

Angebote 23.11.-6.12.

ECHT BIO.®

Vorfreude ist die schönste ...



Rezept auf Seite 3:
Rosenkohl auf Reis
mit Cashewkernen

Wilder Bernd

Bio-Schnittkäse aus dem Münsterland
von Söbbeke



affiniert mit mildem Bio-Dinkelkorn und
Bio-Eichenrindensud, 50 % Fett i. Tr.

Bio-Fruchtjoghurts

diverse Sorten
von Schrozberger Milchbauern



Wintersorten, besonders cremig und ohne Zusatz
von Aromen, 3,5 % Fett i. Milchanteil

Bio-Schokoladen

dunkle Nougat oder Praliné
von Vivani



Premium-Qualität, ohne Lecithin

Seite 3
**Frische-
Markt:**

**BIO-CLEMENTINEN
& BIO-ROSENKOHL**

Sie wissen ja,
wo's ECHT BIO gibt:

Alpenstolz

österreichischer Bio-Hartkäse
von Vallée Verte



1,99

AKTIONSPREIS
100 g

mind. 10 Monate rindengereift, vollmundig
und aromatisch, 50 % Fett i. Tr.

Bio-Dinkeldrink Mandel

von Natumi



2,49

AKTIONSPREIS
1 l

das nussige Aroma der gerösteten Mandel ist
das i-Tüpfelchen auf der milden Eigensüße des Dinkels

Vegetarische Bio-Suppen

Möhren-Ingwer-Cremesuppe oder
Linsen-Gemüse-Topf
von Ökoland



2,29

AKTIONSPREIS
400 g
1 kg 5,73 €

ohne Hefeextrakt, ohne Zusatz von Aromen,
ohne Geschmacksverstärker

Bio-Dinkelmehl

Type 630
von Spielberger Mühle



Baste dein weihnachtliches Wind-
licht aus der leeren Mehltüte



3,99

UNSER PREIS
1 kg

unverzichtbar in der Weihnachtsbäckerei

Bio-Fruchtgelee

Himbeere oder Schwarze Johannisbeere
von Zwergenwiese



2,19

AKTIONSPREIS
195 g
100 g 1,12 €

unentbehrlich in der Adventsbäckerei, auch als Aufstrich
oder Nachtisch, zu Pudding oder Eiscreme

Bio-Kokosraspeln

von Davert



2,49

AKTIONSPREIS
250 g
100 g 1,00 €

die perfekte Zutat für Kuchen und Weihnachtsplätzchen
oder für exotische Gerichte

Granatapfel, pur

Bio-Muttersaft
von Voelkel



7,49

AKTIONSPREIS
0,75 l
1 l 9,99 € + 0,15 € Pfand

zum Mischen mit Mineralwasser oder Apfelsaft
oder für köstliche Fruchtcocktails

Bio-Orangensaft

Direktsaft
von Beutelsbacher



2,99

AKTIONSPREIS
0,7 l
1 l 4,27 € + 0,15 Pfand

herzhafter Orangensaft für erfrischenden Genuss

Rezept für Spitzbubenplätzchen
auf www.echt-bio.de

ECHT BIO.

La Croix Simon Rouge Bordeaux AC

Bio-Rotwein
von Riegel Weinimport

Frankreich · AOP Bordeaux · Château
Guitar · Merlot & Cabernet Franc & Cabernet Sauvignon · trocken · 12,4 % Vol.



6,49

AKTIONSPREIS

0,75 l

11 8,65 €

angenehm weicher und runder Bordeaux, der schon jung sehr gut zu trinken ist

Nero di Troia Duca d'Ascoli IGT

Bio-Rotwein
von Riegel Weinimport

Italien · Puglia · Nero di Troia
trocken · 13,1 % Vol.



7,99

AKTIONSPREIS

0,75 l

11 10,65 €

Duft von Sauerkirschen, dezente, exotische Gewürznote gepaart mit leichten Röstaromen

Nur solange der
Vorrat reicht

Darjeeling- Bio-Schwarztee

First-Flush-Blatttee FTGFOP1
von Ökotopia



in der 1-kg-
Vorratspackung



29,99

AKTIONSPREIS

1 kg

feinduftig und zartblumig, Spitzenqualität aus den ersten Erntetagen, aus einem der ältesten Teegärten in Darjeeling

Darjeeling- Bio-Grüntee

Blatttee FTGFOP1
von Ökotopia



in der 1-kg-
Vorratspackung



29,99

AKTIONSPREIS

1 kg

unfermentiert, Grünteekenner schätzen die feinherbe Frische, aus dem Darjeeling-Teegarten Seeyok an der Grenze zu Nepal

Frische- Markt:

BIO-ROSENKOHL

ZUM
AKTIONSPREIS

aus Deutschland
oder den Niederlanden



Mit Köpfchen!

Der Kleine hat's in sich: Kaum zu toppen ist der feinblättrige Rosenkohl, wenn es um den Vitamin-C-Gehalt geht. Außerdem ist er im Vergleich mit anderen Kohlsorten äußerst bekömmlich, sodass selbst Babys ihn schon gut vertragen. Wer die leicht herbe Note des Rosenkohls nicht mag, der wartet bis nach dem ersten Frost. Dann werden die kleinen Köpfchen nämlich süßer und noch aromatischer.

Rosenkohl auf Reis mit Cashewkernen



ZUTATEN (für 4 Personen)

250 g Naturreis
500 g Rosenkohl
1 rote Zwiebel
2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Thymian
4 EL Frischkäse
50 g Cashewkerne
Salz
Muskat

ZUBEREITUNG

Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen.
Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Rosenkohl kurz in einer heißen Pfanne in der Butter anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen und zugedeckt ca. 8 Minuten gar dünsten (der Rosenkohl sollte noch einen leichten Biss haben). Den Frischkäse zum Rosenkohl geben, untermischen und abschmecken. Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Reis auf Schüsseln verteilen und das Gemüse darüber geben. Mit den Cashewkernen garniert servieren.

BIO-CLEMENTINEN

Italien, Spanien oder Griechenland

KL II



2,79

AKTIONSPREIS

1 kg

Lasst uns froh und munter sein ...

[ECHT BIO.][®]



Einer der bekanntesten Heiligen der christlichen Kirche ist Nikolaus von Myra, dessen Gedenktag am 6. Dezember rund um den Globus mit unterschiedlichen Volksbräuchen gefeiert wird. Um sein Leben ranken sich viele Legenden. Man geht heute davon aus, dass Nikolaus zwischen 270 und 286 in Myra, einer Stadt in Lykien, geboren wurde, das damals zum Römischen Reich gehörte und heute in der Türkei liegt.

Das Befüllen von Schuhen oder anderen Gegenständen in der Nacht vom 5. auf den 6. Dezember basiert auf einer Legende, nach der Nikolaus heimlich nachts Geld durch die Fenster oder durch den Kamin in die dort aufgehängten Socken der armen Leute warf. Während in zahlreichen Ländern inzwischen infolge der Reformation und der Ablehnung der Heiligenverehrung die große Bescherung zu Weihnachten stattfindet, werden beispielsweise in Luxemburg auch heute noch die Geschenke am 6. Dezember verteilt.

Hierzulande kündigt sich der Nikolaustag üblicherweise mit eifrigem Schuheputzen an, bei dem sich vor allem die Jüngsten ins Zeug legen. Groß ist morgens die Freude, wenn die mit Schokolade und anderen Leckereien gefüllten Schuhe entdeckt werden – umso mehr bei den Kleinen wie den Großen, wenn es dann auch noch die gute Bio-Schokolade ist, mit hochwertigen Zutaten wie Rohrohrzucker und Kakaobohnen in Premiumqualität.

Neben Schokolade und ein wenig Tannengrün sind Nüsse und Mandarinen nicht nur hübsch, sondern auch ein kulinarisches Muss in der Vorweihnachtszeit. Kein Wunder, dass die Vorfreude auf diesen Tag groß ist. Ab jetzt heißt es wieder: Lustig, lustig, tralalala, bald ist Nikolausabend da!



Das bietet Genuss aus dem Bio-Fachgeschäft:

[ECHT BIO.][®]



Kontrolliert biologischer Anbau ohne Kunstdünger und chemische Spritzmittel



Bio-Sortiment mit kompetenter Beratung



Artgerechte Tierhaltung und natürliche Futtermittel



Schonende, werterhaltende Verarbeitung ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen



Verbot gentechnisch veränderter Organismen



CO₂-neutral gedruckt

Alle Angebote in Euro und solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Abbildungen von angerichteten Speisen sind Serviervorschläge. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Gedruckt mit mineralölfreien Farben auf 100 % Recyclingpapier.



Alle angebotenen Lebensmittel entsprechen den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung.