



BIO-Röstpaprika Pasta

BIO-
CHUNKS
NATUR





BIO-Röstpaprika Pasta mit BIO-Chunks Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Chunks-Natur
- 300g Bio-Penne
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 2 rote Bio-Paprika
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 1 EL Bio-Kebab/Gyros Gewürz
- 100ml Wasser
- 100g Bio-Baby-Spinat
- 150g Bio-stückige Tomaten
- 20g Bio-geröstete Pinienkerne
- Bio-Salz & Bio-Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Paprika entkernen und in Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika scharf darin anbraten. Die Chunks mit Bio-Kebab/Gyros Gewürz marinieren und hinzugeben und goldbraun mitbraten. Den Knoblauch und Zwiebeln mit andünsten und das Wasser und stückige Tomaten hinzugeben.
3. Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und 5-8 Minuten garen. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Alles gut durchmischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren mit gerösteten Pinienkernen verfeinern.





BIO-One-Pot Kartoffelgulasch



BIO-
CHUNKS
NATUR



BIO-One-Pot Kartoffelgulasch mit Bio-Chunks Natur

Zutaten für 2 – 4 Personen:

- 300g Bio-Chunks-Natur
- 500g Bio-Kartoffeln
- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 1 EL Bio-Curry Gewürz
- 1 EL Bio-Tomatenmark
- 250ml Wasser
- 250g Bio-stückige Tomaten
- 1 TL Bio-Paprikapulver
- Bio-Thymian
- Bio-Salz
- Bio-Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 1/2 cm große Würfeln schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch für ein paar Minuten darin anschwitzen.
4. Die Chunks mit Bio-Curry Gewürz marinieren und mit Tomatenmark, Kartoffelwürfel hinzufügen und goldbraun anbraten und beiseite stellen.
5. Die stückigen Tomaten, Wasser und Gewürze in den Topf geben. Den Deckel schließen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.
6. Das Kartoffelgulasch mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Chunks zurück in die Sauce geben und genießen!





BIO-Rosenkohl- Caesar-Salat

BIO-
CHUNKS
NATUR



Bio-Rosenkohl- Caesar-Salat mit Bio-Chunks Natur

Zutaten für 2 – 4 Personen:

- 300g Bio-Chunks-Natur
- 450g Bio-Rosenkohl
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 1 EL Bio-Curry Gewürz

Dressing:

- 150g Bio-griechischer Joghurt
- 2 EL Bio-geriebener Parmesan
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1 EL Bio-Senf
- 2 TL Bio-Essig
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Bio-rote Zwiebel
- Bio-Salz
- etwas Bio-Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl putzen und halbieren.
2. Die Zutaten für das Dressing, bis auf die Zwiebel, in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Zwiebel in Würfel schneiden und unterrühren.
3. Die Chunks Natur mit Bio-Curry Gewürz würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und beiseite stellen.
4. Rosenkohl und etwas Öl in die heiße Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken 5 Minuten anbraten.
5. Rosenkohl zu den Chunks in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen.





Bio-Green Bean Salad

BIO-
MINCED
NATUR



Bio-Green Bean Salad mit Bio-Minced Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Protein-Minced-Natur
- 500g Bio-grüne Bohnen
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1 Bio-rote Zwiebel
- 1 Bund Bio-Dill
- 2 EL Bio-Olivenöl
- 30g Bio-Kapern
- 1 TL Bio-Kreuzkümmel
- 2 TL Bio-Koriander
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- Bio-Mozzarella light
- Bio-Salz & Bio-Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, kalt abbrausen und in einer Schüssel zur Seite stellen.
2. Den Knoblauch schälen und pressen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
3. Dill waschen, zupfen und fein hacken. Dill, Kapern, Knoblauch und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Olivenöl, Gewürze und Zitronensaft untermischen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Das Dressing mit den Bohnen vermengen und 20 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zeit das Minced Natur in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und nach der Ziehzeit mit dem Salat vermischen.
5. Optional noch 2 Mozzarellakugeln zerkleinern und darüber geben und genießen.





Bio-Ofen-Kürbis

BIO-
CHUNKS
NATUR



Bio-Ofen-Kürbis und Bio-Chunks Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Chunks-Natur
- 500g Bio-Kürbis
- 300g Bio-Pimientos
- 2 EL Bio-Olivenöl
- Bio-Kebab/Gyros Gewürz
- Bio-Salz
- 1 TL Bio-Paprikapulver
- 100g Bio-geriebener Emmentaler
- frischer Bio-Thymian

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Den Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und den Kürbis in Würfeln schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln.
3. Die Pimientos waschen und zur Seite legen.
4. Die Pimientos und Zwiebeln auf einem Backblech auslegen und verteilen. Olivenöl, Salz und Paprikapulver gleichmäßig darüber geben und gut mischen.
5. Zum Schluss noch etwas Käse darüber streuen und 20 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit die Chunks mit Bio-Kebab/Gyros Gewürz marinieren und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und am Schluss über das Blech streuen und mit Thymian servieren.





Bio-Kohlrabinudeln in Curry-Kokos- Sauce

BIO-
CHUNKS
CURRY



Bio Kohlrabinudeln in Curry-Kokos-Sauce mit Bio-Chunks Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Chunks Natur
- 1 mittelgroßer Bio-Kohlrabi
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 1 TL Bio-rote Currypaste
- 1 TL Bio-Currypulver
- 250ml Bio-Kokosmilch
- Bio-Salz
- frischer Bio-Basilikum
- 1 frische Bio-rote Chili

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi halbieren und in Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler die Kohlrabischeiben zu dünnen Nudeln schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne zusammen mit der Currypaste, den mit Bio-Curry marinierten Chunks goldbraun anbraten.
3. Mit Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kohlrabinudeln hinzufügen und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.
5. Die Nudeln in einer Schale servieren und mit frischem Basilikum und Chili bestreuen.





Bio-Chili sin Carne



BIO-
MINCED
NATUR



Bio-Chili sin Carne mit Bio-Minced Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Minced-Natur
- 500g Bio-passierte Tomaten
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 EL Bio-Öl
- 1 Dose Bio-Mais
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 EL Bio-Tomatenmark/Bio-Chilipaste
- Bio-Paprikapulver
- Bio-Salz & Bio-Pfeffer
- Bio-pflanzlicher Skyr als Topping
- Bio-Petersilie zum Garnieren
- Bio-Reis zum Servieren

Zubereitung:

1. Den Knoblauch, Tomatenmark/Chilipaste und die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Das Minced dazugeben und mitbraten bis es goldbraun ist. Die passierten Tomaten hinzugeben und etwas köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Eine Dose Mais und die Kidneybohnen in die Pfanne geben und weiter köcheln lassen.
5. Das fertige Chili in eine Schüssel geben und mit Petersilie und einem Löffel Skyr toppen.
6. Optional Reis dazu servieren und genießen!





Bio-Spaghetti- Bolognese

BIO-
MINCED
NATUR



Bio-Spaghetti Bolognese mit Bio- Minced Natur

Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 300g Bio-Minced-Natur
- 300g Bio-Spaghetti
- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- 1 EL Bio-Olivenöl
- 400g Bio-passierte Tomaten
- 2 EL Bio-Tomatenmark
- 1 Bio-Karotte
- 1 Stange Bio-Sellerie
- 100ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 TL Bio-getrockneter Oregano
- 1 TL Bio-getrockneter Basilikum
- 1 TL Bio-Paprikapulver
- Bio-Salz & Bio-Pfeffer
- 1 Prise Bio-Zucker (optional, um die Säure der Tomaten auszugleichen)
- Bio-frischer Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Koche die Spaghetti nach Packungsanweisung, gieße sie ab und stelle sie beiseite.
2. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne, brate die gehackte Zwiebel, den Bio-Knoblauch, die gewürfelte Karotte und den Sellerie an, bis sie weich sind.
3. Füge das Bio-Minced-Natur hinzu und brate es für etwa fünf Minuten mit.
4. Rühre das Tomatenmark ein, füge die passierten Tomaten und Gemüsebrühe hinzu, würze mit Oregano, Basilikum, Paprikapulver, Salz und Pfeffer.
5. Lasse die Sauce 10-15 Minuten köcheln.
6. Serviere die Spaghetti mit der Sauce und garniere mit Basilikum..

