



**FAIR TRÄGT SICH GUT:  
BIO+REGIO**

**BIOTASTISCHE  
REZEPTE**

STAATSMINISTERIUM  
FÜR ENERGIE, KLIMASCHUTZ,  
UMWELT UND LANDWIRTSCHAFT



**FAIR TRÄGT SICH GUT:  
BIO+REGIO**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

was verbinden Sie mit Bio-Landwirtschaft oder Öko-Landbau? Blühende und summende Landschaften, Bio-Kühe auf der Weide, schmackhafte Bio-Lebensmittel?

Öko-Landbau ist kein neuer Trend. In Sachsen gibt es seit fast 100 Jahren Öko-Betriebe. Seit dieser Zeit setzt der Öko-Landbau oder Bio-Landbau auf Nachhaltigkeit und eine Lebensmittelerzeugung innerhalb unserer planetarer Grenzen. Gesunde Menschen und Tiere, Umwelt und Öko-Landbau gehören zusammen. Schmackhafte Bio-Lebensmittel sind das Ergebnis.

In Sachsen liegt der Anteil der Bio-Betriebe bei über 14 Prozent. Es sollen noch mehr werden. Denn artenreiche Bio-Flächen sind wertvoller Lebensraum für Flora und Fauna. Bio-Tiere erhalten frisches Weidefutter und leben in artgerechten Ställen. Wir profitieren von schmackhaften und gesunden Bio-Lebensmitteln. Und nicht zuletzt stärken regionale Bio-Lebensmittel die Wertschöpfung für sächsische Bio-Bäuerinnen und -Bauern.

**BIOTASTISCHE REZEPTE**

Wir möchten Ihnen mit dieser Rezeptsammlung Bio-Lebensmittel noch schmackhafter machen. Die Rezepte sind in Kategorien unterteilt, die typischen Alltagssituationen entsprechen. So finden Sie Anregungen, wie Sie im hektischen Alltag gesund und lecker kochen, oder wie Sie es sich am Wochenende bei einem entspannten Picknick gut gehen lassen können.

Die Rezepte sind mit professioneller Hilfe für die private Küche entwickelt, leicht abzuwandeln und mit saisonalen Tipps versehen. Ganz nebenbei erfahren Sie, warum Bio-Lebensmittel und Bio-Landbau wertvoll sind, woran Sie Bio-Lebensmittel erkennen und wo Bio-Lebensmittel einfach erhältlich sind.

**Guten Appetit mit unseren biotastischen Rezepten!**

## FRISCH UND MUNTER IN DEN MORGEN

### FÜR FRÜHAUFSTEHER UND LANGSCHLÄFER

Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit am Tag. Mit den Rezepten in dieser Kategorie gelingt Ihnen ein glänzender Start in den Tag.

- + Ein energiegeladenes Bio-Haferporridge stärkt und wappnet Sie für einen langen Arbeitstag.
- + Mit gesunden Bio-Pancakes gehen Sie wiederum das Wochenende gemeinsam mit den Kindern gemütlich an.

Diese köstlichen und doch einfachen und nahrhaften Rezepte beleben Ihre Morgenroutine und bringen Schwung in den Alltag.



### ES IST IHRE ENTSCHEIDUNG

Eine gesunde Ernährung beginnt beim Frühstück. Hier lassen sich Bio-Lebensmittel besonders leicht in die Ernährungsroutine integrieren. Das Bio-Angebot für das Frühstück ist besonders reichhaltig und überall erhältlich. Es lohnt sich, wenn Sie häufiger zu Bio-Lebensmitteln aus ökologischem Landbau greifen.

Das sind nur einige Vorteile von Bio-Lebensmitteln:

- + ein intensiveres Geschmackserlebnis
- + mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- + keine Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe
- + innovativeres Handwerk statt zahlreiche Zusatzstoffe
- + kein Einsatz von Gentechnik
- + Verbot chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel

Wer sich für Lebensmittel aus der Region entscheidet, punktet zusätzlich in Sachen Frische und stärkt regionale Bio-Betriebe.

Bio-Lebensmittel sind wertvoll, weil auch das Tierwohl im Bio-Landbau großgeschrieben wird und Qualitätskontrollen besonders streng sind. Die Bio-Kontrolle erfolgt entlang des gesamten Produktionsprozesses.

### BIO-EINKAUFSQUELLEN:

- + Lebensmitteleinzelhandel
- + Bio-Supermärkte & Bioläden
- + Wochenmärkte – besonders für Bio-Obst und -Gemüse
- + Online-Händler



+ Regionalportal  
[regionales.sachsen.de](http://regionales.sachsen.de)



+ Solidarische Landwirtschaften  
[solidarische-landwirtschaft.org](http://solidarische-landwirtschaft.org)



+ Erzeuger-Verbraucher-  
Gemeinschaften [bzfe.de](http://bzfe.de)



+ Marktschwärmereien  
[marktschwaermer.de](http://marktschwaermer.de)



Serviervorschlag

# BIO-HAFERPORRIDGE MIT GRANOLA

🕒 20-25 MIN

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Für das Granola Rapsöl und Honig in einer Pfanne erhitzen.
- 2 In der Zwischenzeit die Haferflocken, gehobelten Haselnüsse, Zimt und Salz vermengen.
- 3 Sobald das Öl mit dem Honig flüssig ist, alles verkneten und für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Anschließend das Granola wenden und weitere 5-6 Minuten backen, bis es knusprig ist.
- 4 Die Haferflocken mit der Milch-Wasser-Mischung ca. 7-10 Minuten leicht köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende einen geriebenen Apfel unterrühren und mit einer Prise Zimt und Kardamom abschmecken.
- 5 Birne würfeln und Haselnüsse halbieren. Das Porridge in eine Schüssel geben und 1 Esslöffel Joghurt hinzufügen. Die Birnenwürfel und die Haselnüsse darüber verteilen und mit dem selbstgemachten Granola bestreuen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

## BIO-ZUTATEN FÜR DAS GRANOLA:

- 300 G FEINE HAFERFLOCKEN
- 100 G GEHOBELTE HASELNÜSSE
- 1 PRIESE ZIMT
- 1 PRIESE SALZ
- 100 ML RAPSÖL
- 125 G HONIG

## 2 PORTIONEN BIO-ZUTATEN:

- 75 G HAFERFLOCKEN (FEIN ODER GROB)
- 250 ML PFLANZENDRINK/MILCH
- 225 ML WASSER
- 1 PRIESE ZIMT & KARDAMOM (NACH GESCHMACK)
- 1 GERIEBENER APFEL
- 1 BIRNE
- 2 EL HASELNÜSSE
- 2 EL NATURJOGHURT





Serviervorschlag

## BIO-REGIOBEMME MIT RÜHREI

⌚ 15-20 MIN

- 1 Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Honig sowie dem Apfelessig und Dill vermengen und beiseitestellen.
- 2 Für das Rührei die 5 Eier in eine Schüssel geben, mit einer Prise Salz und der Milch verquirlen.
- 3 Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Eimischung dazugeben. Unter ständigem Rühren das Ei cremig stocken lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Den Käse in Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen. Das warme Rührei über den Käse geben, so dass dieser durch die Wärme zu schmelzen beginnt. Den Gurkensalat auf dem Rührei und dem geschmolzenen Käse verteilen. Den Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden und auf die Gurken zur Garnierung geben.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Als süße Alternative Frischkäse mit Honig verrühren und auf das Brot geben. Dazu Gartenkresse für eine leichte Schärfe.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 2 SCHEIBEN SAUERTEIGBROT
- 5 EIER
- 50 ML PFLANZENDRINK/MILCH
- 20 G BUTTER
- 1 KÄSE NACH WAHL
- 1 GURKE
- SALZ, PFEFFER
- HONIG
- 1 EL APFELESSIG
- DILL, FRÜHLINGSLAUCH



Serviervorschlag

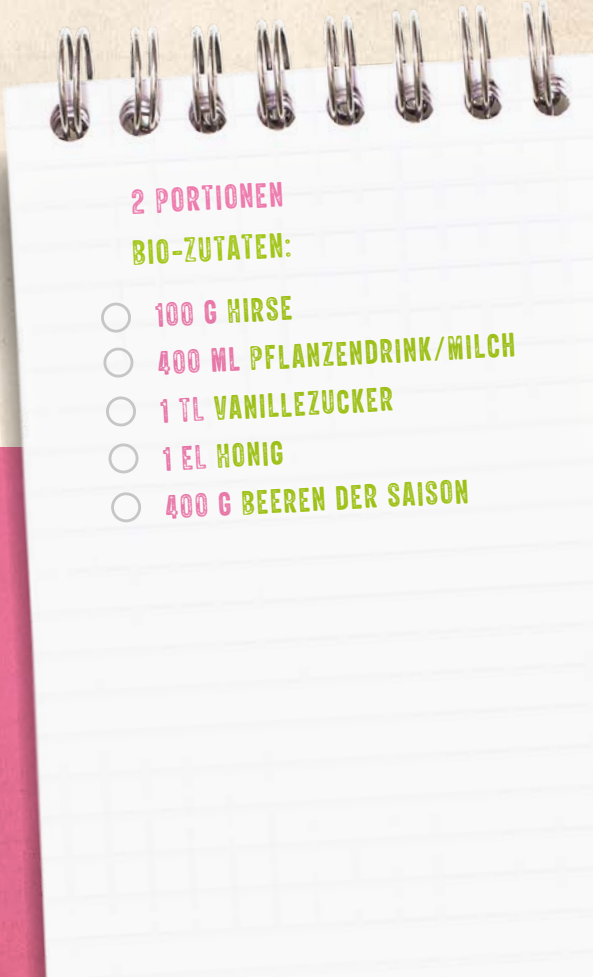


BIO-HIRSEBREI

🕒 25-30 MIN

- 1 Für den Hirsebrei, die Hirse mit heißem Wasser abspülen und zusammen mit der Milch und Vanillezucker aufkochen. Anschließend ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 2 300 g der Früchte in einem Gefäß zu einer fruchtigen Soße pürieren. Alternativ können tiefgekühlte Früchte oder eingewecktes Obst mit 1 TL Stärke und 1 TL Honig in einem Topf zu einer leckeren Grütze aufgekocht werden.
- 3 Den Hirsebrei in eine Schüssel geben, das Püree darauf verteilen und mit den restlichen frischen Früchten garnieren. Anschließend den Honig über die Früchte und den Brei verteilen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!



2 PORTIONEN  
BIO-ZUTATEN:

- 100 G HIRSE
- 400 ML PFLANZENDRINK/WILCH
- 1 TL VANILLEZUCKER
- 1 EL HONIG
- 400 G BEEREN DER SAISON



Serviervorschlag

## BIO-PANCAKES



⌚ 30 MIN

- 1 Für den Pancake-Teig, das Mehl mit Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Die Milch und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit das Obst in kleine Würfel schneiden, die Haselnüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend halbieren.
- 4 Den Teig nochmals gut umrühren. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, etwas Butter oder neutrales Öl hinzufügen und etwa 1 EL Teig in die Pfanne geben. Wenn der Teig leichte Blasen wirft, wenden und auf der anderen Seite goldbraun braten.
- 5 Mit Obst der Saison, Haselnüssen und Puderzucker garnieren und servieren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 250 G WEIZENMEHL (TYPE 405)
- 2 EL ZUCKER
- 2 TL BACKPULVER
- 2 EIER (GR. M)
- 200 ML PFLANZENDRINK/WILCH
- 1 PRISE SALZ
- 300 G OBST DER SAISON
- 50 G HASELNÜSSE
- 1 TL PUDERZUCKER



## BIO-RÜHR-TOFU

⌚ 20 MIN

- 1 Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und den grünen Teil davon beiseite legen. Die Margarine in der Pfanne erhitzen und den weißen Teil der Lauchzwiebeln darin glasig braten.
- 2 Den Tofu mit einem Küchentuch ordentlich abtupfen, so dass überschüssige Flüssigkeit entnommen wird. Nun den Tofu mit den Händen in die Pfanne bröseln und für ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Mit Paprika und Kurkuma würzen.
- 3 Als nächstes Hitze reduzieren. (Soja-)Joghurt und Hefeflocken unterrühren. Danach die Pfanne vom Herd nehmen und mit Kala Namak bestreuen. Alles nochmal verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zum Servieren: Frische Brötchen mit Margarine dazu reichen und mit dem grünen Teil der Lauchzwiebeln dekorieren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Das Schwefelsalz «Kala Namak» verleiht dem Tofu den typischen Ei-Geschmack. Man findet es mittlerweile in vielen Bioläden oder in gut sortierten Supermärkten. Alternativ kann ganz normales Salz verwendet werden und eine zusätzliche Würze mit mediterranen oder orientalischen Gewürzen erzeugt werden. Je nach Saison kann mit dem Gemüse variiert werden:

Frühling: Lauchzwiebeln, Spargel  
Sommer: Zucchini, Tomate, Paprika  
Herbst: Spinat, Champignons  
Winter: Lauch, veganer Speck

### 2 PORTIONEN BIO-ZUTATEN:

- 2 LAUCHZWIEBELN
- 1 EL MARGARINE
- 200 G NATURTOFU
- 1 PRISE PAPRIKAPULVER
- 1/2 TL KURKUMA, GEMAHLEN
- 4 EL (SOJA-)JOGHURT
- 1 TL HEFEFLOCKEN, OPTIONAL
- 1/2 TL KALA NAMAK
- PFEFFER UND SALZ

### ZUM SERVIEREN:

- 2 BRÖTCHEN/BROTE
- MARGARINE



Serviervorschlag

**KNUSPRIGES  
BIO-MÜSLI**

⌚ 60 MIN

- 1 Den Ofen auf 140 °C Umluft vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 In einem Topf das Sonnenblumenöl mit dem Zuckerrübensirup vorsichtig erhitzen und verrühren. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft hinein geben.
- 3 Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und die Sirup-Öl-Mischung hinzu gießen. Dann alles gleichmäßig miteinander verrühren.
- 4 Anschließend die Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Das Müsli für ca. 45 Minuten backen und dabei alle 10 Minuten wenden, bis es von allen Seiten schön goldbraun ist.
- 5 Vollständig abkühlen lassen und in luftdichte Vorratsgläser füllen. So ist es lange haltbar.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

**TIPP:**

Für die Express-Variante, nur ein Drittel der Zutaten verwenden und diese in eine Pfanne geben. Unter regelmäßigem Rühren das Müsli goldbraun rösten und noch warm genießen.

**2 PORTIONEN  
BIO-ZUTATEN:**

- 500 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- 100 G SONNENBLUMENÖL
- 230 ML ZUCKERRÜBENSIRUP
- SAFT UND ABRIEB VON  
1/2 ZITRONE
- 200 G HASELNÜSSE
- 100 G SONNENBLUMENKERNE
- 100 G KÜRBISKERNE
- 2 PRISEN WEERSALZ



# POWERFOOD FÜR FITNESSFANS

## JEDERZEIT ZUR SPITZENLEISTUNG BEREIT

Wer viel Sport treibt, weiß: Die richtige Ernährung ist mindestens genauso wichtig wie das Training selbst. Die Rezepte in dieser Kategorie helfen Ihnen dabei, Ihre **Fitnessziele** zu erreichen; egal, ob Sie **Kraft aufbauen**, Ihre **Ausdauer steigern** oder einfach **gesund und fit** durchs Leben gehen.

- + Mit einem Bio-Omelette tanken Sie morgens Energie.
- + Eine Bio-Sommer-Bowl führt Sie mittags im Büro nicht in Versuchung.
- + Und die Bio-High-Protein-Fitnessrolle liefert Ihnen wertvolle Nährstoffe nach dem Training.

Diese leckeren Rezepte unterstützen Ihren aktiven Lebensstil und geben Ihrem Körper genau das, was er braucht in bester Qualität.



So geht Kreislaufwirtschaft im Ökolandbau  
[youtube.com/  
watch?v=d3x\\_46omu6g](https://www.youtube.com/watch?v=d3x_46omu6g)

## DAS TUT TIER UND MENSCH GUT

Wer auf seine Fitness bedacht ist, ernährt sich meist bewusst, kennt die Nährwerte verschiedener Lebensmittel und greift häufiger auf tierische Eiweiße zurück. Zu wissen, was drinsteckt, ist wichtig. Doch zu wissen, wie es hergestellt wird, ist mindestens genauso wichtig.

Darum ist der ökologische Landbau dem Tierwohl dienlich:

- + Nutztiere können ihr arttypisches Verhalten ausleben mit mehr Auslauf, mehr frischer Luft.
- + Eine Auswahl geeigneter Rassen und entsprechende Haltungspraktiken stärken die natürlichen Abwehrkräfte der Tiere.
- + Im Krankheitsfall erfolgt eine Behandlung mit pflanzlichen und homöopathischen Mitteln.
- + Eine vielfältige Landschaftsarchitektur mit Blühstreifen, Hecken und Bäumen bietet vielen weiteren Tieren einen Lebensraum.

Ökologischer Landbau schafft mit seiner Kreislaufwirtschaft noch mehr:

- + Die Tiere bekommen meist hofeigenes Futter, liefern wertvollen Dünger für Feldfrüchte.
- + Eine vielfältige Fruchtfolge ersetzt mineralischen Stickstoffdünger und Pestizide.
- + Pflanzenreste werden als Kompost weitergenutzt.



Serviervorschlag

## BIO-LINSEN-DAL

⌚ 35 MIN

- 1 Als erstes die getrockneten, geschälten, gelben Erbsen für etwa 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen den Ingwer, den Knoblauch, die Zwiebeln und die Chilischote in kleine Stücke schneiden und in eine heiße, große Pfanne (oder beschichteten Topf) mit Rapsöl geben. Nach etwa 5 Minuten Anbraten, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und Curry hinzufügen und weitere 5 Minuten rösten.
- 2 Inzwischen die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfeln schneiden und mit in die Pfanne geben. Wenn die Kartoffelwürfel goldbraun gebraten sind, die gelben Erbsen abgießen, gut abspülen und mit den Linsen in die Pfanne hinzufügen. Anschließend mit circa 1 Liter Wasser aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Indessen die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den eingekochten Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben. Weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und die gewünschte Cremigkeit erreicht sind. Zum Schluss das Linsen-Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schmand mit dem Abrieb und dem Saft einer ganzen Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und als Topping auf das fertige Gericht geben.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Dazu selbst gebackenes Naan Brot oder Dinkelreis reichen.

\*KORIANDERSAAT,  
KREUZKÜMMEL, ZIMT,  
CURRY ODER GARAM  
MASALA

### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 500 G KARTOFFELN
- 2 MÖHREN
- 250 G BELUGALINSEN
- 100 G GELBE ERBSEN, GESCHÄLT
- 500 G EINGEKOCHE TOMATEN
- 5 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 1 CHILISCHOTE
- 1 DAUMENGROBES STÜCK INGWER
- RAPSÖL
- SALZ, PFEFFER, GEWÜRZE\*
- SCHMAND
- 1 ZITRONE



Serviervorschlag

## BIO-OMLETTE & BIO ROTE BETE CARPACCIO

🕒 15 MIN

- 1 Die Rote Beete schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden bzw. hobeln und flach auf einem Teller verteilen. Die Rucola waschen, trockenschleudern und mittig auf der Roten Bete platzieren.
- 2 Himbeeressig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer vermischen und über die Rote Bete geben. Ziegenkäse und Walnüsse grob zerkleinern, auf der Roten Bete und der Rucola verteilen und mit Estragon garnieren.
- 3 Eier in eine Schüssel schlagen, mit Milch, Salz, Pfeffer und geschnittenem Schnittlauch verquirlen.
- 4 Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Eiermasse eingießen und kurz stocken lassen. Ist das Ei zu  $\frac{2}{3}$  gestockt, zusammenklappen und kurz durchziehen lassen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Sprossen kann man / frau  
auch ganz einfach  
selbst keimen lassen.

2 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 3 EIER
- 2 EL PFLANZENDRINK / MILCH
- 1 EL BUTTER
- SCHNITTLAUCH
- 1 ROTE BETE
- ZIEGENKÄSE
- ESTRAGON
- 30 ML HIMBEERESSIG
- 60 ML PFLANZENÖL
- SALZ, PFEFFER
- HONIG
- 50 G RUCOLA
- 40 G WALNÜSSE



Servivorschlag

# BIO-HIGH-PROTEIN-FITNESSROLLE

⌚ 35 MIN

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Magerquark, Käse (gerieben) und Eier in eine Schüssel geben und zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen für 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.
- 2 Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und mit dem Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Paprikapulver, Koriandersaat, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden, mit dem Mais zum Hackfleisch geben und ca. 10 Minuten sämig kochen.
- 3 Den fertig gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Füllung auf dem Teig verteilen. Mit Hilfe des Backpapiers den gesamten Teig von links nach rechts zu einer Rolle formen. Diese kann vor dem Servieren halbiert oder gedrittelt werden.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

## TIPP:

Als vegetarische Variante kann Tofu-Geschnetzeltes oder Gemüse der Saison und Salat als Füllung verwendet werden.

### BIO-ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 250 G MAGERQUARK
- 100 G GERIEBENER KÄSE
- 3 EIER
- SALZ, PFEFFER, OREGANO

### 4 PORTIONEN

### BIO-ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

- 300 G MAGERES RINDERHACK
- 150 G TOMATEN
- 150 G MAIS, ABGETROPFT
- AUS DEM GLAS
- 1 PAPRIKA
- 1 ZWIEBEL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 TL GEMAHLENE KORIANDERSAAT
- 2 EL EDELSÜßES PAPRIKAPULVER
- SALZ, PFEFFER





Serviervorschlag

## BIO-SOMMER-BOWL

⌚ 25 MIN

- 1 Für die Sommer-Bowl den Eisberg- oder Feldsalat und die Paprika in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, die Gurke längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, alles in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 2 Den Tofu in 2 cm große Stücke schneiden und in etwas Öl knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Für das frische Dressing den Joghurt mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und etwas Rapsöl abschmecken.
- 4 Den Salat und den Rucola mit dem Dressing mischen, den Tofu und die Kerne darüber verteilen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Gekochte Hirse oder Linsen passen super zu der Bowl. Mit etwas Käse kann die Bowl zusätzlich verfeinert werden.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 100 G FELDSALAT ODER
- 1/2 EISBERGSALAT
- 50 G RUCOLA
- 150 G KIRSCHTOMATEN
- 1/2 GURKE
- 1 PAPRIKA
- 1 FRÜHLINGSZWIEBEL
- 200 G RÄUCHERTOFU
- SONNENBLUMENKERNE
- 200 G JOGHURT
- SALZ
- PFEFFER
- 10 ML RAPSÖL
- KRÄUTER NACH BELIEBEN



Serviervorschlag

## BIO-QUINOA-SALAT MIT ROTER BETE

⌚ 40 MIN

- 1 Die Quinoa in einem Küchensieb abspülen und in einen Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald ein Großteil der Flüssigkeit von der Quinoa aufgenommen wurde und die Quinoa gegart ist (nach ca. 15 Minuten), Topf vom Herd nehmen und Quinoa mit einer Gabel auflockern. Den Topf zugedeckt für 5 Minuten stehen lassen. Danach in eine Salatschüssel geben.
- 2 Rote Bete waschen und in kleine Stücke schneiden. Diese für ca. 20 Minuten dampfgaren oder kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Währenddessen Radieschen und Möhren in dünne Scheiben schneiden und zur Quinoa in die Schüssel geben.
- 3 Für das Dressing alle restlichen Zutaten (bis auf die Kerne) in einer kleinen Schale verrühren.
- 4 Das Dressing über das Gemüse geben. Babyspinat, gehackte Petersilie und Rote Bete hinzufügen. Auf Teller verteilen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen und/oder gerösteten Kürbiskernen toppen. Den Salat noch leicht lauwarm genießen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Die Kombination verschiedener Superfoods macht aus dem Salat ein richtiges Kraftpaket. Es ist ein besonders protein- und mineralstoffreiches Gericht.

Muss es mal schnell gehen, dann kann auf gekochte Rote Bete zurückgegriffen werden.

2-3 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 100 G ROTE QUINOA
- 500 G ROTE BETE
- 1/2 BUND RADIESCHEN
- 2 MITTELGROBE MÖHREN
- 3 HANDVOLL BABYSPINAT
- 1/3 BUND PETERSILIE, GEHACKT
- 2 EL TAHIN (SESAMMUS),  
ALTERNATIV EIN NUSSIGES ÖL
- 2 EL SENF, MITTELSCHARF
- 2 EL SOJASAUCE
- 2 EL ZITRONENSAFT
- SALZ, PFEFFER
- GERÖSTETE SONNENBLUMEN-  
KERNE/ KÜRBISKERNE



Serviervorschlag

## BIO-THUNVISH-SANDWICH

🕒 20 MIN + 30 MIN RUHEZEIT

- 1 Für den Salat die Kichererbsen mit einer Gabel klein, aber noch stückig, pressen. Diese mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander verrühren und abschmecken. Die Masse für mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Das Brot dick mit dem Kichererbsensalat, Salatblättern, Gurkenscheiben und etwas Kresse belegen und genießen.
- 3 Wenn Reste übrig bleiben – kein Problem, denn der Salat hält einige Tage im Kühlschrank und schmeckt am nächsten Tag, durchgezogen, sogar noch besser.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Dies ist der perfekte Proteinsnack für die Lunchbox und die Zubereitung dauert keine 10 Minuten!

Für mehr Cremigkeit können 1-2 EL (vegane) Mayonnaise untergerührt werden.

Für den fischigen Geschmack können Nori-Algen zugefügt werden.

2 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 250 G GEKOCHTE KICHERERBSEN (1 GLAS/DOSE, ENTSpricht CA. 100 G GETROCKNETEN KICHERERBSEN)
- 150 G (SOJA-)JOGHURT, UNGESÜBT
- 120 G GEWÜRZGURKEN, FEIN GEHACKT
- 1 STANGE (50 G) SELLERIE, FEIN GEHACKT
- 1/2 ROTE ZWIEBEL, FEIN GEHACKT
- 1 TL SENF, MITTELSCHARF
- 1,5 EL WEIßWEINESSIG ODER ZITRONENSAFT
- SALZ, PFEFFER
- SAUERTEIGBROT ODER SAATENBROT
- 1/3 GURKE, IN SCHEIBEN GESCHNITTEN
- 1 HANDVOLL KOPFSALAT BLÄTTER
- ETWAS KRESSE ODER SPROSSEN

## GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

### KLEINER HUNGER, GROSSER GENUSS

Pünktlich halb zehn, für den kleinen Hunger, haben Sie mit den Rezepten dieser Kategorie immer einen gesunden Snack griffbereit.


- + Gute Zutaten in selbstgemachten Bio-Müsliriegeln machen den Unterschied.
- + Ein fruchtiger Bio-Rotkrautsalat hilft gegen das Nachmittagstief im Büro.
- + Kinder lieben das Bio-Knäckebrötchen mit verschiedenen Samen.



Das EU-Bio-Logo – darauf ist Verlass!

[oekolandbau.de/bio-im-alltag/was-heisst-bio/bio-kontrolle/kann-ich-mich-auf-bio-wirklich-verlassen/](https://oekolandbau.de/bio-im-alltag/was-heisst-bio/bio-kontrolle/kann-ich-mich-auf-bio-wirklich-verlassen/)

### ALLES AUF EINEN BLICK

1. Wo „BIO“ draufsteht, muss „BIO“ drin sein – so streng ist das EU-Bio-Recht.
2. Verpackte Bio-Lebensmittel tragen das EU-Bio-Logo – vorne oder hinten auf der Verpackung: 
3. Lose Bio-Produkte in einer Gemüsebox oder in der Käsetheke müssen mit dem Bio-Hinweis in der Verkehrsbezeichnung (z.B. Bio-Möhren) und einer Code-Nummer gekennzeichnet sein. Anhand der Code-Nr. (z.B. DE-ÖKO-001) ist nachvollziehbar, wer das Bio-Produkt kontrolliert hat. Häufig wird aber auch bei loser Ware das EU-Bio-Logo verwendet.

Falls Sie unsicher sind, fragen Sie nach dem aktuellen Bio-Zertifikat des Anbieters.

Kennzeichnungshinweise für Profis:

- + Die Code-Nr. steht für die Öko-Kontrollstelle, die den Bio-Anbieter kontrolliert und zertifiziert hat. Zusammen mit dem EU-Bio-Logo auf verpackten Lebensmitteln muss zusätzlich zur Code-Nr. auch die Herkunft der Bio-Zutaten angegeben werden, z.B. EU-Landwirtschaft oder Deutsche Landwirtschaft.

Außerdem gibt es weitere freiwillige Angaben:

- + Das sechseckige deutsche Bio-Siegel.
- + Die Logos von verschiedenen Bio-Anbauverbänden, die einen höheren privaten Bio-Produktionsstandard garantieren.







Servivorschlag

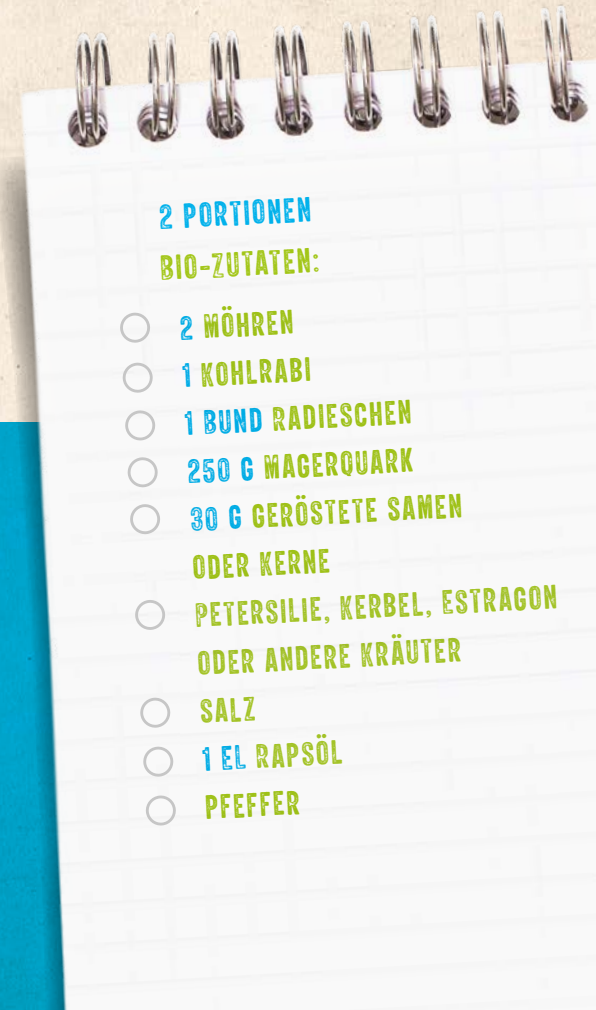
# BIO-KRÄUTERQUARK MIT GEMÜSE



🕒 15 MIN

- 1 Für den Kräuterquark, Möhren und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Mit Salz marinieren und kurz ziehen lassen, so dass das Wasser austreten kann. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und die Kräuter klein hacken.
- 2 Den Magerquark mit Salz, Pfeffer, Öl und den Kräutern cremig rühren. Das geraspelte Gemüse gut ausdrücken und unter den Quark heben.
- 3 Samen/Kerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Quark mit den Samen/Kernen und jungen Kohlrabiblättern dekorieren. Schmeckt prima zu einem frischen Stück Brot oder selbstgemachtem Knäckebrot.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!



2 PORTIONEN  
BIO-ZUTATEN:

- 2 MÖHREN
- 1 KOHLRABI
- 1 BUND RADIESCHEN
- 250 G MAGERQUARK
- 30 G GERÖSTETE SAMEN  
ODER KERNE
- PETERSILIE, KERBEL, ESTRAGON  
ODER ANDERE KRÄUTER
- SALZ
- 1 EL RAPSÖL
- PFEFFER



Serviervorschlag

## SELBSTGEMACHTER BIO-MÜSLIRIEGEL

⌚ 35 MIN ARBEITSZEIT, 1 STUNDE KÜHLZEIT

- 1 Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- 2 Die Nüsse und Rosinen grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Dabei regelmäßig umrühren, damit diese nicht anbrennen.
- 3 Die Butter mit dem Honig in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Eiweiß steif schlagen.
- 4 Nüsse, Rosinen, Haferflocken und Kerne in einer Schüssel mischen. Die Butter-Honig-Masse dazu geben und vermengen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
- 5 Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig fest und flach (mindestens 1 cm dick) streichen. Es sollten keine dünnen Stellen in der Masse sein.
- 6 Das Blech für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben. In den letzten Minuten auf die richtige Bräunung achten. Die Masse vollständig abkühlen lassen, in Riegel schneiden und noch einmal für etwa eine Stunde in den Kühlschrank legen. Fertig ist der perfekte Snack für Zwischendurch!

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 100 G HASELNÜSSE
- 100 G WALNÜSSE
- 150 G HAFERFLOCKEN
- 2 EL LEINSAMEN
- 50 G KÜRBISKERNE
- 50 G SONNENBLUMENKERNE
- 150 G ROSINEN
- EIWEIF VON 2 EIERN
- 125 G BUTTER
- 120 G HONIG





Serviervorschlag

## SELBSTGEMACHTES BIO-KNÄCKEBROT



⌚ 30 MIN ARBEITSZEIT, 12 - 24 STUNDEN TROCKNUNGS- UND RUHEZEIT

- 1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 2 Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Haferflocken, Leinsaat, Hanfsamen und Salz zu einem homogenen Teig verkneten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt ruhen lassen.
- 3 Den Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Direkt im Anschluss, wenn es noch warm ist, in Form schneiden und mindestens 12 Stunden trocknen lassen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Als Beilage empfiehlt sich Gemüsechutney, Kräuterjoghurt oder Hüttenkäse mit Honig und Gartenkresse.

### 1 BLECH

#### BIO-ZUTATEN:

- 75 G ROGGENMEHL TYPE 1150
- 75 G WEIZENMEHL TYPE 1050
- 75 G HAFERFLOCKEN
- 150 ML LAUWARMS WASSER
- 10 G HEFE
- 1/2 TL SALZ
- 2 EL (GESCHROTETE) LEINSAAT
- 2 EL GESCHÄLTE HANFSAMEN



Serviervorschlag



## FRUCHTIGER BIO-ROTKRAUTSALAT

⌚ 20 MIN

- 1 Für den Rotkraut Salat die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Rotkohl vierteln und den Strunk entfernen. Mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und raspeln oder mit der Julienne in feine Stifte schneiden. Den Apfel ebenfalls in raspeln oder in feine Stifte schneiden.
- 2 Rotkohl und Möhren in einer Schüssel mit 1 EL Salz und 1 EL Honig bestreuen und durchkneten. Beiseite stellen und für 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein schmales Gefäß geben und mit einem Handmixer zu einer cremigen Masse mixen.
- 4 Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
- 5 Das Rotkohl-Möhren-Gemüse in eine Schüssel geben, darauf den gehobelten Apfel, Hanfsamen sowie ein paar Blätter Petersilie verteilen. Zum Schluss einzelne Portionen dann immer frisch mit der Vinaigrette anmachen.

Dieser fruchtige Bio-Rotkraut Salat hält sich bis zu 3 Tagen im Kühlschrank. Einzelne Portionen dann immer frisch mit der Vinaigrette anrichten. Der übrige Teil vom Apfel macht sich gut als Snack für Zwischendurch.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### FÜR DIE VINAIGRETTE:

- 100 ML RAPSÖL
- 3 EL HIMBEERESSIG  
(ODER APFELESSIG)
- 1 TL SENF
- 1 EL HONIG
- SALZ, PFEFFER

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1/2 ROTKOHLE
- 4 MÖHREN
- 1 APFEL
- 3 EL GESCHÄLTETE HANFSAMEN
- PETERSILIE



Serviervorschlag

## BIO-ERBSEN-AUFSTRICH



🕒 15 MIN

- 1 Die Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen. Für eine bessere Verträglichkeit Erbsen in etwas Wasser 2-3 Minuten garen; Wasser abgießen. Die Erbsen zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer pürieren, bis ein cremiges Mus entsteht.
- 2 Anschließend nochmal abschmecken und in ein Schraubglas füllen. So hält es sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.
- 3 Den fertigen Aufstrich auf frischem Brot mit beliebigen Toppings (siehe Hinweise) anrichten. Alternativ zu Crackern oder Gemüsesticks reichen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

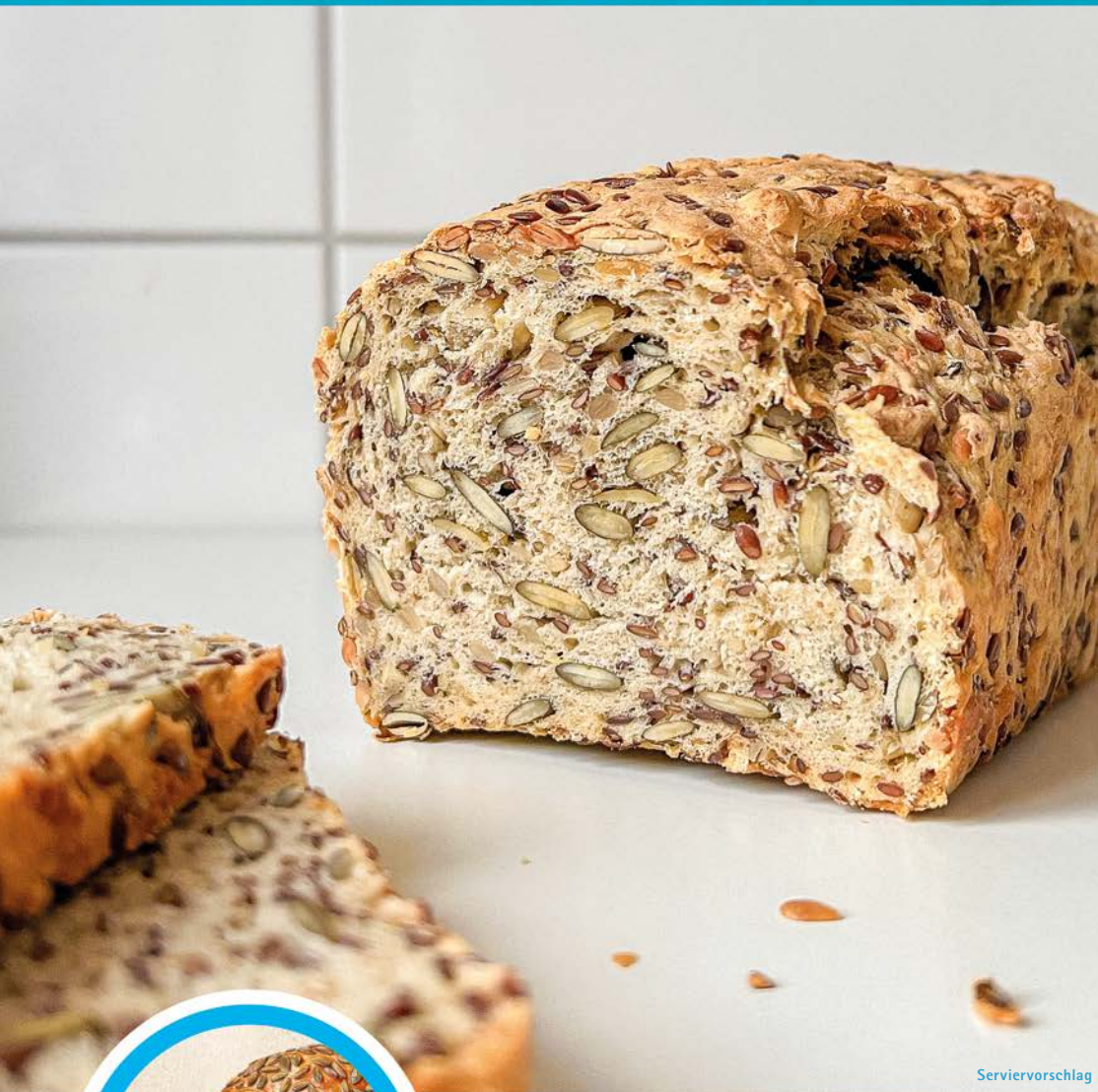
Diese regionale Alternative zum Avocado-Brot schmeckt mindestens genauso gut - je nach Saison können bunte Toppings verwendet werden:

Frühling: Sprossen,  
Radieschen-Scheiben  
Sommer: Frische oder geschmorte Cherry-Tomaten  
Herbst: gebratene Pilze  
Winter: Sauerkraut,  
Saure-Gurken-Scheiben

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 200 G ERBSEN, TIEFGEFROREN, AUFGETAUT
- SAFT VON 1/2 ZITRONE
- 1 KNOBLAUCHZEHE / 1 TL KNOBLAUCHGRANULAT
- 1 TL SALZ
- 1 PRISE CHILI
- 1 HAND VOLL FRISCHE PETERSILIE
- 9 EL PFLANZENDRINK/MILCH
- 2 EL KÜRBISKERNÖL



Serviervorschlag



## BIO-SAATENBROT

🕒 30 MIN ARBEITSZEIT, INSGESAMT 3 STUNDEN

*Achtung: Mindestens 1 Stunde Teigruhe einplanen*

- 1 Für das Brühstück Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in eine Schüssel geben und komplett mit heißem Wasser bedecken. Für ca. 20 Minuten quellen lassen. Danach in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser abtropfen lassen.
- 2 Für den Teig Dinkelmehl, Salz, Zucker und Brotgewürz in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Die Frischhefe darüber bröseln. Den Apfelessig und das abgetropfte Brühstück hinzugeben. Alles gut durchkneten, so dass ein leicht klebriger Teig entsteht, welcher nicht zu stark an den Händen klebt. Sollte der Teig zu trocken sein, dann mit einem Schuss Wasser nachhelfen. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zufügen. Den Teig zu einer Kugel formen.
- 3 Den Teig zugedeckt an einem warmen, ruhigen Ort für mindestens 1 Stunde gehen lassen. Dann in eine mit etwas Rapsöl eingefettete Kastenform geben.
- 4 Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot auf mittlerer Schiene für insgesamt 50–60 Minuten backen.
- 5 Nach 30 Minuten Backzeit das Brot vorsichtig aus der Form kippen und für weitere 20–30 Minuten auf einem Rost fertig backen. Das fertige Brot für mindestens 1 Stunde, mit einem Küchentuch abgedeckt, auskühlen lassen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Die Kerne/Saaten in ihrem Anteil variieren oder mit Nüssen ergänzen.

### 2 PORTIONEN BIO-ZUTATEN:

- 100 G KÜRBISKERNE
- 100 G SONNENBLUMENKERNE
- 100 G LEINSAMEN
- 350 G DINKELMEHL, TYP 630
- 1,5 TL SALZ
- 1 TL ZUCKER
- 1 TL BROTGEWÜRZ, OPTIONAL
- 1 WÜRFEL FRISCHE HEFE (42 G)
- 2 EL APFELESSIG
- RAPSÖL FÜR DIE KASTENFORM

## EIN BESONDERES PICKNICK IM PARK

### DECKLEIN DECK DICH

Sonne, Vögel, Picknickdecke – leckere, selbstgemachte Köstlichkeiten aus regionalen Bio-Lebensmitteln krönen den Ausflug in den Park.

- + Die Bio-Sandwiches mit Gartengemüse belegen Sie nach Belieben mit saisonalen Zutaten.
- + Der Bio-Grünkernsalat sorgt für Abwechslung.

Alle Rezepte sind praktisch, portabel und schmackhaft.



„Was heißt hier Bio?“  
[biokompetent.de](https://www.biokompetent.de)

### BODEN DER TATSACHEN

Picknick und Natur gehören für uns zusammen. Auch im Bio-Landbau steht die Natur im Mittelpunkt. Hinzu kommt der Boden als Lebensgrundlage für Pflanzen, Tiere und Menschen.

Gesunde, fruchtbare Bio-Böden...

- ... nehmen mehr Wasser auf und puffern Starkregen besser ab.
- ... sind lebendiger und bieten Lebensraum nicht nur für viele Regenwürmer.
- ... zeichnen sich durch höhere Humusgehalte aus und speichern Kohlenstoff.

Die besonderen Vorschriften im Bio-Landbau schützen die Natur und Umwelt.

- + Auf Bio-Flächen wachsen mehr Wildkräuter. Deren Samen sind Nahrung für Insekten und Vögel.
- + Viele verschiedene Pflanzenarten in Bio-Fruchtfolgen bieten Rendezvous- und Lebensraum für viele verschiedene Tiere.
- + Der Bio-Landbau ist klimafreundlicher, weil keine Energie für die Produktion von mineralischen Stickstoffdüngern notwendig ist. Das senkt die Treibhausgas-Emissionen.
- + Bio-Tiere erhalten Futtermittel vorwiegend vom eigenen Betrieb. Klimaschädliche lange Transporte von Futtermitteln aus Südamerika entfallen.



Serviervorschlag



## BIO-SANDWICH MIT GARTENGEMÜSE

🕒 20-25 MIN

- 1 Zucchini, Aubergine und Paprika in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die Scheiben kurz ziehen lassen und anschließend trocken tupfen. In Pflanzenöl goldbraun anbraten und abkühlen lassen.
- 2 Baguette aufbacken und danach halbieren.
- 3 Ziegenfrischkäse mit Honig, Salz und Pfeffer mischen und auf die Unterseite des Baguettes streichen. Petersilie, Kürbiskerne, Kapern, Salz und Pfeffer mit 100 ml Pflanzenöl mixen und auf die Oberseite des Baguettes streichen.
- 4 Spitzkohl in feine Streifen schneiden und mit Essig, Öl und Salz mischen. Gebratenes Gemüse, Rucola und Spitzkohl auf die beiden Hälften verteilen und zusammenklappen.

Fertig ist ein leckeres und gesundes Gemüse Sandwich für unterwegs.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Anstelle von Baguette können auch 2 Scheiben herzhaftes Dinkelvollkorn- oder Walnussbrot verwendet werden.

### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1 FRISCHES BAGUETTE
- 1 ZUCCHINI
- 1 AUBERGINE
- 1 PAPRIKA
- 1 BUND RUCOLA
- 250 G ZIEGENFRISCHKÄSE
- THYMIANHONIG
- SALZ, PFEFFER
- 1 BUND PETERSILIE
- 50G KÜRBISKERNE
- 1 EL KAPERN
- PFLANZENÖL
- 1 KLEINER HALBER SPITZKOHL
- 30 ML APFELESSIG





Serviervorschlag

## BIO-GRÜNKERNSALAT



⌚ 40 MIN

- 1 Den Grünkern in Salzwasser 10 Minuten aufkochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen, abgießen und beiseitestellen.
- 2 Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und die Stachelbeeren halbieren. Den Käse in feine Streifen hobeln oder kleine Stücken zerbröseln. Öl, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer glatten und cremigen Masse verrühren.
- 3 Nun können die Zutaten (Rucola, Grünkern, Paprika, Stachelbeeren, Käse, Kresse) für den Salat auf kleine Schüsseln verteilt werden. Das Dressing kommt in eine separate Dose und wird vor Verzehr hinzugefügt.

Fertig ist ein besonderer Salat für das Picknick unterwegs.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 200 G GRÜNKERN
- 600 ML WASSER
- 50 G RUCOLA
- 50 G STACHELBEEREN  
(ODER TRAUBEN)
- 1 PAPRIKA
- 30 G KÄSE
- GARTENKRESSE
- 60 ML SONNENBLUMENÖL
- 2 EL WEIBWEINESSIG
- 1 TL SENF
- 1 EL HONIG
- PFEFFER
- SALZ



Serviervorschlag

## BIO-BRAT- KARTOFFELSALAT

⌚ 30 MIN

- 1 Drillinge vierteln und in Öl und etwas Wasser bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Thymian, klein geschnittener Brokkoli und Zwiebelstreifen zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Weitere 10 Minuten braten. Honig dazugeben und direkt karamellisieren lassen.
- 2 Nach kurzer Abkühlzeit, mit geviertelten Radieschen, Senf, Apfelessig und Pflanzenöl mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Als Alternative zum Brokkoli können beispielsweise Hokkaido-Kürbis, Rosenkohl oder Waldpilze verwendet werden.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1 KG DRILLINGE
- 1 BROKKOLI
- 2 ROTE ZWIEBELN
- 1 BUND RADIESCHEN
- 1 EL SENF
- 1 EL HONIG
- 3 ZWEIGE THYMIAN
- 4 EL PFLANZENÖL
- 2 EL APFELESSIG
- SALZ
- PFEFFER



Serviervorschlag



**BIO-SPINAT-  
LAUCH-QUICHE**

🕒 90-120 MIN

- 1 Für den Teig, Mehl, Ei, Butter und Salz zu einem Mürbeteig kneten, luftdicht verpacken und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Füllung den Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen.
- 3 Dann den in Ringe geschnittenen Lauch anbraten. Nach ca. 5 Minuten den Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Tofu zugeben und gut vermengen.
- 4 Eier und Sahne in einem Messbecher verquirlen, den fein geriebenen Käse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Springform geben und einen 4 cm hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und für 15 Minuten im Ofen vorbacken.
- 6 Anschließend die Lauch-Spinat-Tofu-Masse gleichmäßig auf den Teig verteilen. Mit dem Sahne-Eier-Mix aufgießen und für ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis die Quiche fest ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Fertig ist die perfekte Quiche für das Picknick.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

**TIPP:**

Dazu passt ein sächsischer Bio-Weißwein.

- 4 PORTIONEN
- BIO-ZUTATEN:
- 250 G WEIZENMEHL (TYPE 550)
  - 125 G KALTE BUTTER
  - 1 EI (M)
  - 1/2 TL SALZ
  - 200 G RÄUCHERTOFU
  - 2 STANGEN LAUCH
  - 100 G FRISCHER SPINAT
  - 3 EL ÖL
  - 3 EIER
  - 250 ML SAHNE
  - 150 G KÄSE
  - SALZ, PFEFFER
  - MUSKATNUSS



Serviervorschlag

## MEDITERRANER BIO-NUDELSALAT

🕒 35 MIN

- 1 Die Fusilli mit reichlich Salz und in einem Liter Wasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
- 2 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne unter mehrmaligem Schwenken goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
- 3 In einer großen Salatschüssel alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.
- 4 Die Nudeln unter kaltem Wasser abschrecken, kurz abtropfen lassen und anschließend mit in die Salatschüssel zu dem Dressing geben. Alles gründlich miteinander vermengen.
- 5 Die Cherry-Tomaten halbieren. Die getrockneten Tomaten und optional die Oliven in mundgerechte Stücke schneiden und die Rucola waschen sowie trocken tupfen.
- 6 Alle Zutaten inklusive Sonnenblumenkerne in die Salatschüssel mit den angemachten Fusilli geben und unterheben. Nach Belieben abschmecken und würzen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Die Rucola am besten erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Im Sommer harmonisieren frische Basilikum-Blätter wunderbar in diesem Salat.

### 4-6 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN FÜR DEN SALAT:

- 500 G FUSILLI-NUDELN (VOLLKORN)
- 100 G SONNENBLUMENKERNE
- 250 G CHERRY TOMATEN
- 150 G GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
- 150 G SCHWARZE OLIVEN, OPTIONAL
- 3 HÄNDE VOLL RUCOLA

#### FÜR DAS DRESSING:

- 300 G PASSIERTE TOMATEN
- 5 EL BALSAMICO-ESSIG
- 3 EL ÖL DER GETROCKNETEN TOMATEN
- 1 TL ZUCKER/HONIG
- 1,5 TL SALZ
- PFEFFER



Serviertvorschlag

## BIO-KRÄUTER-FOCACCIA

🕒 60 MIN ARBEITSZEIT, INSGESAMT 3 STUNDEN

*Achtung: 120 Minuten Teigruhe einplanen.*

- 1 Für das Pesto die Kräuter waschen, trocknen, die Stiele entfernen und grob hacken. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz in einem Behälter zu einem cremigen Pesto pürieren.
- 2 Die Hefe zerbröseln, mit Wasser, 4 EL des Pestos und Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben und so lange verrühren, bis die Hefe aufgelöst ist. Mehl mit Salz in einer Schüssel vermengen und eine tiefe Mulde drücken. Die Hefe-Pesto-Mischung hineingießen und mit der Flüssigkeit verkneten. Den Teig zuerst in der Schüssel formen und anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig kneten und ziehen.
- 3 Den Teig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen, sodass er sich verdoppelt.
- 4 Die Auflaufform mit 3 EL des Pestos einölen, den Teig hineingeben und vorsichtig mit den Händen in die Breite ziehen. Das restliche Pesto darüber verstreichen und mit den Fingern die charakteristischen Löcher in den Teig drücken, sodass das Pesto sich in den Mulden sammelt. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und erneut für 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 5 Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig mit grobem Meersalz bestreuen und für 10–15 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen und so frisch wie möglich genießen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Je nach Saison kann mit den Kräutern für das Pesto variiert werden:

Frühling: Bärlauch, Knoblauchsrauke  
Sommer: Basilikum, Petersilie, Knoblauch  
Herbst: Giersch, Brennessel

... Oder statt Pesto 140 ml Olivenöl/Rapsöl verwenden.

### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN FÜR DAS PESTO:

- 120 ML OLIVENÖL/RAPSÖL
- 40 G KRÄUTER DER SAISON
- 2 EL ZITRONENSAFT
- 1 TL SALZ
- 1/2 WÜRFEL FRISCHE HEFE (21 G)
- 230 ML LAUWARMS WASSER
- 1 EL ZUCKERRÜBENSIRUP
- 500 G WEIZENMEHL, TYP 405
- 1/2 TL SALZ
- GROBES MEERSALZ

## ABENDBROT FÜR ZUHAUSE

### FLINKE PFANNEN UND RASCHE RESULTATE

Der Alltag zwischen Beruf und Haushalt ist herausfordernd, insbesondere mit Kindern.

- + Regelmäßig frisch, schmackhaft und gesund kochen gelingt mit den Rezepten in dieser Kategorie bestens.
- + Bio-Linsensalat lässt sich prima vorbereiten, Bio-Gemüsebratlinge garen schnell in der Pfanne.

Ein köstliches gemeinsames Abendbrot lieben alle Familienmitglieder.



### EINE WICHTIGE ARBEIT

Ernährung und Umweltschutz gehören im Bio-Landbau zusammen. Mit Ihrem Bio-Lebensmitteleinkauf aus der Region entscheiden Sie sich für mehr Artenvielfalt und für Wertschätzung für Bio-Landwirtinnen und -Landwirte. Diese leisten viel für unsere Umwelt und erzeugen wertvolle Bio-Lebensmittel.

Regionaler Bio-Landbau stärkt auch die Wirtschaft,  
... mit Arbeitsplätzen auch in der Weiterverarbeitung,  
... mit fairen Preisen für Bio-Betriebe und Verbrauchende.

Regionaler Bio-Landbau macht uns unabhängiger vom Welthandel.

Informieren Sie sich gerne vor Ort, z.B. ...



... bei den Bio-Erlebnistagen, an denen sächsische Betriebe und Verarbeiter ihre Türen und Tore öffnen.  
[bio-regio.sachsen.de/erlebnistage](https://bio-regio.sachsen.de/erlebnistage)



... oder online im Regionalportal, in dem Sie mehr als 90 Anbietern/Lieferanten bio-regionaler Lebensmittel finden:  
[regionales.sachsen.de/anbieter](https://regionales.sachsen.de/anbieter)

Immer mehr Kantinen bieten regionale Bio-Lebensmittel an, z.B. im Rahmen des Bio-Regio-Kücheprojekts Sachsen.



Serviervorschlag



## BIO-PASTA MIT GARTENGEMÜSE

🕒 20-25 MIN

- 1 Für die „Soße“ das Gartengemüse in kleine Würfel schneiden.
- 2 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine hineingeben, mit Salz würzen und goldbraun anbraten. Anschließend den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und anrösten.
- 3 Zum Schluss die Zwiebel und Zucchini in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen.
- 4 Die Pasta in einem Topf mit ausreichend Wasser und Salz kochen. Wenn die Pasta gar ist, zum Gemüse geben, alles mischen und mit frischen Kräutern abschmecken.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Im Herbst empfiehlt es sich, statt Auberginen und Zucchini einen Hokkaido-Kürbis und Kürbiskerne zu verwenden.

2 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 300 G SPAGHETTI
- 1 ZUCCHINI
- 1 AUBERGINE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 20 G BUTTER
- RAPSÖL
- SALZ
- PFEFFER
- BASILIKUM
- LÖWENZAHN
- THYMIAN



Serviervorschlag

## BIO-SUPPE DER SAISON

🕒 40-45 MIN

- 1 Für die Basis unserer „Bio-Suppe der Saison“ werden gewürfelte Zwiebeln und klein gehackter Knoblauch in 30 g Butter glasig angeschwitzt und mit Weißwein abgelöscht. Die Zutaten zusammen einkochen lassen.
- 2 Währenddessen die Sellerieknolle (oder anderes Gemüse z.B. Blumenkohl, Kürbis, Erbsen,...) schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
- 3 Sobald der Weißwein fast vollständig verkocht ist, die Sellerie-Würfel zusammen mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und für ca. 20 Minuten weichkochen. Die Sahne hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Danach die Suppe mit der restlichen Butter cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die leckere „Bio-Suppe der Saison“ kann mit verschiedenen Kernen und Kräutern, selbstgemachten Brotcroutons und leckerem Öl angerichtet werden.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Probieren Sie eine Topinambur-Suppe im Winter mit frischem Spinat.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 500 G KNOLLESELLERIE
- 2 ZWIEBELN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 50 ML WEIßWEIN
- 50 G BUTTER
- 500 ML GEMÜSEBRÜHE
- 100 ML SAHNE
- 1 TL SALZ
- PFEFFER





Serviervorschlag

## BIO-LINSENSALAT

⌚ 45 MIN

- 1 Die Linsen nach Anleitung für 30 Minuten im Wasser leicht kochen. Danach abgießen, mit Salz, Pfeffer, 1 EL Senf würzen und abkühlen lassen.
- 2 Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden oder mit der Gemüsereibe grob raspeln. Staudensellerie von den harten Fasern befreien und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Für das Honig-Senf Dressing 1 EL Honig, 1 EL Senf mit dem Öl und Essig zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die abgekühlten Linsen mit den Möhren mischen und auf einem Teller anrichten. Sellerie und das Honig-Senf Dressing darüber verteilen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Je nach Saison können Sie diesen Linsensalat im Frühsommer auch mit Erbsen und Bohnen oder im Spätsommer mit Mangold und Apfel zubereiten.

Verschiedene Kerne zum Crunch oder herzhafter Käse passen auch sehr gut dazu.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 250 G BELUGALINSEN
- 2 MÖHREN
- 3 STANGEN STAUDESELLERIE ODER GEMÜSE DER SAISON
- 2 EL SENF
- 3 EL APFELESSIG
- 3 EL SONNENBLUMENÖL
- 1 EL HONIG
- SALZ
- PFEFFER



Serviervorschlag

## BIO-GEMÜSE- BRATLINGE

🕒 30 MIN

- 1 Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen. Das Gemüse mit einem Hobel raspeln, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese benutzen.
- 2 Dann alles in eine Schüssel geben und mit dem Ei, dem Brötchen gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- 3 Eine Pfanne mit Öl erhitzen, flache Bratlinge formen und von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4 Nach dem Braten auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt werden kann.

Diese Bratlinge eignen sich sehr gut als Fleisch-Ersatz im Burger oder schmecken zu einem leckeren Kräuter-Joghurt Dip.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Statt Möhren kann im Sommer auch Brokkoli und im Herbst/Winter Kürbis verwendet werden. Zum geschmacklichen Aufpeppen eignen sich Käse oder Hefeflocken, welche unter die Masse gerührt werden.

### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 400 G MEHLIG KOCHENDE KARTOFFELN
- 1 ZUCCHINI
- 3 MÖHREN
- 1 ZWIEBEL
- 1 EI (GRÖÖE M)
- 1 EINGEWEICHTES BRÖTCHEN (ODER 3 EL PANIERMEHL ODER GRIEB)
- GLATTE PETERSILIE
- SALZ
- PFEFFER
- SONNENBLUMENÖL



Serviervorschlag,  
Bild mit KI bearbeitet



## BIO-OFENGEMÜSE DER SAISON

⌚ 60 MIN

- 1 Den Ofen auf 180–200 °C vorheizen. Lauch, Gemüse der Saison und Kartoffeln waschen, putzen und gut abbürsten. Das Gemüse in Stücke/Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dicke Streifen schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- 2 Das Pflanzenöl, getrocknete Kräuter und Salz über das Gemüse geben. Die Marinade mit den Händen einmassieren, so dass alles gut verteilt ist. Das Blech mit dem Gemüse in den Ofen schieben und für ca. 30–40 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.
- 3 Für den Tsatsiki die Gurke inklusive Schale mit einer Küchenreibe fein raspeln. Alternativ die Sauren Gurken in sehr feine Streifen schneiden. Kräuter fein hacken. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in eine Schüssel geben und verrühren. Abschmecken, nachwürzen und mit einem Schuss Leinöl toppen.
- 4 Zum Servieren das Ofengemüse neben dem Tsatsiki auf Tellern anrichten und mit dem Saatenmix bestreuen.

### TIPP:

Je nach Saison mit dem Gemüse variieren:

Frühling: Spargel, Lauch, Lauchzwiebeln, Radieschen  
Sommer: Zucchini, Brokkoli, Paprika, Fenchel  
Herbst: Kürbis, Möhre, Blumenkohl  
Winter: Wurzelgemüse, Lauch, Steckrüben, Kartoffeln

### ZUM SERVIEREN:

- GERÖSTETE SAATEN ODER NÜSSE (SONNENBLUMENKERNE, KÜRBISKERNE, HASELNÜSSE)

### 2-3 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1 KLEINE STANGE LAUCH
- 400 G GEMÜSE DER SAISON (MÖHRE, STECKRÜBE, ROTE BETE, ROSENKOHL)
- 300 G KARTOFFELN
- 2 ZWIEBELN
- 2 EL PFLANZENÖL
- GETROCKNETE KRÄUTER
- SALZ, PFEFFER
- 1/3 SALATGURKE/3 GEWÜRZGURKEN (JE NACH SAISON)
- 400 G (SOJA-)QUARK
- 1 EL WEIBWEINESSIG
- 1 KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST
- 1/2 BUND DILL/PETERSILIE
- SCHUSS LEINÖL



Serviervorschlag,  
Bild mit KI bearbeitet



## BIO-MÖHREN- MANGOLD-CURRY

🕒 40 MIN

- 1 Für das Gemüse: Möhren waschen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Mangold waschen. Die Stiele in ca. 1 cm breite Stücke schneiden und mit den Möhren in einer Schüssel beiseite stellen. Mangold-Blätter grob hacken und separat beiseite stellen. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2 In einem großen Topf 1 EL von dem Öl erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln zugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze für 5 Minuten andünsten, bis alles weich ist. Währenddessen Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und Senfsamen im Mörser grob zerstoßen. Zusammen mit den anderen Gewürzen in den Topf geben und kurz anrösten. Möhren und Mangold mit 1 EL Öl zugeben und kurz mit anschwitzen.
- 3 Mit gewaschenen Linsen, Gemüsebrühe und (Hafer-/Soja-)Sahne ablöschen. Bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen. Das Curry vom Herd nehmen. Die Mangold-Blätter mit dem Saft einer Zitrone unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gekochtem Dinkel und einem Klecks (Soja-)Joghurt servieren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Statt Mangold kann frischer Blattspinat verwendet werden.

Statt Dinkel kann Naturreis oder Fladenbrot als Beilage verwendet werden

### AUßERDEM:

- 400 ML (HAFER-/SOJA-)SAHNE
- SAFT VON 1 ZITRONE
- SALZ, PFEFFER
- 250 G DINKEL, GEKOCHT
- (SOJA-)JOGHURT, UNGESÜBT

### 4 PORTIONEN

### BIO-ZUTATEN:

- 5 MITTELGROBE MÖHREN (400 G)
- 300 G MANGOLD
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 STÜCK INGWER (2 CM BREIT)
- 1 ZWIEBEL
- 3 EL RAPSÖL
- 1 TL KREUZKÜMMELSAMEN ODER GEMAHLENE KREUZKÜMMEL
- 1 TL KORIANDERSAMEN ODER GEMAHLENE KORIANDER
- 2 TL SENFSAMEN, OPTIONAL
- 1 TL KURKUMA, GEMAHLEN
- 1 TL ZIMT, GEMAHLEN
- 200 G ROTE LINSEN
- 700 ML GEMÜSEBRÜHE

## NERVENNAHRUNG FÜR NASCHKATZEN

### GENUSS OHNE REUE

Kleine **köstliche Ablenkungen** am Nachmittag, die alle zusammen zubereiten können. Mit den Rezepten in dieser Kategorie trumpfen Sie auf und zaubern eine **gesunde Alternative** zu klassischen Süßigkeiten. Die machen ohnehin nur noch hungriger.

- + Gewickelte Bio-Eierkuchen mit selbstgemachtem Apfelmus sind ein gesunder Sattmacher.
- + Bio-Smoothies und die Bio-Chips mit Dip sind endlos variabel, schmackhaft und zusätzlich gesund.



Das macht „BIO“ zum höchsten gesetzlichen Standard der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion

[allesueberbio.de](http://allesueberbio.de)

### GUT ZU WISSEN

Darauf können Sie sich verlassen:

- + Wo „BIO“ draufsteht, ist „BIO“ drin.
- + Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind durch das EU-Bio-Recht gesetzlich geschützt.
- + Bio-Lebensmittel werden zusätzlich streng kontrolliert.

Öko-Kontrolle umfasst die gesamte Wertschöpfungskette:

- + Die Bio-Vorschriften müssen auf allen Stufen eingehalten werden.
- + Zuständig für die Öko-Kontrolle sind Öko-Kontrollstellen, die von staatlichen Behörden überwacht werden.
- + Nur die Bio-Unternehmen, die alle Vorschriften befolgen, erhalten ein Bio-Zertifikat. Dieses muss jährlich aktualisiert werden.

Für Profis: Was ist eine Umstellungszeit?

- + Während der Umstellungszeit auf Bio-Landbau sollen sich die Böden erholen.
- + Die Vorschriften des EU-Bio-Rechts müssen mit Beginn der Umstellung eingehalten werden.
- + Landwirtinnen und Landwirte, die eine ökologische Bewirtschaftung beginnen, dürfen die Produkte erst nach zwei oder drei Jahren als Bio-Lebensmittel vermarkten.
- + Sie unterstützen die Umstellung auf mehr Bio-Landbau, wenn sie Produkte dieser Umstellungsbetriebe kaufen.



Serviervorschlag

## KARAMELLISIERTE BIO-WALNÜSSE

🕒 20-25 MIN

- 1 Wasser und Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze aufkochen. 3 Zweige frischen Thymian zugeben.
- 2 Wenn der Zucker leicht goldbraun wird, die Temperatur reduzieren und die 150 g Walnüsse zugeben. Unter ständigem Rühren die Nüsse mit Karamell überziehen, bis sie von allen Seiten glänzen.
- 3 Anschließend auf ein Backpapier geben, voneinander lösen, mit grobem Salz, frischem Pfeffer und Thymian würzen und abkühlen lassen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

2 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 150 G WALNÜSSE
- 100 G ZUCKER (ODER HONIG)
- 100 ML WASSER
- FRISCHER THYMIAN ODER KRÄUTER NACH GESCHMACK
- 1 PRIESE GROBES SALZ
- 1 PRIESE FRISCHER PFEFFER



Serviervorschlag

## BIO-SMOOTHIES

⌚ 5-10 MIN

**1** Für den Sommer-Smoothie den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden.

Für den Winter-Smoothie die Rote Bete in grobe Stücke schneiden, die Birne vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

**2** Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe zu einem cremigen, leckeren Smoothie mixen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben und final Abschmecken.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### BIO-ZUTATEN FÜR DEN WINTER:

- 200 G ROTE BETE (ROH ODER IM TOPF 30 MINUTEN GEGART)
- 1 BIRNE
- 1 MÖHRE
- 400 ML NATURTRÜBER BIO-APFELSAFT
- 30 G HAERFLOCKEN
- 1 TL HONIG
- 1 PRISE KORIANDERSAAT
- 1/2 ZITRONE

### 2 PORTIONEN

### BIO-ZUTATEN FÜR DEN SOMMER:

- 150 G SPINAT
- 50 G RUCOLA ODER LÖWENZAHN
- 400 ML KALTES WASSER (ODER 200 ML NATURTRÜBER APFELSAFT / 200 ML WASSER)
- 1 SAURER APFEL (ODER SOMMERLICHES OBST WIE STACHEL- ODER JOHANNISBEERE)
- 1/4 GURKE
- 1 STANGE STANGENSELLERIE
- 1 TL HONIG
- 1 BUND FRISCHE KRÄUTER (MINZE, ZITRONENMELISSE, BRENNNESSEL, BASILIKUM)
- 1/2 ZITRONE



Serviervorschlag

## BIO-EIERKUCHEN MIT APFELMUS

⌚ 30 & 40 MIN

- 1 Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier mit Milch verquirlen und zu dem Mehl geben. Alles zusammen mit dem Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Beiseite stellen und für 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne etwas Butter oder Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, eine Kelle Teig in die Pfanne geben und direkt in alle Richtungen schwenken, so dass sich der Teig schön in der Pfanne verteilt. Den Eierkuchen von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten goldbraun backen.
- 3 Auf einen Teller legen und im vorgewärmten Backofen bei 100 °C warmhalten, bis alle Eierkuchen fertig sind.
- 4 Für das Apfelmus, die Äpfel mit Schale in kleine Stücke schneiden. Das Wasser in einem Topf erwärmen und die Äpfel dazugeben. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Anschließend in einen Mixer geben und zu einem feinen Mus verarbeiten. Das heiße Apfelmus kann in ein Einweckglas gefüllt, heiß oder abgekühlt gegessen werden.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

BIO-ZUTATEN  
FÜR DAS BIO-APFELMUS:

- 1 KG ÄPFEL
- 100 ML WASSER

2 PORTIONEN

BIO-ZUTATEN:

- 2 EIER (GRÖßE M)
- 200 ML PFLANZENDRINKS / MILCH
- 200 G MEHL
- 1 PRISE ZUCKER
- 1 PRISE SALZ
- 50 ML MINERALWASSER
- BUTTER ODER ÖL  
ZUM AUSBACKEN





Serviervorschlag

## BIO-CHIPS MIT DIP

🕒 40-60 MIN

- 1 Den Backofen auf 140 °C (bei Topinambur-Chips 130 °C) vorheizen.
- 2 Das Gemüse schälen, in dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas Salz würzen und ziehen lassen. Das Salz entzieht dem Gemüse das Wasser. Die Grünkohlblätter vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3 Anschließend trocken tupfen und auf ein Backblech verteilen. Die Scheiben sollten nicht überlappen. Mit Öl bestreichen und mit den Kräutern und Gewürzen bestreuen.
- 4 Etwa 45 Minuten (Rote-Bete-Chips)/30 Minuten (Topinambur-Chips)/30 bis 40 Minuten (Grünkohl-Chips) im Backofen backen. Die Tür hin und wieder öffnen, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann.
- 5 Für den Dip Joghurt, Schmand und Salz mit den klein geschnittenen Kräutern verrühren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Anstelle von Grünkohl kann man auch Spitzkohl, Schwarzkohl oder Wirsing verwenden.

#### BIO-ZUTATEN FÜR DEN DIP:

- 100 G JOGHURT
- 100 G SCHMAND
- SALZ
- 2 EL RAPSÖL
- GEWÜRZE: BASILIKUM, MINZE, KERBEL, ESTRAGON

#### 1 BLECH

#### BIO-ZUTATEN FÜR ALLE CHIPS:

- 1 TL (GROBES) SALZ
- 2-3 EL PFLANZENÖL

#### FÜR ROTE-BETE-CHIPS:

- 2 ROTE BETEN
- GEWÜRZE: THYMIAN, ROSMARIN, PFEFFER, WEERRETTICH

#### FÜR TOPINAMBUR-CHIPS:

- 5 TOPINAMBUR-KNOLLEN
- GEWÜRZE: ESTRAGON, DILL, MAJORAN

#### FÜR GRÜNKOHL-CHIPS:

- 200 G FRISCHER GRÜNKOHL
- BELIEBIGE GEWÜRZE/SAMEN (HANFSAMEN, SESAM, PFEFFER, CHILI, ...)



Serviervorschlag

## BIO-DINKEL-PLÄTZCHEN

© 120 MIN MIT TEIGRUHEZEIT

- 1 Für den Teig in einem Messbecher die feuchten Zutaten Pflanzendrink/ Milch, Wasser und gemahlene Leinsamen miteinander verquirlen. Beiseite stellen.
- 2 Das Mehl mit den restlichen trockenen Komponenten in einer Schüssel verrühren.
- 3 Die Margarine ca. 1 cm groß würfeln und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Zusammen mit den feuchten Zutaten zu einem homogenen Teig kneten. Diesen für 30–60 Minuten im Kühlschrank oder auf der Fensterbank kaltstellen.
- 4 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Anschließend den Teig portionsweise auf gut bemehlter Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen. Dabei regelmäßig wenden und ggf. mit Mehl bestäuben. Die Plätzchen mit der gewünschten Form ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche legen.
- 5 Im Ofen für 10–15 Minuten backen, bis die Plätzchen goldbraun sind. Anschließend auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Diese Kekse sind herrlich knusprig, nicht zu süß und schön aromatisch durch das Vollkornmehl und die gemahlene Nüsse.

Sie sind ideal zum Ausstechen, anfängertauglich und gut geeignet zum Backen mit Kindern.

### 2 BACKBLECHE

#### FEUCHTE BIO-ZUTATEN:

- 3 EL PFLANZENDRINK/MILCH
- 3 EL WASSER
- 1 EL GEMAHLENE LEINSAMEN
- 100 G KALTE MARGARINE

#### TROCKENE BIO-ZUTATEN:

- 250 G DINKELVOLLKORNMEHL
- 60 G ZUCKER
- 70 G GEMAHLENE HASELNÜSSE
- 1/2 TL BACKPULVER
- 1 PRISE SALZ
- 1/2 TL ZIMT
- 1 PRISE MUSKAT



Serviervorschlag

## EINFACHER BIO-SCHOKOKUCHEN

🕒 90 MIN

- 1 Den Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Guglhupfform mit Margarine einfetten und mit Mehl bestäuben.
- 2 Für den Teig Mehl, Backkakao, Backpulver, Zucker und 50 g klein gehackte Zartbitterschokolade in einer Schüssel vermengen. In einer separaten Schüssel Apfelmus, Rapsöl und Pflanzendrink/Milch verrühren. Die Mehlmischung langsam zu den flüssigen Zutaten geben und vorsichtig unterrühren. Achten Sie darauf, den Teig nicht zu lange zu rühren, da er sonst zäh wird. Den Teig in die Guglhupfform füllen.
- 3 Im Backofen für 30–35 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn am Holzstäbchen kein Teig mehr hängen bleibt. Den Kuchen für 30 Minuten abkühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus der Form stürzen.
- 4 Für die Dekoration 100 g Zartbitterschokolade in einem Wasserbad langsam zum Schmelzen bringen. Diese anschließend über den Kuchen geben und nach Belieben mit Schokolinsen, gehackten Nüssen oder Streuseln dekorieren. Bei Zimmertemperatur fest werden lassen.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE –  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Für den extra Crunch gehackte Nüsse mit in den Kuchenteig geben.

Für einen Blechkuchen die Menge einfach verdoppeln. Muffins aus diesem Teig schmecken auch super lecker, dafür die Backzeit um 10–15 min reduzieren.

### 1 GUGLHUPF/SPRINGFORM (Ø 26CM) FÜR DIE FORM:

- ETWAS MARGARINE UND MEHL

### BIO-ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 300 G DINKELMEHL, TYP 630
- 5 EL BACKKAKAO
- 1 PÄCKCHEN BACKPULVER
- 150 G ZUCKER
- 50 G ZARTBITTERSCHOKOLADE,  
KLEIN GEHACKT
- 350 G APFELMUS
- 50 ML RAPSÖL
- 250 ML PFLANZENDRINK/MILCH

### FÜR DIE DEKORATION:

- 100 G ZARTBITTERSCHOKOLADE,  
KLEIN GEHACKT
- SCHOKOLINSEN/GEHACKTE NÜSSE/  
STREUSEL

## RAFFINIERTES FÜR BESONDERE ANLÄSSE

### HIER KÖNNEN SIE GLÄNZEN

Hier finden Sie kulinarische Inspirationen für bedeutende Anlässe:

- + Vom festlichen Familientreffen, über den runden Geburtstag bis hin zum gemütlichen Abend mit guten Freunden.

Die Rezepte sind so gestaltet, dass Sie mit wenig Aufwand ein köstliches Gericht zubereiten können. Im Mittelpunkt steht der gute Geschmack regionaler Bio-Lebensmittel.



Artenvielfalt im Öko-Landbau

<https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen/artenvielfalt-im-oeko-landbau/>

### DAS DARF ES IHNEN WERT SEIN

Besten Geschmack gelingt mit hervorragenden Zutaten. Spitzenköchinnen und -köche verwenden immer häufiger regionale Bio-Zutaten aufgrund deren besonderer Qualität. Und Qualität hat ihren Preis, der es uns wert sein darf. Für den Preisabstand zwischen Bio-Lebensmitteln und anderen Lebensmitteln gibt es gute Gründe:

- + Bio-Betriebe managen artenreichere Fruchtfolgen und haben mehr Aufwand bei der artgerechten Tierhaltung.
- + Der Arbeitsaufwand der Bio-Betriebe ist höher, wenn z.B. Wildkräuter mechanisch reguliert werden.
- + Die Erträge im Bio-Landbau fallen meist geringer aus, da die Pflanzen nicht mit mineralischem Stickstoff gedüngt werden.
- + Bio-Betriebe bauen stattdessen Schmetterlingsblütler an, die Luftstickstoff binden – das ist zusätzlich klimafreundlich.
- + Leistungen für Artenvielfalt, Tierwohl, Grundwasser- und Klimaschutz erbringen Bio-Betriebe ganz nebenbei.



Serviervorschlag



## SÄCHSISCHER BIO-KARPFFEN

🕒 60-90 MIN

- 1 Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.
- 2 Den küchenfertigen Karpfen gründlich waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Backblech verteilen. Die Hälfte der Butter und die Lorbeerblätter hinzufügen und untermischen. Den Karpfen auf das Gemüse legen und die restliche Butter in Flöckchen auf und im Karpfen verteilen. Den Weißwein über das Gemüse gießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. In den Ofen schieben und ca. 45-60 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Zwischendurch etwas Brühe über den Karpfen gießen.
- 3 Währenddessen die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
- 4 Den Karpfen aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Gemüse und den Pellkartoffeln auf einen Teller legen und mit dem Sud übergießen. Mit frischem Meerrettich und feiner Petersilie garnieren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Als Alternative zum Karpfen kann man Forelle (30 Minuten Backzeit) oder Hecht (50 bis 60 Minuten Backzeit) verwenden.

### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1 KARPFFEN (CA 1,5 KG)
- 2 PASTINAKEN
- 2 PETERSILIENWURZELN
- 2 MÖHREN
- 2 ZWIEBELN
- 50 G BUTTER
- 100 ML WEIßWEIN
- 4 LORBEERBLÄTTER
- PETERSILIE
- MEERRETTICH
- SALZ
- PFEFFER
- 1 KG KARTOFFELN



Serviervorschlag

## HERBSTLICHES BIO-KÜRBIS-RISOTTO

🕒 30-40 MIN

- 1 Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und warmhalten.
- 2 Gewürfelte Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Reis dazugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Riesling ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist, schöpflöffelweise Brühe dazugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Immer erst neue Flüssigkeit hinzufügen, wenn der Reis die vorherige Flüssigkeit aufgenommen hat.
- 3 In der Zwischenzeit Kürbis entkernen, grob raspeln und Käse fein reiben. Sobald der Reis gar ist (nach ca. 25 Minuten), geraspelten Kürbis und Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Mit gehackten Kürbiskernen, Kürbiskernöl und frischem Meerrettich garnieren.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### TIPP:

Das Risotto kann je nach Saison mit verschiedenen Gemüsesorten (z.B. Spargel, Tomaten, Zucchini) zubereitet werden.

Anstelle von Reis eignet sich auch z.B. geschliffener Dinkel oder Graupen.

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 200 G RISOTTOREIS
- 1 KLEINER HOKKAIDOKÜRBIS
- 2 SCHALOTTEN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 L GEMÜSEBRÜHE
- 200 ML RIESLING
- 100 G HARTKÄSE
- 2 EL BUTTER
- KÜRBISKERNÖL
- 30 G KÜRBISKERNE
- SALZ
- PFEFFER
- FRISCHER MEERRETTICH



Servivorschlag

## BIO-LASAGNE

🕒 90-105 MIN



- 1 Für die Bolognese das Gemüse fein würfeln und in Pflanzenöl anbraten, Hackfleisch zugeben und bei mittlerer Stufe durchgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passierte Tomaten aufgießen und einen Zweig Thymian dazugeben. Für 1 Stunde leicht einkochen lassen.
- 2 Für die Bechamelsauce Butter und Mehl ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend die Milch nach und nach zugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Hartkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
- 3 Für die Lasagne den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform leicht fetten, etwas Bechamelsauce darin verteilen und mit Lasagneplatten belegen. Darauf die Bolognese verstreichen, erneut 2-3 EL Bechamelsauce darüber geben und etwas Hartkäse verteilen. Nach 4 Schichten die letzte Ebene mit einer großzügigen Schicht Bechamelsauce abschließen sowie den restlichen Hartkäse und Semmelbrösel für eine leckere Kruste verteilen. Backzeit: 30 bis 45 Minuten.

### TIPP:

Anstelle der Lasagneplatten können auch dünne Möhren- oder Kürbisscheiben verwendet werden. Für eine vegetarische Variante kann das Hackfleisch durch Linsen ersetzt werden.

#### 4 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN FÜR DIE BOLOGNESE:

- 500 G RINDERHACKFLEISCH
- 500 ML PASSIERTE TOMATEN
- 3 GROBE ZWIEBELN
- 4 MÖHREN
- 2 STANGEN STAUDESELLERIE
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 EL PFLANZENÖL
- 1 EL TOMATENMARK
- THYMIAN
- SALZ, PFEFFER

#### BIO-ZUTATEN FÜR DIE LASAGNE:

#### FÜR DIE BECHAMELSAUCE:

- 500 ML PFLANZENDRINK/MILCH
- 25 G BUTTER
- 25 G MEHL
- 50 G HARTKÄSE
- 1 ZITRONE
- SALZ, PFEFFER

- LASAGNEPLATTEN
- 150 G HARTKÄSE
- 2 EL SEMMELBRÖSEL



Serviervorschlag

## BIO-RINDERGULASCH

🕒 120 MIN

- 1 Die Rinderschulter in ca. 4 cm große Würfel schneiden sowie Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Das Fleisch in einem Bräter mit Öl scharf anbraten, Mehl, Kümmel und Paprikapulver zugeben und 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen und Einkochen lassen.
- 2 Anschließend die Rinderbrühe aufgießen, Thymian dazugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, aber nicht zerfällt.
- 3 Für die Schmorzwiebeln die Zwiebeln in feine Spalten schneiden und langsam mit 75 g der Butter und etwas Salz für ca. 15 Minuten sanft dünsten.
- 4 Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Für die braune Butter, die übrigen 50 g dieser auf hoher Stufe schmelzen, bis sich Schaum bildet. Danach auf mittlerer Hitze solange weiter köcheln lassen bis die Butter goldbraun karamellisiert. Die Kartoffeln abgießen und mit der braunen Butter grob stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FINDE  
BIO-PRODUKTE  
IN DEINER NÄHE -  
VON REGIONALEN  
ERZEUGERN!

### 2 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 1,5 KG RINDERSCHULTER
- 5 ZWIEBELN
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 EL EDELSÜßES PAPRIKAPULVER
- 1 TL KÜMME
- 1 EL TOMATENMARK
- 1 EL MEHL
- 200 ML ROTWEIN
- RINDERBRÜHE
- 2 ZWEIFE THYMIAN
- SALZ, PFEFFER
- 1 KG KARTOFFELN
- 125 G BUTTER
- 4 GROBE ZWIEBELN

### TIPP:

Zur Pilzsaison können leckere Waldpilze zusammen mit dem Fleisch gebraten werden.





Servivorschlag

## VEGANER GULASCH NACH SZEGEDINER ART

⌚ 45 MIN



- 1 Die Erbsen-/Sojaschnetzel in einer hitzefesten Schale mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt für ca. 10 Minuten einweichen lassen. Sojaschnetzel in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abspülen und mit den Händen sorgfältig auspressen. Mit dem Öl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce und Tomatenmark würzen. Beiseite stellen.
- 2 Für die Sauce die Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln. Mit dem Öl in einem großen Topf für 2–3 Minuten anschwitzen. Hitze reduzieren, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Majoran, Kümmel und Muskat zugeben und 1–2 Minuten anrösten. Tomatenmark und Senf zugeben und für 2 Minuten weiter braten. Mit Balsamico-Essig und Gemüsebrühe ablöschen. Sauerkraut und Tomaten zugeben, einrühren, salzen und pfeffern und für 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
- 3 Die gebratenen Sojaschnetzel der Sauce zugeben, rühren und weitere 20–30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Nach Bedarf salzen, pfeffern und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, einer Prise Zucker, etwas Rapsöl oder Majoran abschmecken.

### 4-5 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN:

- 150 G ERBSEN-/SOJASCHNETZEL, GROB UND GETROCKNET
- 2 EL RAPSÖL
- 2 EL SOJASAUCE
- 2 EL TOMATENMARK
- 2 ZWIEBELN
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 EL RAPSÖL
- 5 EL PAPRIKAPULVER, EDELSÜß
- 2 EL PAPRIKAPULVER, GERÄUCHERT

- 2 TL CAYENNEPFEFFER
- 1 TL MAJORAN, GETROCKNET
- 1 TL KÜMMELE UND MUSKAT, GEMAHLEN
- 2 EL TOMATENMARK
- 2 EL SENF
- 2 EL BALSAMICO-ESSIG
- 400 ML GEMÜSEBRÜHE
- 400 G SAUERKRAUT
- 1 DOSE GESCHÄLTE TOMATEN
- SALZ, PFEFFER

#### ZUM SERVIEREN:

- (SOJA-)JOCHURT
- BEILAGE (KARTOFFELN, BROT ODER KNÖDEL)



Serviervorschlag

# BIO-GNOCCHI-PFANNE IN GRÜN

⌚ 30 MIN

- 1 Das Gemüse waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Gemüsestücke zugeben, salzen, verrühren und zugedeckt für ca. 3–4 Minuten andünsten. Je nach Gemüse-Sorte kann dies auch etwas länger dauern.
- 2 Das Gemüse mit Weißweinessig ablöschen. Die Gnocchi zugeben und alles miteinander verrühren. Nun so lange braten, bis die Gnocchi die gewünschte Konsistenz erhalten haben.
- 3 Für die Sauce alle Zutaten mit einem Mixer oder einem Pürierstab zu einer sämigen Masse glatt mixen. Die Soße kann an heißen Sommertagen zum Servieren kalt über das Gnocchi-Gemüse gegossen werden. Alternativ die Sauce unter die Gnocchi-Gemüse-Pfanne rühren und erwärmen.
- 4 Das fertige Gericht mit (veganem) Parmesan bestreuen.

## TIPP:

Je nach Saison Gemüse anpassen:  
 Frühling: Spargel, Lauch  
 Sommer: Zucchini, Brokkoli, Fenchel  
 Herbst: Kürbis, Spinat  
 Winter: Grünkohl, Lauch

### BIO-ZUTATEN:

- 400 G GRÜNES GEMÜSE DER SAISON (SIEHE TIPP)
- 2 EL RAPSÖL
- 500 G GNOCCHI AUS DER KÜHLTHEKE
- 1 PRIESE SALZ
- 2 EL WEIßWEINESSIG

### 2-3 PORTIONEN

#### BIO-ZUTATEN FÜR DIE SAUCE:

- 3 EL SONNENBLUMENKERNE
  - 125 G ERBSEN, GEFROREN UND LEICHT ANGETAUT
  - 5 STÄNGEL BASILIKUM
  - 100 ML PFLANZENDRINK/MILCH
  - 1 EL HEFEFLOCKEN
  - 2 EL ZITRONENSAFT
  - 1 KNOBLAUCHZEHE
  - SALZ, PFEFFER
- ZUM SERVIEREN:
- (VEGANER) PARMESAN

**Herausgeber:**

Sächsisches Staatsministerium für Energie, Klimaschutz,  
Umwelt und Landwirtschaft (SMEKUL)

Postfach 10 05 10, 01075 Dresden

Bürgertelefon: +49 351 564-20500

E-Mail: [info@smekul.sachsen.de](mailto:info@smekul.sachsen.de) | [www.smekul.sachsen.de](http://www.smekul.sachsen.de)

Diese Veröffentlichung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf Grundlage  
des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

**Redaktion:**

SMEKUL, Referat Regionale Wertschöpfung, Ökolandbau

Rezeptentwicklung: Frau Natalie Reichelt, Frau Tanja Kirmse

**Gestaltung und Satz:**

genese Werbeagentur GmbH

**Fotos:**

Tanja Kirmse (Seite 3,4,5,6,10,11,13,17,18,19,20,24,25,26,27,31,32,33,34,38,39,

40,41,45,46,47,48), Natalie Reichelt (Seite 7,8,14,15,21,22,28,29,35,36,42,43,49,50),

Marlene Zieger (Seite 12)

**Druck:**

Stoba-Druck GmbH

**Redaktionsschluss:**

18. Juli 2024

**Auflagenhöhe:**

1.000 Exemplare

**Bezug:**

Dieses Druckerzeugnis kann kostenfrei bezogen werden bei:

Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung

Hammerweg 30, 01127 Dresden

Telefon: +49 351 210-3671 | Telefax: +49 351 210-3681

E-Mail: [publikationen@sachsen.de](mailto:publikationen@sachsen.de) | [www.publikationen.sachsen.de](http://www.publikationen.sachsen.de)

[www.regionales.sachsen.de](http://www.regionales.sachsen.de), [www.bio-regio.sachsen.de](http://www.bio-regio.sachsen.de)

