\*), Gewürze\*, Meersalz), Tomatenmark\*, Sonnenblumenöl\*, Maistärke\*, Würzmittel\* (enthält natürliches Aroma), Weizenmehl\*, Senf\* (Wasser, Senfkörner\*, Branntweinessig\*, Meersalz, Rohrohrzucker\*, Gewürze\*), Gewürze\*, Karamellzuckersirup\*, Meersalz; Extrakte von ausgekochtem Rindfleisch\*, geräucherten Schweineschwarzen- und Speck\*, Karotten\*, Sellerie\*, Zwiebeln\*



6841 - 2 x 250 g = € 29,97  
100 g / € 5,99



### Bio-Hühnerfrikassee „Gärtnerin Art“

Fertig abgeschmeckt. Im Kochbeutel nur kurz im Wasserbad erwärmen. Fertig zubereitet.

Zutaten: 33% Hühnerfleisch\*, Hühnerfond (aus Trinkwasser, Extrakte von ausgekochten Hühnerknochen\*, Lauch\*, Sellerie\*, Zwiebeln\*), Sahne\*, Karotten\*, Erbsen\*, Stärke\*, Weizenmehl\*, Weißwein\* (enthält Sulfite), Würzmittel\* (enthält natürliches Aroma), Gewürze\*, Meersalz



6830 - 2 x 250 g = € 14,31  
100 g / € 2,86



### Bio-Rinderbolognese

Ideal zu Spaghetti. Im Kochbeutel nur kurz im Wasserbad erwärmen. Ohne Beilagen. Fertig zubereitet.

Zutaten: Rindfleisch\* (40%), Trinkwasser, Gemüse (Zwiebeln\*, Karotten\*, Sellerie\* in veränderlichen Gewichtsanteilen), Tomatenmark\*, Maistärke\*, Sonnenblumenöl\*, Kräuter\*, Gewürze\*, Meersalz



6880 - 2 x 250 g = € 13,77  
100 g / € 2,75

## UNSER TIPP

Auch besonders lecker morgens im Muesli oder Porridge.



# SCHON MAL NATUR GESCHMECKT?

Unser Tiefkühl-Bio-Obst ist von ausgesuchter Qualität. Die Früchte werden direkt nach der Ernte schockgefrostet, damit die Frische und die wertvollen Inhaltsstoffe für Sie optimal erhalten bleiben. Durch das tiefgekühlte

Bio-Obst haben Sie ganzjährig fruchtvollen Genuss. Die Früchte sind ohne Gentechnik und frei von zusätzlichem Zucker und Zusatzstoffen. So schmeckt Natur.





### Bio-Sauerkirschen

Entsteinte, vollreife Früchte. Ideal heiß zu Waffeln und Eis. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Sauerkirschen\*, vegan, glutenfrei



6930 - 2 x 300 g = € 9,45  
100 g / € 1,58



### Bio-Brombeeren

Vollreife, sehr aromatische Früchte, handgepflückt.

Zutaten: Brombeeren\*, vegan, glutenfrei



6931 - 2 x 300 g = € 9,99  
100 g / € 1,67

## UNSER TIPP

Verfeinern Sie mit unserer Mango zum Beispiel Quarkspeisen, Obstsalate, Speiseeis, Naturjoghurt, Bowlen, Obstkuchen und vieles mehr.

### Bio-Mango

Tropische Früchte. Bio-Mango in mundgerechten Stücke.

Zutaten: Mango\*, vegan, glutenfrei



6955 - 2 x 250 g = € 8,23  
100 g / € 1,65





### Bio-Himbeeren

Vollreife, aromatische Früchte handgepflückt. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Himbeeren\*, vegan, glutenfrei



6940 - 2 x 300 g = € 13,23  
100 g / € 2,21



### Bio-Erdbeeren

Vielseitig in der fruchtigen Küche einsetzbar. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Erdbeeren\*, vegan, glutenfrei



6951 - 2 x 250 g = € 7,95  
100 g / € 1,59



### Bio-Heidelbeeren

Herrlich aromatisch - aus dem Garten der Natur. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Heidelbeeren\*, vegan, glutenfrei



6910 - 2 x 300 g = € 10,21  
100 g / € 1,70

Sparen Sie im Großgebilde. Nur auf Vorbestellung erhältlich. 6901 - 2500 g = € 28,96 1000 g / € 11,58



### Bio-Beerenmischung

Feine Mischung aus Himbeeren, roten Johannisbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren und Brombeeren. Einzeln entnehmbar.

Zutaten: Himbeeren\*, rote Johannisbeeren\*, Heidelbeeren\*, Erdbeeren\*, Brombeeren\*, in veränderlichen Gewichtsanteilen, vegan, glutenfrei



6900 - 2 x 300 g = € 10,21  
100 g / € 1,70



### Bio-Granatapfelkerne

Die roten Kernes stecken voller Vitamine und eignen sich perfekt zur Dekoration von Süßspeisen oder als kernige Zugabe in einer Vinaigrette. Mit ihrem herb-süßen Geschmack sind sie vielseitig einsetzbar. Einfach ein Genuss!

Zutaten: Granatapfelkerne\*



6799 - 2 x 300 g = € 9,45  
100 g / € 1,58



### Bio-Cranberries

Ideal für Smoothies, Mixgetränke etc.

Zutaten: Cranberries\*, vegan, glutenfrei



6905 - 2 x 300 g = € 9,95  
100 g / € 1,66



### Bio Rote Früchte

Feine Fruchtmischung aus Erdbeeren, Sauerkirschen, Himbeeren und Roten Johannisbeeren in bester Demeter-Qualität.

Zutaten: Erdbeeren\*\*, Sauerkirschen\*\*, Himbeeren\*\*, rote Johannisbeeren\*\* (in veränderlichen Gewichtsanteilen), vegan, glutenfrei



6804 - 2 x 250 g = € 8,85  
100 g / € 1,77



### Bio-Süßkirchen

Süßkirchen ohne Stein in bester Demeter-Qualität

Zutaten: Süßkirchen, vegan, glutenfrei



6831 - 2 x 250 g = € 8,59  
100 g / € 1,72



### Bio-Schwarze Johannisbeeren

Schwarze Johannisbeeren in bester Demeter-Qualität

Zutaten: Schwarze Johannisbeeren, vegan, glutenfrei



6802 - 2 x 250 g = € 6,97  
100 g / € 1,39

# FRISCHE SMOOTHIES ODER BOWLS IN 60 SEKUNDEN – SIE ENTSCHEIDEN:

Zubereitung als Smoothie:

1. Füllen Sie den Packungsinhalt in den Mixer
2. Geben Sie 250 ml. Wasser hinzu
3. Mixen Sie ca. 60 Sekunden

Zubereitung als Bowl:

1. Füllen Sie den Packungsinhalt in den Mixer
2. Geben Sie 150 ml. Wasser hinzu
3. Mischen Sie die Bowl bis zur gewünschten Cremeigkeit
4. Fügen Sie ggf. Ihr Lieblings-Topping hinzu



Frische Smoothies und Bowls sind lecker und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Zubereitung- von der Rezeptrecherche, über den Einkauf und die Verarbeitung- ist jedoch aufwendig. Fertige Smoothies bzw. Bowls hingegen werden in der Regel lange vor dem Verzehr abgefüllt und haltbar gemacht, wodurch viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Genau dieses Dilemma lösen unsere neuen Smoothies / Bowls mit einem völlig neuen und ganzheitlichen cleveren Ansatz.

Wir liefern Ihnen leckere Bio-Smoothies/-Bowls in fertig abgewogenen Rezepturen. Das Besondere: alle Obst- und Gemüsezutaten haben Bio- oder sogar Demeter-Qualität und werden direkt nach Erreichen des optimalen Reifegrades geerntet und sofort schockgefrostet. Dadurch bleiben besonders viele der enthaltenen Vitamine und Nährstoffe erhalten.

Dazu kommen je nach Rezeptur Gräser, Kräuter, Nussmuse und Superfoods. Alle Rezepturen sind so abgestimmt, dass kein Saft hinzugefügt werden muss.

Die Smoothies/Bowls werden einfach mit frischem Wasser aufgefüllt und werden wie oben beschrieben zubereitet. Das ist praktisch für bewusste Genießer, die zwischen-

durch, nach dem Sport oder in stressigen Zeiten nicht auf gesunde Ernährung verzichten wollen.

Unsere Smoothies/Bowls bestehen aus gefrorenen Bio-Zutaten, die portionsgerecht und nach liebevollen und energiereichen Rezepturen zusammengestellt. Die Smoothies/Bowls werden ohne Zusatz von raffiniertem Zucker einfach mit Wasser aufgefüllt und im Mixer eine Minute lang genussfertig zubereitet – ohne zusätzliche Arbeit fürs Schnibbeln, ohne ungenutzte Lebensmittelreste. Ideal also für ernährungsbewusste Menschen, die ihre Zeit nicht in der Küche verbringen möchten oder können





NEU

### Ocean Smoothie / Bowl

Einfach als Smoothie oder Bowl zuzubereiten siehe Seite 64. Fruchtig frisch mit einer besonderen Farbe. Ergibt als Smoothie ca. 2 x 500 ml.

Zutaten: Banane\*, Ananas\*, Zucchini\*, Mango\*, Datteln\*, Kokosmus\*, Basilikum\*, Blaues Spirulina (Phycocyanin), vegan, glutenfrei



7731 - 2 x 250 g = € 9,95  
100 g / € 1,99



NEU

### Dragon Smoothie / Bowl

Einfach als Smoothie oder Bowl zubereiten siehe Seite 64. Lassen Sie sich von dem fruchtig frischen Geschmack überraschen. Ergibt als Smoothie ca. 2 x 500 ml.

Zutaten: Pitaya\* 41%, Banane\*, Mango\*, Datteln\*, Passionsfrucht\*, Ingwer, vegan, glutenfrei



7741 - 2 x 250 g = € 9,95  
100 g / € 1,99



NEU

### Tropical Smoothie / Bowl

Einfach als Smoothie oder Bowl zubereiten siehe Seite 64. Die tropische Mischung ergibt als Smoothie ca. 2 x 500 ml.

Zutaten: Banane\*, Maracujapüree\* 16%, Blumenkohl\*, Datteln\*, Mangopüree\* 11%, Kokosmus\*, vegan, glutenfrei



7751 - 2 x 250 g = € 9,95  
100 g / € 1,99



NEU

### Acai Smoothie / Bowl

Einfach als Smoothie oder Bowl zubereiten siehe Seite 64. Superfood Acai und wertvolle Zutaten. Ergibt als Smoothie ca. 2 x 500 ml.

Zutaten: Banane\*, Acaipüree\* 24%, Erdbeeren\*, Heidelbeeren\*, Datteln\*, Kokosmus\*, vegan, glutenfrei



7761 - 2 x 250 g = € 9,95  
100 g / € 1,99

## Acai Drops

Die Superbeere aus Brasilien als Drop zum Portionieren. Einfach als Smoothie oder Bowl zubereiten siehe Seite 64.

Zutaten: Açaí Püree\* 100% (Wasser, Açaí\*),  
vegan, glutenfrei



7781 – 2 x 250 g = € 12,95  
100 g/ € 2,59

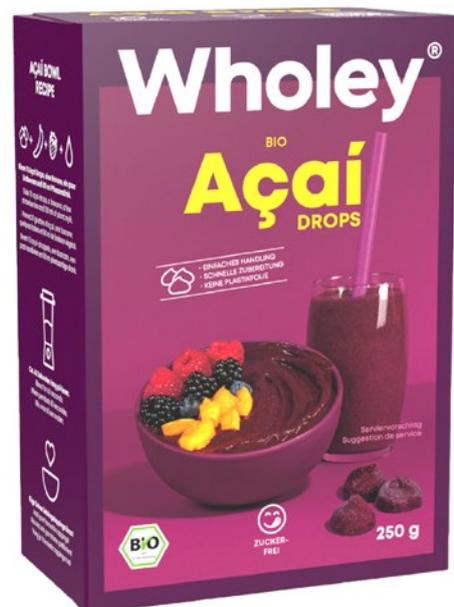


Ab jetzt müssen Sie keinen Morgen mehr auf das erdig-beerige Superfood verzichten: Mit unseren tiefgefrorenen Açaí Drops fügen Sie die Superbeere spielend einfach zu Ihren Shakes, Smoothies oder Smoothie Bowls hinzu. Die Wholey Açaí Drops bestehen zu 100 Prozent aus Bio-Açaípüree und ermöglichen durch die revolutionäre Aufmachung ein easy Handling und optimale Portionierbarkeit – Drop für Drop ins lila Frühstücksglück.

### Verwendung

Einfach die gewünschte Menge an Açaí Drops aus der Verpackung nehmen, mit Zutaten Ihrer Wahl in den Mixer geben – fertig.

Ideal für eine klassische Açaí Bowl, Smoothies und Smoothie Bowls, aber auch für Nicecream, zum Backen, für No Bake Desserts, Toppings oder Chia Pudding.





**QUALITÄT ZUM  
FRÜHSTÜCK & FÜR  
ZWISCHENDURCH**

EXKLUSIV AUS  
ÖSTERREICH

### Bio-Germknödel mit Pflaumenfüllung

Österreichisch-böhmische Spezialität als Hauptspeise oder Dessert mit leckerer Powidl-Füllung, mit separatem Mohn und Zucker. Ohne Sauce. 2 Stück.

Zutaten: Teig (89%): Weizenmehl\*, Wasser, Vollei\*, Zucker\*, Butter\*, Hefe\*, Magermilchpulver\*, Hühnereiweiß, naturreines Meersalz, Weizengluten\*; Füllung (11%) : Powidl\* (Pflaumenmus\*, Zucker, Wasser), Beipack (12%): Zucker\*, Mohn\* (40%)



7080 - 2 Stück x 320 g = € 8,10  
100 g / € 2,53



NEU

### Bio-Käsekuchen

Schmeckt wie selbst gemacht.

Zutaten: Quark\*, Magerstufe (Milch, mikrobielles Lab), Rübenzucker, Hüh- nervollei pas., Butter, Süßrahmbutter, Weizenmehl, Hartweizengrieß, Vanille, Speisesalz, Bio Zitronenschalenpaste (Zucker, Zitronenschalen, Zitronen- saft, Zitronenschalenöl)



7074 - 4 Stück (580 g) = € 9,40  
100 g / € 1,62



### Bio-Butterstreusel

Streusel mit echter Butter und hochwertigen Backwaren. Schmeckt wie frisch vom Blech.

Zutaten: Streusel\* (Weizenmehl 550\*, Butter\*, Rübenzucker\*, Zitronenschale\*, Steinsalz), Hefeteig\* (Weizenmehl 550\*, Wasser, Butter\*, Rübenzucker\*, Hefe\*, Weizenmehl 630\*, Butter\*, Vollmilchpulver\*)



7072 - 4 Stück (320 g) = € 8,67  
100 g / € 2,71



### Bio-Schwarzwälder-Kirschnitten

Diese Schnitten werden Sie begeistern. 4 Stück.

Zutaten: Sahne\*, Rübenzucker\*, Kirschen\*, geraspelte Kuvertüre\*, Weizenmehl\*, Weizenstärke\*, Konfitüre\*, Kakao\*, Gelatine\*, Kirschwasser\*, Meersalz



7070 - 4 Stück (270 g) = € 8,57  
100 g / € 3,17



### Bio-Rüblikuchen

Schweizer Kuchenspezialität. Saftig und lecker.

Zutaten: Karotten\*, Weizenmehl\*, Rübenzucker\*, Bio Pflanzenöl aus Sonnenblumen, Hühnervollei pas.\*, Walnusskerne\*, Weinsteinbackpulver\* (Säuerungsmittel (Monokaliumtartrat), Stärke), Orangenschalenpaste\* (Zucker, Orangenschalen, Zitronensaft, Orangensaft, Orangenschalenöl), Speisesalz, Macis\*



7073 - 4 Stück (600 g) = € 11,67  
100 g / € 1,95

### UNSER TIPP

Den warmen Apfelstrudel mit unserem hochwertigen Vanilleeis servieren und genießen!



### Bio-Apfelstrudel

Frische Äpfel in echtem Strudelteig vom Konditor. 4 Stück.

Zutaten: Weizenmehl\*, Äpfel\*, Sonnenblumenöl\*, Eier\*, Zucker\*, Hartweizengrieß\*, Speisesalz



7055 - 4 Stück (280 g) = € 10,45  
100 g / € 3,73



### Bio-Mohnkuchen

Einfach lecker. 4 Stück

Zutaten: Wasser, Rübenzucker\*, Blaumohn\*, Quark\* (pasteurisierte Milch, mikrobielles Lab, Säure-Nährkasein), Butter\*, Weizenvollkornmehl\* (Dinkel), Weizenmehl\*, Hühnervollei\*, Blütenhonig\*, Hartweizengrieß\*, Stärke aus Weizen\*, Mandeln\*, Honig\*, Speisesalz, Bittermandeln\*, Hefe\*, Zitronenschalen\*



7075 - 4 Stück (700 g) = € 11,18  
100 g / € 1,59



# GUTEN MORGEN



## Bio-Dinkel-Baguette

Sie werden begeistert sein.

Zutaten: Dinkelmehl\*, Wasser, Meersalz, Hefe\*, Sonnenblumenöl\*

7703 - 4 Stück je 180 g = € 9,95  
100 g / € 1,38



## Bio-Semmel

Unsere Frühstücks-Klassiker.

Zutaten: Weizenmehl\*, Wasser, Meersalz, Hefe\*, Backmittel\* (Weizenmahlmehl, Weizengluten, Weizenmehl, Zucker, Acerola-Kirschsaftpulver), Sonnenblumenöl\*

7701 - 8 Stück je 60 g = € 7,07  
100 g / € 1,47



## Bio-Dinkel-Hafer-Laiberl

Kräftiges Brötchen.

Zutaten: Dinkelvollkornmehl\*, Wasser, Haferflocken\*, Sonnenblumenkerne\*, Apfelwürfel getrocknet, Meersalz, Hefe\*

7710 - 8 Stück je 80 g = € 11,95  
100 g / € 1,87



### Bio-Mehrkorn Brötchen

Sehr lecker, intensiver Geschmack.

Zutaten: Weizenmehl\*, Dinkelflocken\*, Haferflocken\*, Roggenflocken\*, Wasser, Sesam\*, Leinsamen\*, Meersalz, Backmittel\* (Weizenmalzmehl, Weizengluten, Weizenmehl, Rohrohrzucker, Acerola-Kirschaftpulver), Bio-Soja-Granulat, Hefe\*

7700 - 8 Stück je 60 g = € 7,00  
100 g / € 1,46

### Bio-Buttercroissant

Mit echter Butter und einem überzeugenden Geschmack.

Zutaten: Weizenmehl\*, Butter\*, Wasser, Magermilchpulver\*, Rohrohrzucker\*, Backmittel\* (Weizenmalzmehl, Weizengluten, Weizenmehl), Zucker, Acerola-Kirschaftpulver), Hefe\*, Meersalz

7705 - 4 Stück je 60 g = € 8,30  
100 g / € 3,46

### Bio-Brezeln

Zum selber backen.

Zutaten: Weizenmehl\*, Hefe\*, Salz, Brezensalz, Brezenlauge

7720 - 8 Stück je 85 g = € 7,85  
100 g / € 1,15





# PREMIUM BIO-EISCREME

Seit über 75 Jahren steht der Name Rachelli für ein Premium-Eis höchster Qualität. Der Hingabe zur Tradition und Familiengeschichte verdanken wir die wertvollen Rezepte, die noch vom Firmengründer Ermenegildo Rachelli stammen. Das Streben nach der Qualität vergangener Tage brachte die Familie dazu, biodynamische Zutaten für ihr Eis zu verwenden. Frische DEMETER-Vollmilch und -Sahne

oder DEMETER-Früchte, die mit Fairtrade-Zutaten veredelt werden, sind die Grundlage der cremig-süßen, fruchtig-schmelzenden Kompositionen. Ohne künstliche Aromen und künstliche Zusätze macht es das Eis zu dem, was es ist - himmlisch gut, natürlich, fair. Durch die optimale 4er-Verpackung lassen sich die Portionen einzeln verwenden. So kann das Eis vor dem Verzehr angetaut werden.



Alle Sorbets sind  
vegan und lactosefrei

Premium Bio-Eiscreme ■■■



#### 4 x Bio-Zitronen-Sorbet

Aus frischgepresstem Zitronensaft. Herrlich erfrischend.

Zutaten: Wasser, Zitronensaft\*\* (22%), Rohrohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Maltodextrine\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Zitronenöl\*\*, milchfrei, glutenfrei, eifrei, vegan



1061 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



#### 4 x Bio-Erdbeer-Sorbet

Fruchtig frisch, aus gartenfrischen Erdbeeren.

Zutaten: Erdbeeren\*\* (40%), Wasser, Rohrohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Maniok-Maltodextrine\*, Walderdbeeren\* (3%), Zitronensaft\*\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, milchfrei, glutenfrei, eifrei, vegan



1060 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



#### 4 x Bio-Himbeer-Sorbet

Beerig aromatisch aus frischen Himbeeren.

Zutaten: Wasser, Himbeeren\*\* (34%), Rohrohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Maltodextrine\*, Zitronensaft\*\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, milchfrei, glutenfrei, eifrei, vegan



1062 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



#### 4 x Bio-Mango-Sorbet

Fruchtig exotisch, aus vollreifen Mangos.

Zutaten: Wasser, Mango\*\* (32%), Rohrohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Maltodextrine\*, Zitronensaft\*\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, milchfrei, glutenfrei, eifrei, vegan



1063 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



# 365 TAGE SOMMER



## 4 x Bio-Tiramisu-Eis

Original italienisches Tiramisu Eis aus cremiger Mascarpone-Creme und feinem Kakaopulver.

Zutaten: Tiramisu-Eis (79,8%): [MILCH\*, MASCARPONE\* (20%) (SAHNE\*, Säureregulator: Milchsäure), Rohrohrzucker\*, EIER\*, Manioksirup\*, SAHNE\*, Reissirup\*, Likörwein Marsala\* (2,5%), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*], Kaffeesauce (20%): (Wasser, Manioksirup\*, Reissirup\*, Rohrohrzucker\*, flüssiger Kaffeeextrakt\* (3,5%), Kakaopulver\*, Tapiokastärke\*, Verdickungsmittel: Agar-Agar\*), Kakaopulver\* (0,2%)



1065 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



## 4 x Bio-Pistazien-Eis

Fein und nussig.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Sahne\*\*, Maniokglucosensirup\*, Rohrohrzucker\*\*, Pistazien\* (6,5%), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, glutenfrei, eifrei



1057 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



### 4 x Bio Affogato al Caffè

Bio Nougat Eis mit Kaffeesoße, getoppt mit Pralinen-Haselnussstreuseln und Zartbitterschokoladendrops.

Zutaten: 78% Nougat Eis (60,5% VOLLMILCH\*\*, 14,6% Rohrohrzucker\*\*, 12% SAHNE\*\*, Manioksirup\*, 4% HASELNUSSpaste\*, 3% Kakaopulver\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*), 20% Kaffeesoße (Wasser, Manioksirup\*, Reissirup\*, Rohrohrzucker\*, 3,5% flüssiger Kaffeeextrakt\*, Kakaopulver\*, Tapiokastärke\*, Verdickungsmittel: Agar-Agar\*), 1% Pralinen-HASELNUSSkörner\* (50% HASELNÜSSE\*, 50% Rohrzucker\*), 1% Zartbitterschokoladendrops\* (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Kakaopulver\*)

enthält folgende allergene Zutaten: Milch, Schalenfrüchte



1054 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18

### 4 x Bio-Kaffee-Eis

Cremig aromatisch.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Sahne\*\*, Rohrohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Maltodextrin\*, Kaffeeextrakt\* (1,5%), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, glutenfrei, eifrei



1058 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



### 4 x Bio-Haselnuss-Eis

Cremig nussig.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Rohrohrzucker\*\*, Sahne\*\*, Haselnüsse\*\* (7%), Maniokglucosesirup\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, glutenfrei, eifrei



1052 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



### 4 x Bio-Schoko-Eis

Vollmundig sahnig.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Rohrzucker\*\*, Sahne\*\*, Maniokglucosesirup\*, Kakaopulver\* (3,5%), Schokolade\* (2%) (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vanille\*), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, glutenfrei, eifrei

1051 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



### 4 x Bio-Stracciatella-Eis

Cremig schmelzend mit leckeren Schokostücken.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Sahne\*\*, Rohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Schokolade\* (5,2%) Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, glutenfrei, eifrei.

1053 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18



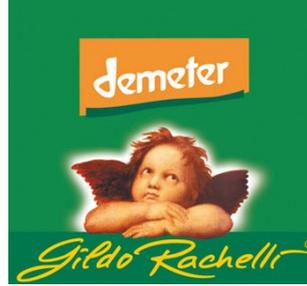
### 4 x Bio-Vanille-Eis

Klassisch fein mit echter Madagaskar-Bourbon-Vanille hergestellt.

Zutaten: Frischmilch\*\* (pasteurisiert), Sahne\*\*, Rohrzucker\*\*, Maniokglucosesirup\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Vanillepulver\* (0,15%), glutenfrei, eifrei

1050 - 4 x 125 ml = € 10,90  
100 ml / € 2,18





### Bio-Flecken am Stecken Vanille & Schoko

Leckere Vanille- und Schokoladeneiscreme aus frischer Milch und Sahne am Stiel.

Zutaten: Magermilch\*\* 43%, Sahne\*\* 30%, Rübenzucker\*\* 12%, Glukosesirup\*, EIGELB\*\* 3%, Magermilchpulver\*\* 3%, fettarmes Kakaopulver\* 2%, Stabilisator (Johannisbrotkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*.



1198 - 5 x 65 ml = € 7,95  
100 ml / € 2,45

### Bio – Eis – Haselnuss -Crunch

Bourbon Vanille Eiscreme und Haselnusseiscreme knackig umhüllt mit einer Kakaoglasur und gerösteten Haselnusstücken. Einzel in Papier eingepackt.

Zutaten: Vollmilch\* 37%, kakaohaltige Fettglasur\* 25% (Kokosöl\*, Rohrzucker\*, Palmöl\*, Kakaopulver\*, Magermilchpulver\*, Emulgator [Sonnenblumenlecithine\*]), SAHNE\* 15%, Rohrohrzucker\*, geröstete Haselnussstückchen\* 3%, Magermilchpulver\*, Eigelb\*, Glukosesirup\*, Haselnussmark\* 1%, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl\*, Guar-kernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*.



1199 - 4 x 85 ml = € 6,50  
100 ml / € 1,91



### Bio – Eis Classic

Bio Bourbon Vanille Eiskrem überzogen mit Bio Milchschokolade

Zutaten: Vollmilch\* 33%, Milchschokolade\* 27% (Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Kakaomasse\* 21%, Vollmilchpulver\*, Butterreinfett\*, Emulgator [Sonnenblumenlecithine\*], natürliches Bourbon Vanillearoma\*), Sahne\* 20%, Rohrohrzucker\*, Magermilchpulver\*, Glukosesirup\*, Eigelb\*, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl\*, Guarkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*, gemahlene Bourbon Vanilleschoten\*, färbende Lebensmittel (Karottenkonzentrat\*, Apfelkonzentrat\*).



1195 - 3 x 90 ml = € 6,50  
100 ml / € 2,41

### Bio – Eis Classic Mandel

Bio Bourbon Vanille Eiskrem überzogen mit Bio Milchschokolade und gerösteten Bio Mandelstückchen

Milchschokolade\* 30% (Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vollmilchpulver\*, Butterreinfett\*, Kakaomasse\* 5%, Emulgator [Sonnenblumenlecithine\*], natürliches Bourbon Vanillearoma\*), Vollmilch\* 30%, Sahne\* 17%, Rohrohrzucker\*, geröstete Mandelstückchen\* 5%, Magermilchpulver\*, Glukosesirup\*, EIGELB\*, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl\*, Guarkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*, gemahlene Bourbon Vanilleschoten\*, färbende Lebensmittel (Karottenkonzentrat\*, Apfelkonzentrat\*).



1193 - 3 x 90 ml = € 6,50  
100 ml / € 2,41



### Bio Vanille-Haselnuss Eishörnchen

Bio Bourbon Vanille Eiskrem und Bio Haselnusseiskrem in einem Bio Waffelhörnchen mit kakaohaltiger Bio Fettglasur und gerösteten Bio Haselnussstückchen.

Zutaten: Vollmilch\* 29%, Sahne\* 18%, Waffelhörnchen\* 16% (Weizenmehl\*, Zucker\*, Palmfett\*, Emulgator [Sojalecithine\*], Salz, Karamellzuckersirup\*), kakaohaltige Fettglasur\* 16% (Kokosfett\*, Rohrzucker\*, Palmöl\*, Kakaopulver\*, Magermilchpulver\*, Emulgator [Sonnenblumenlecithine\*]), Rohrohrzucker\*, Magermilchpulver\*, Eigelb\*, Glukosesirup\*, Haselnussmark\* 1%, geröstete Haselnussstückchen\* 1%, Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl\*, Guarkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*.



1194 - 4 x 120 ml = € 7,95  
100 ml / € 1,66



### Bio-Tartufo Nero

Ein Klassiker der italienischen Eisspezialitäten. Haselnuss-Nougateiscreme mit einem Vanilleeiscreme-Kern, umhüllt von Kakao.

Bio Haselnuss-Nougateiscreme 68% und Bio Bourbon Vanilleeiscreme 29% mit Bio fettarmen Kakaopulver. Zutaten: Vollmilch\* 42%, Sahne\* 27%, Rohrohrzucker\*, fettarmes Kakaopulver\*4%, Eigelb\*, Haselnussmark\*3%, Magermilchpulver\*, Glukosesirup\*, Stabilisatoren Ein Klassiker der italienischen Eisspezialitäten. Haselnuss-Nougateiscreme mit einem (Johannisbrotkernmehl\*, Guarkernmehl\*), Bourbon \* Aus kontrolliert ökologischem Anbau; EU/Nicht-EU Landwirtschaft

7003 - 2 x 200 g = € 12,95  
100 g / € 3,24



### 4 x Bio-Sandwich Eis

Sandwich Eis Fürst-Pückler-Art.

Zutaten: Magermilch\*\* 35%, Sahne\*\* 26%, Rübenzucker\*\* 11%, Waffeln\* (7% Weizenmehl\*, Eigelbpulver\*, Sonnenblumenöl\*, Backtriebmittel [Natriumhydrogencarbonat], Meersalz), Himbeerpüree\* 6%, Magermilchpulver\*\* 3%, Glukosesirup\*, Eigelb\*\* 3%, fettarmes Kakaopulver\* 1%, Stabilisator (Johannisbrotkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*, färbendes Lebensmittel (Rote Beetesaftkonzentrat\*)



1197 - 4 x 120 ml = € 10,95  
100 ml / € 2,28



### 4 x Bio-Cono-Sahne-Schoko

Cremiges Sahne- und Schoko-Eis in einer knusprigen Waffel.

Zutaten: Pasteurisierte Frischmilch\*, pasteurisierte frische Sahne\* (16%), Waffel\* (Weizenmehl\*, Rohrohrzucker\*, pflanzliches Öl\*, Kakaomasse\*, Kakaobutter\*, Emulgator: Sojalecithin\*, Salz, Natrium-Hydrogencarbonat), Rohrohrzucker\*, Glukosesirup\*, Haselnusskrokant (2,5%) (geröstete Haselnüsse\*, Zucker\*), Kakaopulver\*, Bitterschokolade\* (1% in der Eiscreme) (Kakaomasse\*, Rohrohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vanillepulver\*), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, eifrei, vegetarisch. Allergene Zutaten: Gluten, Soja, Milch, Schalenfrüchte



1069 - 4 x 110 ml = € 9,95  
100 g / € 2,26



### 6 x Bio-Mini Gelati Himbeer

Himbeereis umhüllt mit dunkler Schokolade.

Zutaten: Dunkle Schokolade\* (30%) (Kakaomasse\*, Rohrohrzucker\*, Kakaobutter\*, Kokosöl\*), Himbeeren\* (25%), Sahne\*, past. Milch\*, Rohrohrzucker\*, Reisglucosesirup\*, Eier\*, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl\*



1090 - 6 x 52,5 ml = € 7,95  
100 ml / € 2,52



### 6 x Bio-Mini Gelati Schoko

Schokoladeneis umhüllt mit Vollmilchschokolade und feinen Mandelsplittern.

Zutaten: Milch\*, Milch-Schokoladenüberzug\* (30%) (Rohrohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vollmilchpulver\*, Kakaomasse\*, Kokosöl\*), Sahne\*, Rohrohrzucker\*, Mandelsplitter\* (6%), Reisglucosesirup\*, Eier\*, Kakaopulver\* (2,4%), dunkle Schokolade\* (0,7%) (Kakaomasse\*, Zucker\*, Kakaobutter\*, Vanillepulver\*), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*



1080 - 6 x 52,5 ml = € 7,95  
100 ml / € 2,52

0,49 € pro Eis



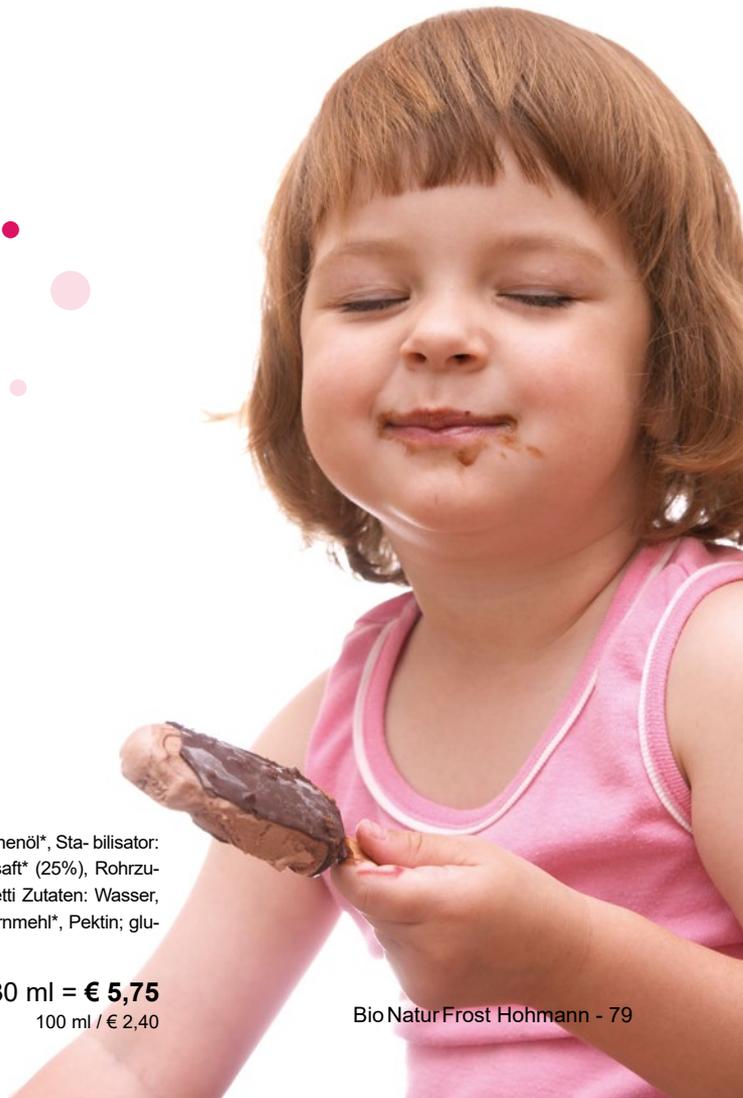
### 8 x Bio-Mini Sorbetti

Kindergerechtes Stieleis. In den fruchtigen Sorten: 4 x Zitrone 2 x Amarenakirsche und 2 x Aprikose (8x30ml).

Zutaten: Zitronen Sorbetti Zutaten: Wasser, Zitronensaft\* (18%), Rohrzucker\*, Glukosesirup\*, Zitronenöl\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*. Amarenakirsch Sorbetti Zutaten: Wasser, Kirschenpüree\* und Kirschsensaft\* (25%), Rohrzucker\*, Glukosesirup\*, Zitronensaft\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Pektin; Aprikosen Sorbetti Zutaten: Wasser, Aprikosenpüree\* (25%), Rohrzucker\*, Glukosesirup\*, Zitronensaft\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Pektin; glutenfrei, vegan, milchfrei, eifrei



1070 - 8 x 30 ml = € 5,75  
100 ml / € 2,40





### Bio-Schoko-Sorbet

Vollmundig-dunkler Schokoladengenuss, ganz ohne Milch oder Sahne, vegan, glutenfrei und lactosefrei.

Zutaten: Wasser, Glukosesirup\* (Reis und Maniok), Rohrohrzucker\*, Zartbiterschokoladenkuvertüre\* (12 %) (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vanillepulver\*), Kakaopulver\* (2%), fettarmes Kakaopulver\* (2%), Inulin\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*



1068 - 1 x 500 ml = € 7,95  
100 ml / € 1,59

Das Milcheis ist aus lactosefreier Bio-Milch (< 0,01%) hergestellt. Es ist auch bei einer ausgeprägten Laktoseintoleranz sehr gut verträglich und sorgt so für einen unbeschwerten Eisgenuss. Das lactosefreie Milcheis überzeugt mit einem intensiv-natürlichem Geschmack, milder Süße und einem unvergleichlich cremigen Geschmack.



### Bio-Lactosefreies-Schoko-Eis

Vollmundig-cremig mit bestem Kakao, lactosefrei.

Zutaten: lactosefreie Frischmilch\* (62%) (pasteurisiert), Maniokglucosesirup\*, Rohrohrzucker\*, lactosefreie Sahne\* (4,7%) (pasteurisiert), Kakaopulver\* (4%), Schokolade\* (3%) (Kakaomasse\*, Rohrzucker\*, Kakaobutter\*, Vanillepulver\*), Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*; Der Höchstgehalt an Lactose (Milchzucker) liegt unterhalb der Nachweisgrenze von 0,01%; glutenfrei, eifrei, lactosefrei

1106 - 1 x 500 ml = € 7,95  
100 ml / € 1,59



### Bio-Lactosefreies-Vanille-Eis

Klassisch-fein mit echter Madagaskar-Bourbon-Vanille, lactosefrei.

Zutaten: lactosefreie Frischmilch\* (60,7%) (pasteurisiert), lactosefreie Sahne\* (15%), Maniokglucosesirup\*, Rohrohrzucker\*, Inulin\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Vanillepulver\* (0,12%); Der Höchstgehalt an Lactose (Milchzucker) liegt unterhalb der Nachweisgrenze von 0,01%; glutenfrei, eifrei, lactosefrei

1105 - 1 x 500 ml = € 7,95  
100 ml / € 1,59

## Bio-Eis-Mix-Box

leckeres Bio-Eis am Stiel in 3 Sorten. Nicht nur für die Kleinen ein Genuss.

Zutaten: Schoko Eis: Zutaten: demeter MAGERMILCH\*\* 43%, demeter SAHNE\*\* 30%, demeter Rübenzucker\*\* 13%, fettarmes Kakaopulver\* 4%, Glukosesirup\*, demeter EIGELB\*\* 3%, demeter MAGERMILCHPULVER\*\* 2%, Stabilisator (Johannisbrotkernmehl\*), Elourbon Vanilleextrakt\*Himbeer Joghurt Eis: Zutat: fettarmer JOGHURT\*\* 40%, Himbeerpüree\*, Rübenzucker\*\* 13%, SAHNE\*\*12%, MAGERMILCHPULVER\*\* 1,9%, Glucosesirup\*, EIGELB\*\* 1,5%, Stabilisator (Johannisbrotkernmehl\*, Guarkernmehl)\*, färbendes Lebensmittel (Rote Eletesaftkonzentrat\*)Schoko Vanille Eis: Zutaten: MAGERMILCH\*\* 43%, SAHNE\*\* 30%, Rübenzucker\*\* 12%, Glukosesirup\*, EIGELB\*\* 3%, MAGERMILCHPULVER\*\* 3%, fettarmes Kakaopulver\* 2%, Stabilisator (Johannisbrotkernmehl\*), Bourbon Vanilleextrakt\*.

\*aus kontrolliert ökologischem Anbau

\*\* aus kontrolliert biologisch-dynamischem Anbau, demeter



1113 - 6 x 65 ml = € 8,40

100 ml / € 2,15



## Bio-Tiramisu

Original italienisches Tiramisu aus cremiger Mascarpone-Creme, in Kaffee getränktem Löffelbiskuit und feinem Kakaopulver. Alkohol enthalten.

Zutaten: Creme mit Mascarponefrischkäse: SAHNE\*, Mascarponefrischkäse\* (22% in der Creme) [Sahne\*, Säureregulator: Milchsäure], Vollmilch\*, Rohrohrzucker\*, Eier\*, Magermilchpulver, Maltodextrin\*, Tapiokastärke\*, Ethylalkohol\*, Verdickungsmittel: Agar-Agar\*, Kaffeesoße: Wasser, Rohrohrzucker\*, flüssiger Kaffee-Extrakt\* (7% in der Kaffeesoße), Ethylalkohol\*, Löffelbiskuit: Weizenmehl\*, Zucker\*, Eier\*, Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Ammoniumcarbonate, natürliche Aromen, Salz, Kakao\*



1201 - 2 x 300 g = € 15,95

100 ml / € 2,66

## Bio-Vanille Eis

Klassisch-fein mit Heumilch, echter Madagaskar-Bourbon-Vanille und frischer Sahne. Glutenfrei und ohne Ei hergestellt.

Zutaten: 58% frische Heumilch\*\* (g.t.S.) (pas. Collmilch), Sahne\*\*, Rohrohrzucker\*\*, Manioksirup\*, Stabilisator: Johannisbrotkernmehl\*, Vanillepulver\* (0,15%)



1204 - 1 x 500 ml = € 7,95

100 ml / € 1,59





### Bio-Leinöl nativ (3D-Filtration)

Leinöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega 3-Fettsäuren. Am besten zu Quark mit Pellkartoffeln, zu zartem Gemüse oder im Frühstücks-Porridge genießen.

Zutaten: Bio-Leinöl nativ

8801 - 0,25 l = € 8,69  
100 ml / € 3,48



NEU

### Bio-Steirisches Kürbiskernöl

Für das Kürbiskernöl aus der Steiermark vereinen sich erlesener Geschmack und österreichische Tradition.

Zutaten: 100% Kürbiskernöl\*! aus der Steiermark

8804 - 0,1 l = € 10,63  
100 ml / € 10,63



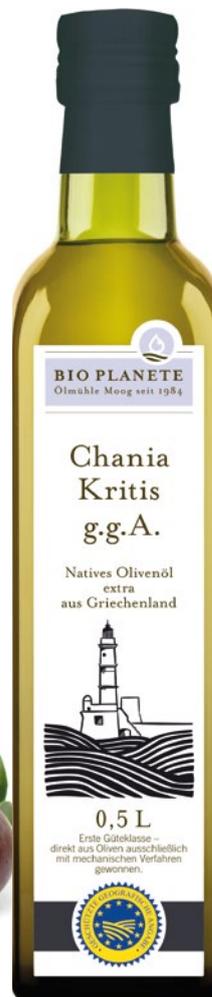
### Bio-Bratöl gedämpft

Dieses Öl ist speziell für das geruchlose und geschmacksneutrale Braten, Backen und Frittieren geeignet. Das Bratöl ist besonders zum kurzen, scharfen Anbraten von Fleisch oder Fisch und Frittieren geeignet.

Zutaten: Bio-Sonnenblumenöl high oleic (100%)



8803 - 1 l = € 13,40  
100 ml / € 1,34



### Bio-Olivenöl

Edles Öl von Kreta, von Hand geerntet. Dieses kostbare Olivenöl veredelt jeden Rohkoststeller und verfeinert alle mediterranen Spezialitäten.

Zutaten: Bio-Natives Olivenöl extra Hania Kreta g.g.A.

8800 - 0,5 l = € 14,64  
100 ml / € 2,93





**NEU: FÜR ALLE  
HERDARTEN IM  
SORTIMENT**

# NACHHALTIGE KÜCHENHelfER

Ihr Verkaufsberater oder unsere Kundenbetreuung stehen Ihnen gerne für weitere Fragen und Beratung zur Verfügung.

**Telefon: 0 60 47 – 95 17 90**

MIT EXKLUSIVEM  
WALLNUSSGRIFF



### Skeppshult-Pfanne Gusseisen Walnussgriff

Gusseisen ist eines der ältesten Materialien zum Kochen und Braten. Das Brataroma ist unvergleichlich. Gusseisen Pfannen sind besonders zum Braten mit hohen Temperaturen geeignet.

Die Wärme wird dank dem 6mm dicken Gusseisen lange gespeichert und gleichmäßig verteilt. Bei der Herstellung werden keinerlei Farben oder andere Chemikalien verwendet. Diese Gusseisen Pfanne ist ein wahres Naturprodukt, sie ist zudem auch Schnitt- und Kratzfest.

Durchmesser 28 cm, Aufstandsfläche 24 cm, hoher Rand (5 cm), Gewicht 3,5 kg

7980 - € 185,00

## Skeppshult:

Seit 1906 fertigen wir unsere Produkte nach alten traditionellen Methoden von Hand in Skeppshult, Schweden. Zunächst wird Roheisen in unseren Induktionsöfen zusammen mit anderen Metallen in einem sorgfältig kontrollierten Verhältnis auf 1.500 Grad erhitzt. Dabei entsteht glühendes Gusseisen, die Ausgangsbasis unserer Produkte. Unsere Umwelt liegt uns sehr am Herzen, deshalb nutzen wir ausschließlich Energie aus Wind und Wasserkraft. Um das flüssige Eisen zu gießen, werden spezielle Formen benötigt, die extreme Temperaturen aushalten. Werkzeuge aus Metall, die zum Gießen von Aluminium und anderen Materialien verwendet werden, würden flüssigem Gusseisen nicht standhalten. Daher verwenden wir Sandformen, die mit mehreren Tonnen Druck komprimiert wurden. Da die richtige Zusammensetzung des Sandes besonders wichtig ist, verwenden wir darauf viel Zeit.

Dank unserer 100-jährigen Erfahrung haben wir eine Zusammensetzung gefunden, die dem heißen Gusseisen standhält und gleichzeitig für die richtige Struktur sorgt. Die Sandformen bestehen aus zwei Hälften, die zusammengepresst werden, sodass ein Hohlraum für das flüssige Gusseisen entsteht. Der Gießer gießt das Eisen von Hand. Um die ho-

hen Ansprüche von Skeppshult zu erfüllen, ist viel Erfahrung und große Präzision erforderlich. Sobald das Gusseisen abgekühlt ist, werden die beiden Sandformhälften getrennt und das erste Ergebnis des Verfahrens kommt zum Vorschein. Da die Sandform nur ein einziges Mal verwendet werden kann, ist jedes Produkt ein Unikat. Keines gleicht exakt dem anderen. Der Sand wird aufbereitet und für eine neue Sandform verwendet. Nachdem durch manuelles Entgraten, Abdrehen des Bodens und Strahlen die richtige Materialstruktur erzeugt wurde, wird das Gusseisen mit regional erzeugtem Rapsöl eingebrannt. Die Öl-Behandlung schützt das Gusseisen vor äußeren Schäden und sorgt gleichzeitig für einen natürlichen Antihafschutz.

Da die Gusseisenprodukte von Skeppshult ausschließlich aus reinen Naturmaterialien bestehen, sind sie eine umweltfreundliche und gesunde Alternative zu den heute üblichen kunststoffbeschichteten Aluminiumpfannen. Das Gusseisen von Skeppshult hält extrem hohen Temperaturen stand.



### Glasdeckel mit Metallrand 28 cm

Glasdeckel als praktische Ergänzung zu der Pfanne. Zum Dünsten, Simmern und Schmoren. Hält Speisen warm und das Kochfeld sauber. Praktische Ergänzung zu den Pfannen von Le Creuset und Skepsult.

7971 - € 42,00



### Turk Servierpfanne

Diese Servierpfanne hat keine Beschichtung und unterstützt die natürliche Eisenzufuhr.

Durchmesser 28 cm, Aufstandsfläche 21 cm, 2 Griffe angeschweißt, hoher Rand (4,5 cm), Gewicht 1,7 kg

7983 - € 59,00

### Le Creuset-Sautépfanne

Die Sautépfanne hat tiefe, leicht schräge Seitenwände, die den Herd vor Spritzern schützt. Ein praktischer Gegengriff verbessert den Tragekomfort. Durch den Holzgriff bleibt die Pfanne auch im heißen Zustand problemlos anfassbar. Als Zubehör ist ein passender Glasdeckel erhältlich. Guss-Bratpfannen sind ein echtes Basic für jede Küche. Durch die gute Wärmespeicherfähigkeit und gleichmäßige Hitzeverteilung des Materials bleibt die Pfanne auch bei geringer Hitzezufuhr sehr heiß und die Speisen können scharf und kross angebraten werden. Eignet sich besonders für Gemüse.

Durchmesser 28 cm, Aufstandsfläche 21 cm, hoher Rand (7 cm), Gewicht 3 kg, emailliert

7970 - € 235,00



### Turk Gesenkgeschmiedete Pfanne

Diese gesenkgeschmiedete Pfanne aus einem Stück mit Hakenstiel hat keine Beschichtung und unterstützt die natürliche Eisenzufuhr. Von Hand aus einem durchgehenden Stück geschmiedet, was jeder Pfanne eine Einzigartigkeit gibt.

Durchmesser 28 cm, Aufstandsfläche 21 cm, Rand (4 cm), Gewicht 1,9 kg

7982 - € 94,95

BITTE FRAGEN  
SIE NACH  
UNSEREN  
ANGEBOTEN



### Servierlöffel

Das ideale Vorlegebesteck. Mit großem Schöpftteil.

7977 - € 34,95



### Pfannenwender Stahl

In nicht beschichteten Bratpfannen der ideale Pfannenwender. Auch als Servierheber super zu gebrauchen, z.B. für Lasagne und Blechkuchen.

7976 - € 34,95



### Schneidebrett aus Kirschholz

Dieses hochwertige Schneidebrett aus einem Stück ist frei von Klebstoffen und Leimmitteln. So können Sie Ihr Essen mit Genuss zubereiten.

Vollholzbrett aus einem Stück, Kirsche gedämpft. Maße: 36 cm x 26 cm x 2 cm

7911 - € 88,00



### Pfannen- und Topf-Griffschutz

Kleiner als gewöhnliche Topflappen ist dieser Pfannen- und Topf-Griffschutz perfekt geeignet um Ihre Finger vor heißen Topf-Griffen zu schützen: Egal, ob Sie Ihren Bräter aus dem Backofen holen, oder Sie beim Kochen auf dem Herd kurz den Deckel anheben, um den Kochfortschritt zu kontrollieren. Dampf- und Fettsperre für zusätzlichen Schutz, Waschbar bis 40° C. Nicht trocknergeeignet.

7975 - € 21,00



### Schöpflöffel kirschrot

Der flexible, großflächige Silikoneinsatz passt sich Töpfen und Schüsseln optimal an und ermöglicht das Abschöpfen von Resten, ohne das Kochgeschirr kippen zu müssen. Die extra tiefe Löffelform mit 119 ml Fassungsvermögen ist ideal zum Schöpfen großer Portionen geeignet. Die Ringe am Griff verhindern ein Abrutschen des Löffels in das Kochgeschirr.

7973 - € 31,00

## Windmühlenmanufaktur gestern und heute



# MESSER MIT TRADITION



### Schälmesser „Vogelschnabel“ - Carbon

Dieses Schälmesser gehört zu den am feinsten ausgeschliffenen Messer. Es hat einen verlängerten, gut ausbalancierten Griff, der beim Schneiden wie angepasst in der Hand liegt.

**Der nicht rostfreie Carbonstahl sorgt für eine sehr lange, scharfbleibende Lebensdauer.**

Nicht-rostfrei, Klingenslänge 71 mm

7998 = € 20,50



### Buckel - Carbon

Ein scharfer Allrounder für die Küche und den Tisch. Die breite, sorgfältige von Hand gepließtete Klinge macht es ebenso geeignet zum Schneiden von Brot und Brötchen sowie Käse und Salami, wie auch zum Streichen von Butter und Aufstrichen. Buckel ist ein Klassiker.

**Der nicht rostfreie Carbonstahl sorgt für eine sehr lange, scharfbleibende Lebensdauer.**

Nicht-rostfrei, Klingenslänge 118 mm

7910 = € 39,00



### Kochmesser klein K2 - Carbon

K 2 - das Vielzweck- und Kochmesser mit hohem Anspruch. Mit seiner 110 mm langen Klinge und mit dem sanften Bogen bietet es hervorragende Schnitteigenschaften, denn die Schneide verläuft ähnlich wie bei einem großen Kochmesser. Gleichzeitig ist es jedoch sehr handlich durch die deutlich geringere Größe. Es eignet sich für alle Arbeiten auf dem Brett. Ob Gemüse oder Fleisch, das kleine Kochmesser schneidet glatt und präzise durch.

**Der nicht rostfreie Carbonstahl sorgt für eine sehr lange, scharfbleibende Lebensdauer.**

Nicht-rostfrei, Klingenlänge 110 mm, mit Griff aus Pflaume.

7903 - € 98,00



### Kochmesser Lignum - Carbon

Die Klinge besteht aus einem außergewöhnlich hochqualitativen, nicht rostfreien Stahl mit einem Gehalt von mind. 1% Kohlenstoff. Dadurch erhält dieses Messer eine weitaus höhere Härte von 60 HRC (Rockwell-Härtegrad) gegenüber ca. 57/58 HRC bei den gängigen Carbonstahl-Messern. Diese Härte gibt der Klinge eine höhere Schärfe und längere Schnitthaltigkeit.

**Der nicht rostfreie Carbonstahl sorgt für eine sehr lange, scharfbleibende Lebensdauer.**

Nicht-rostfrei, Klingenlänge 110 mm, mit Griff aus Pflaume.

7901 - € 167,00



**BITTE FRAGEN  
SIE NACH  
UNSEREN  
ANGEBOTEN**

### **Streichriemen aus Rindsleder**

Streichriemen zum Entgraten und Polierschärfen der Schneide. Korpus Kirschholz gedämpft und geölt, belegt mit Leder in zwei Rauigkeiten, 10 (fein) und 20 micron (rau).

7912 = € 83,00



### **Rostradierer**

Rostradierer zum Entfernen von Rostansatz auf nicht-rostfreien Messern. 40 x 30 x 10 mm.

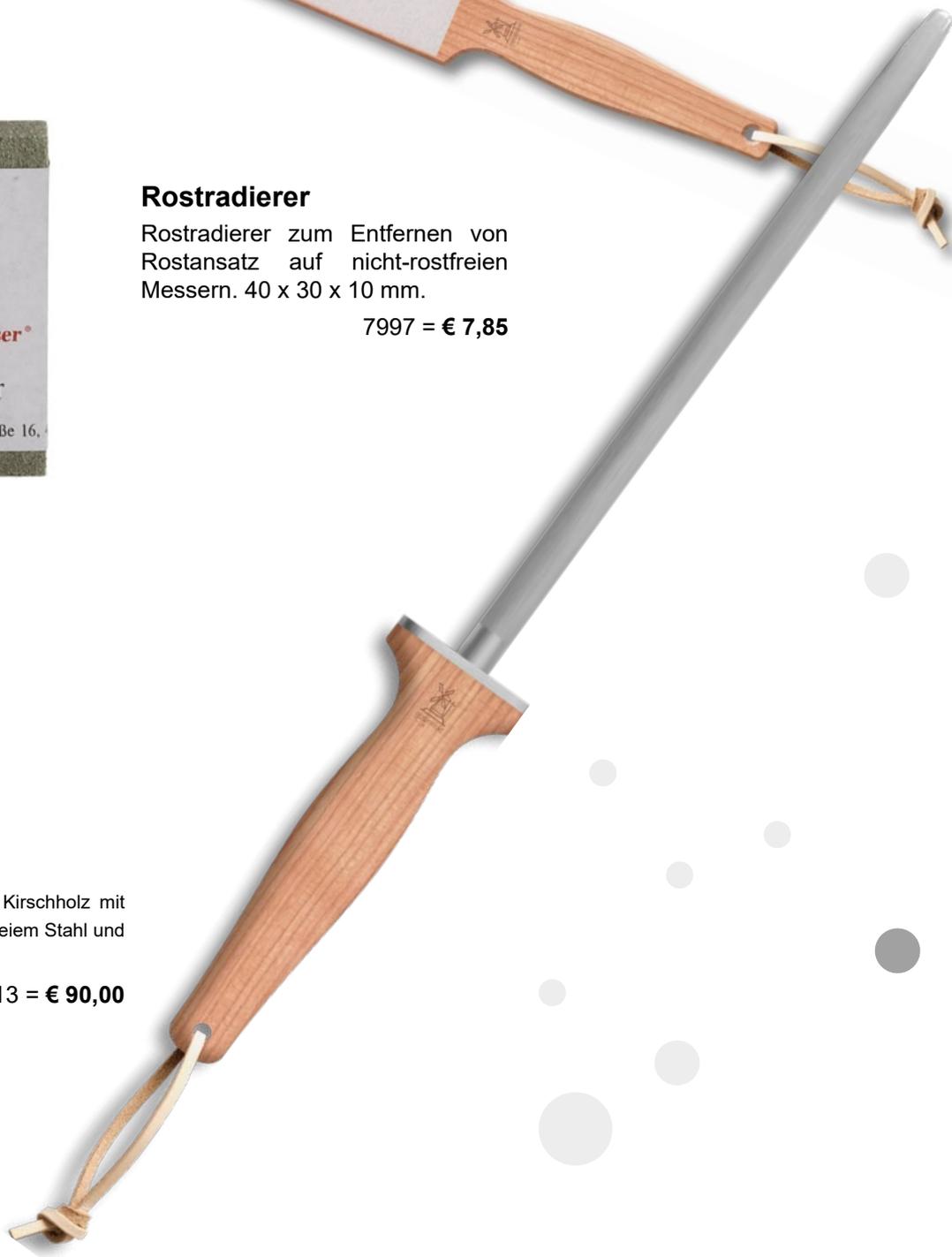
7997 = € 7,85



### **Wetzstahl**

Härte 65 HRC. Griff aus Kirschholz mit Griffschutzplatte aus rostfreiem Stahl und Lederband.

7913 = € 90,00



Jetzt bestellen  
und genießen

# UNSER VERSPRECHEN

✓ **Die Hohmann Qualitätsgarantie:**

Wir schauen bei der Auswahl unserer Produkte ganz genau hin. Wir stehen für Zutaten aus ökologischem Anbau, ohne künstliche Geschmacksverstärker, ohne künstliche Farbstoffe und ohne bestrahlte, gentechnisch veränderte Zutaten. Bei unseren Bio-Fleischprodukten stehen wir ein für artgerechte Tierhaltung und anständige Fütterung mit natürlichem Futter, das ohne chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel gewachsen ist. Bei den Tieren in Bio-Haltung wird auf den Einsatz präventiver Antibiotika und Hormone verzichtet.

✓ **Lieferung frei Haus bis zu Ihrer Tiefkühltruhe:**

Pünktlich zum vereinbarten Termin liefern wir Ihnen die Produkte bis zu Ihrer Tiefkühltruhe frei Haus. Alle Produkte werden fang- und erntefrisch eingefroren. Wir sorgen für eine lückenlose Tiefkühlkette bis zu Ihnen nach Hause.

✓ **Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig:**

Vor Ort beraten wir Sie gerne zu unserer gesamten Produktpalette und deren Zutaten. Sollte ein Produkt einmal nicht Ihren Geschmack treffen, dann geben Sie uns bitte eine Rückmeldung. Wir nehmen Ihre Kritik ernst und sorgen für permanente Optimierung.

## Bei Fragen und Bestellungen

Hohmann-bio@t-online.de

www.bionaturfrost.de

Tel.: 0 60 47 - 95 17 90

Fax: 0 60 47 - 95 17 89

\*) Zutaten aus biologischem Anbau

\*\*) Zutaten aus biologisch-dynamischen Anbau

Alle Angaben zum Zeitpunkt der Drucklegung. Insbesondere Allergikern empfehlen wir, vor dem Genuss unserer Produkte zusätzlich die Inhaltsstoffe auf der Packung zu kontrollieren. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

# PROBIERPAKET

Lernen Sie uns kennen - Fordern Sie Ihr Probierpaket an

Das Probierpaket ermöglicht Ihnen einmalig eine Vielzahl unserer Bio-Lebensmittel mit einem erheblichen Preisvorteil kennen zu lernen.

Jetzt bestellen  
und testen!

Art.-Nr.	Artikelbezeichnung	Katalogseite	Einzelpreis in Euro
2541	Bio-Pizza Mozzarella	S. 51	5,55
3022	Bio-Rinderhackfleisch	S. 28	16,95
3511	Bio-Chicken Nuggets	S. 23	13,80
3564	Bio-Rhönfilou	S. 34	13,90
5060	Bio-Rösti	S. 44	9,07
5121	Bio-Spinatspätzle	S. 48	9,69
6008	Bio-Prinzessbohnen	S. 06	4,05
6747	Bio-Rahmspinat	S. 09	6,95
6050	Bio-Erbesen	S. 07	8,95
6777	Bio-Paella*	S. 53	16,85
6940	Bio-Himbeeren	S. 62	13,23
7703	Bio-Dinkelbaquette	S. 70	9,95
1001	Bio Eis-Mix (4 Sorten)	S. 73 - 76	10,90
		regulärer Preis	139,12
<b>Sonderpreis des Probierpakets</b>			<b>99,00</b>

Das Probierpaket ist pro Haushalt nur einmalig lieferbar.

\* alternativ zur Bio-Paella können Sie auch Hühnerfrikasse mit Reis Art.-Nr. 6773 S. 50 erhalten

## Bei Fragen und Bestellungen

Hohmann-bio@t-online.de

www.bionaturfrost.de

Tel.: 0 60 47 - 95 17 90

Fax: 0 60 47 - 95 17 89

## Bio Natur Frost Hohmann GmbH & Co. KG

Kühlhausstraße 9

63674 Altenstadt

Deutschland

Wir stehen für Qualität



Bio Natur Frost  
Hohmann