

Die leckere Gemüse-Vielfalt von **iglo**

DAS BESTE ZUM FESTE!





DAS BESTE
FÜRS

Pfännchen

Weihnachten, Silvester, zwischen den Jahren –
Raclette passt perfekt, wenn liebe Leute zum großen
Schlemmen zusammenkommen. Dieses Jahr soll
allerdings alles anders sein: natürlich bio! Fürs gute
Gewissen und für besten Geschmack!

GORGONZOLA-TRAUBEN-PFÄNNCHEN

LACHS-KARTOFFEL-PFÄNNCHEN

Überzeugt auf ganzer Linie: die aromatische Tomatensauce mit Basilikum von NATURWERT Bio.

Bio-Kräuter, z. B. aus Papenburg, finden Sie in unseren Märkten.

mytime
LIEBLING

herzhaft

REZEPTE AUF SEITE 31

PIZZA-PFÄNNCHEN „POMODORO“

KÜRBIS-ROSENKOHL-PFÄNNCHEN

bio
ZENTRALE

Kraft der Natur!



WEIHNACHTLICHE GENUSSMOMENTE MIT DER BIOZENTRALE - KRAFT DER NATUR



Viele unserer Produkte sind:



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



PALMÖLFREI



DE-ÖKO-001



WWW.BIOZENTRALE.DE



KÜRBIS-PFÄNNCHEN

Für 8 Pfännchen

16 Bio-Rosenkohlrschen • Salz • 300 g Bio-Hokkaido-Kürbis • 1 Bund Bio-Thymian • 8 EL Bio-Honig • 2 TL Chiliflocken • 2 Päck. (à 125 g) Bio-Mozzarella • 150 g Bio-Speckwürfel • 4 EL Bio-Kürbiskerne

Zur Vorbereitung Rosenkohl putzen, waschen, Strunk jeweils kreuzweise

einschneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, halbieren. Kürbis waschen, trocken reiben, mit Schale per Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Thymian waschen trocken schütteln, Blättchen abzupfen, mit Honig und Chiliflocken verrühren. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Für die Pfännchen Kürbis und Speck in den Raclette-Pfännchen verteilen,

kurz unter dem Raclettegrill anbräunen. Herausnehmen, Rosenkohl unterheben. Hälfte Thymianhonig darüberträufeln. Mozzarellascheiben darauflegen, mit restlichem Thymianhonig beträufeln. Kürbiskerne darüberstreuen. Im Raclette überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 265 kcal/1113 kJ

12 g E/17 g KH/15 g F

LACHS-PFÄNNCHEN

Für 8 Pfännchen

ca. 250 g Bio-Lachsfilet (ohne Haut, frisch oder TK) • 12 kleine festkochende Bio-Kartoffeln • 1 Bio-Zitrone • Salz • Pfeffer • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Bio-Brokkoli (500 g) • 1 Bund Bio-Dill • 6–8 Scheiben Bio-Raclettekäse • Bio-Öl für die Racletteplatte

Zur Vorbereitung TK-Lachs auftauen. Kartoffeln waschen, 16–18 Min. in Salzwasser kochen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen, halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Lachs trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen, in Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Dill waschen, trocken tupfen, fein schneiden. Käse entrinden.

Für die Pfännchen Racletteplatte mit Öl bestreichen. Lachs und Kartoffeln darauf ca. 3 Min. rundherum braten. Mit Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Brokkoli und Dill in den Pfännchen verteilen. Käse zerzupfen, darüberstreuen. Im Raclette 3–4 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 180 kcal/758 kJ

13 g E/9 g KH/9 g F

PIZZA-PFÄNNCHEN

Für 12 Pfännchen

1 Knoblauchzehe • 1 Glas (ca. 350 ml) Bio-Tomatensauce Basilikum (z. B. NATURWERT Bio) • 4 große Bio-Champignons • 24 kleine Bio-Cocktailtomaten • 300 g Bio-Kichererbsen (a. Dose oder Glas) • 6 Zweige Bio-Thymian • 60 g getrocknete Tomaten in Öl • 200 g Bio-Appenzeller in hauchdünnen Scheiben • 1 Pack. Pizzateig • Öl f. d. Teller • Mehl zum Bestäuben

Zur Vorbereitung Knoblauch schälen, hacken, unter die Tomatensauce mischen. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Cocktail-Tomaten waschen, halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Käsescheiben halbieren. Pizzateig in 12 Portionen teilen, auf einen geölten Teller legen.

Für die Pfännchen Pfännchen mit Mehl bestäuben. Je 1 Teigstück in 1 Pfännchen drücken, per Gabel mehrmals einstechen. 3–4 Min. auf die obere Grillplatte

stellen, dann ca. 2–3 Min. unter den Raclette-Grill schieben und vorbacken. Herausnehmen. Teig mit Tomatensauce bestreichen. Champignonscheiben, Cocktailtomaten und Kichererbsen darauf verteilen. Mit Thymian und getrockneten Tomaten bestreuen. Käse darauf verteilen. Pizzen in den Raclette-Grill schieben. So lange backen, bis der Teig gar und der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 207 kcal/867 kJ

8 g E/16 g KH/11 g F

GORGONZOLA-PFÄNNCHEN MIT GEBRATENEN SALATHERZEN

Für 8 Pfännchen

30 rote Weintrauben • ca. 250 g Bio-Gorgonzola • 3 Zweige Bio-Rosmarin • 5 rote Zwiebeln • 100 g Bio-Walnusskerne • 4 Salatherzen • 1 TL Bio-Olivenöl • 4 Scheiben Vollkorntoast • Bio-Öl f. d. Racletteplatte

Zur Vorbereitung Trauben waschen, abtropfen lassen, evtl. halbieren. Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen, fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Salatherzen längs vierteln, Strunk-Ende so abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhängen. Toast würfeln.

Für die Pfännchen Zwiebelringe mit Rosmarin in einer Pfanne im erhitzten Öl ca. 4 Min. braten. In die Pfännchen

verteilen. Trauben und Käse untermischen, Nüsse darüberstreuen. Im Raclette überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Racletteplatte mit Öl bestreichen. Salatviertel und Toastwürfel darauflegen, rundherum ca. 1–2 Min. rösten. Salatviertel auf Teller verteilen, Gorgonzola-Trauben-Pfännchen darübergeben. Mit Toastwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 279 kcal/1168 kJ

10 g E/11 g KH/20 g F

süß

REZEPTE AUF SEITE 34

ORANGEN-MARSHMALLOW-PFÄNNCHEN

PANCAKE-PFÄNNCHEN



Ein toller Snack für zwischendurch, aber auch top auf süßen Pfännchen: NATURWERT Bio Kokosnusschips und Rosinen.

WINTERAPFEL-PFÄNNCHEN

BANANEN-SCHOKO-PFÄNNCHEN

myTime
LIEBLING



BANANEN-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

8 Bio-Butterkekse • 70 g Bio-Zartbitterschokolade • 2 große Bio-Bananen • 40 g gehackte Pistazien • 1 große Handvoll Bio-Kokoschips

Zur Vorbereitung Kekse grob zerbröseln. Schokolade hacken. Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden, in den Pfännchen verteilen. Keksbrösel und Pistazien daraufgeben. Mit Schokolade bestreuen.

Zum Überbacken Pfännchen unter dem Raclettegrill überbacken, bis die Schokolade geschmolzen ist. Kokoschips zum Schluss kurz mitbacken.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 155 kcal/648 kJ

3 g E/17 g KH/7 g F

ORANGEN-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

2-3 Bio-Orangen • 4 frische Feigen • 60 g Bio-Walnusskerne • 2 Zweige Bio-Minze • 6 EL Orangen-Marmelade • 6 weiße Marshmallows

Zur Vorbereitung Orangen inkl. weißer Haut schälen, in dünne Scheiben schneiden. Feigen waschen, vierteln. Nüsse halbieren. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

Für die Pfännchen Orangenscheiben rundherum mit Marmelade bestreichen, in die Pfännchen legen. Feigenviertel dazulegen. Mit Nüssen bestreuen.

Pfännchen ca. 3-4 Min. im Raclettegrill überbacken. Marshmallows quer halbieren, je 2 Hälften auf die Früchte legen. Kurz im Raclettegrill bräunen. Mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 206 kcal/863 kJ

3 g E/30 g KH/7 g F

PANCAKE-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

2 Bio-Kiwi • 80 g dunkle Trauben • 1 Bio-Ei • 1 Päck. Vanillezucker • 90 g Bio-Mehl • ½ TL Backpulver • Salz • 80 ml Bio-Milch • 6 TL Bio-Butter • Puderzucker zum Bestäuben

Zur Vorbereitung Kiwi schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen, abtropfen lassen.

Für den Teig Ei trennen. Eigelb mit Vanillezucker cremig rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, unter die Eigelbmasse rühren. Milch nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

Für die Pfännchen Je 1 TL Butter in die Pfännchen geben, unter dem Raclette-Grill kurz schmelzen. Soviel Teig in die Pfännchen füllen, dass sie zu $\frac{2}{3}$ gefüllt sind. Kiwischeiben und Trauben darauf verteilen. Pfännchen unter dem

Raclette-Grill backen, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Per Holzschaber vorsichtig wenden, 2-3 Min. weiterbacken. Erneut wenden, kurz goldbraun ausbacken. Pancakes vorsichtig aus den Pfännchen lösen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 155 kcal/651 kJ

3 g E/21 g KH/6 g F

WINTERAPFEL-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

1 großer säuerlicher Bio-Apfel • ca. 40 ml Rum • 12 Zimtsterne • 6 EL Bio-Cashewkerne • 6 EL Bio-Rosinen • 12 EL Vanillesauce (Fertigprodukt)

Zur Vorbereitung Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 20 Min. im Rum ziehen lassen. Zimtsterne halbieren, Hälfte grob zerbröseln. Cashewkerne hacken.

Für die Pfännchen Je 1 EL Vanillesauce in die Pfännchen geben. Rum-Äpfel darauf verteilen. Ca. 2 Min. im Raclette-

grill backen. Keksbrösel, Rosinen und Cashews mischen, darauf verteilen. Mit restlicher Vanillesauce beträufeln, weitere 2 Min. backen. Je 2 Keks-Hälften darauflegen, kurz überbacken.

Zubereitungszeit: 10 Min. + Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 319 kcal/1337 kJ

6 g E/35 g KH/14 g F

„IN MEINER KÜCHE GIBT ES ZWEI ALLESKÖNNER. EINER BIN ICH.“

Deli Reform passt zu jedem Rezept. Ob beim Backen, Braten, Kochen oder als Brotaufstrich. Dazu liefern die rein pflanzlichen Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung. **Deli Reform. Denn Deli denkt mit.**

Enthält natürliches

OMEGA-3



Käse

ZUM DAHINSCHMELZEN



~ Käse hat Heimat ~

Diese Bio-Sorten fürs Raclette finden Sie an unserer Käse-hat-Heimat-Theke bzw. im SB-Käse-Kühlregal.

Hauptakteur beim geselligen Pfännchengrillen: der Käse! 200–250 g davon sollten es pro Person schon sein. Unsere Bio-Empfehlungen: **1** Aus Heumilch wird der Bio-Raclette der Käseribellen hergestellt. Er hat besonders gute Schmelzeigenschaften und ein leicht malziges Aroma. **2** Sein milder, frischer Geschmack passt toll zu Gemüsepfännchen: der Galbani Bio Mozzarella.

Die verwendete Milch stammt zu 100 % aus ökologischer Landwirtschaft. **3** Den vier Monate gereiften Appenzeller in Bio-Qualität sollten Sie sich an der Käse-hat-Heimat-Theke schön dünn schneiden lassen, so ist er perfekt als Haube auf Gemüse und Co. **4** Der duftet nach Sahne und Blumenwiese und sorgt für eine nussige Note beim Raclette: Bio-Emmentaler aus der Alpenregion. **5** Ein Bio-Gorgonzola wie der von „Jeden Tag“ ist der ideale Partner, wenn es um herzhaft-fruchtige Pfännchen geht. **6** Sie lieben Bergkäse? Diese österreichische Bio-Variante der Käseribellen ist aus Kuh-Rohmilch hergestellt.

WEIZEN-NUSS-BROT

myTime
LIEBLING

Die Kærgården Bio von Arla haben wir mit Avocado, Salz, Pfeffer und Saurer Sahne verfeinert.

AVOCADO-BUTTER

Die schmecken auch im Brot: die Nüsse aus dem NATURWERT Bio Nuss-Mix im praktischen Becher.

ROTE-BETE-SALAT

Beilagen

REZEPTE SIEHE RECHTS

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**

