

WEIZEN-NUSS-BROT

Für 1 Brot (ca. 25 Scheiben)

ca. 320 ml lauwarmes Wasser •
1 Päck. Trockenhefe • 1 Prise Bio-Zucker
• 500 g Bio-Mehl • 1 TL Salz • 140 g
Bio-Nusskernmischung • Backpapier

Für den Teig Wasser in eine große
Rührschüssel geben, Hefe und Zucker
darin auflösen. Mehl und Salz zugeben,
alles per Gabel zum Teig verrühren.

Teig zur Kugel formen. Evtl. etwas Mehl
zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt.
Teig auf bemehlter Fläche ca. 5 Min.
durchkneten, bis er glatt und elastisch
ist. Zur Kugel formen, in eine Schüssel
legen, zugedeckt an einem warmen Ort
1 ½ Std. gehen lassen.

Für das Brot Nüsse grob hacken. Teig
kurz kräftig durchkneten. Nüsse unter-
kneten. Teig zum Laib formen, auf ein
mit Backpapier belegtes Blech legen,
ca. 45 Min. gehen lassen.

Zum Backen Brot 4–5 mal schräg
einschneiden, im vorgeheizten Ofen
bei 190 °C (U: 170 °C/G: Stufe 3–4)
30–35 Min. goldbraun backen, heraus-
nehmen, auf einem Kuchengitter ab-
kühlen lassen.

Zubereitungszeit: 50 Min. + Gehzeit
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pro Scheibe: 106 kcal/444 kJ
3 g E/15 g KH/3 g F

AVOCADO-BUTTER

Für ca. 8 Portionen

1 Bio-Limette • 1 große oder 2 kleine
reife Bio-Avocados (ca. 250 g) • 1 kleine
Knoblauchzehe • 180 g weiche Butter •
Salz • Pfeffer • 1 TL Chiliflocken • 40 g
Saure Sahne • nach Belieben 4 Zweige
Koriander

Für das Avocadopüree Limette heiß
waschen, trocken reiben, Schale abrei-
ben, Saft auspressen. Avocado rundum
längs bis zum Kern einschneiden. Häl-
ften gegeneinanderdrehen, eine Hälfte
abheben, Kern entfernen. Fruchtfleisch
herauslösen, mit etwas Limettensaft
in eine Rührschüssel geben. Knoblauch
schälen, dazupressen. Alles fein pürieren.

Für die Butter Butter mit Limettenschale,
Salz, Pfeffer und Chiliflocken mit den

Quirlen des Mixers ca. 3 Min. glatt und
cremig rühren. Avocadopüree nach und
nach unterrühren. Saure Sahne zuge-
ben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft
abschmecken. Nach Belieben Koriander
waschen, trocken schütteln, Blättchen
abzupfen, über die Butter streuen.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pro Portion: 210 kcal/878 kJ
1 g E/2 g KH/21 g F

ROTE-BETE- ORANGEN-SALAT

Für ca. 5 Portionen

400 g Rote Bete • 3 Bio-Orangen •
1 rote Zwiebel • 1–2 Salatherzen (je
nach Größe) • ½ Bund Bio-Basilikum •
150 g Bio-Joghurt • 1 EL Bio-Pflanzenöl
• 1 EL Bio-Honig • ½ TL Currypulver •
Salz • Pfeffer • Saft 1 Bio-Zitrone

Für den Salat Rote Bete schälen, in
feine Streifen hobeln bzw. grob reiben
(evtl. Einmalhandschuhe dabei tragen).
Orangen inkl. weißer Haut schälen,
filetieren. Zwiebel schälen, halbieren,
in feine Ringe schneiden. Salat putzen,
waschen, trocken schleudern, in feine
Streifen schneiden. Basilikum waschen,
trocken schütteln, Blättchen abzupfen,
grob zerpfeifen. Alle Zutaten, bis auf ei-
nige Basilikumblättchen zum Garnieren,
locker vermengen.

Für das Dressing Joghurt mit Öl, Honig
und Currypulver glatt rühren. Mit Salz,
Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Salat anrichten, restliche Basilikum-
blättchen darüberstreuen. Dressing
dazuservieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pro Portion: 125 kcal/526 kJ
3 g E/17 g KH/3 g F



**HEUTE SCHMEISST SICH
JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!**



Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.



Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.



Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.



**OHNE
ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS**

