

# bio-verde

## Rezepte aus echter Bio-Küche



genussvoll.bio

Guter Genuss beginnt mit guten Entscheidungen.





# ÜBER UNS

Seit vielen Jahren entwickeln wir bei bio-verde Bio-Produkte, die **Genuss** und **Verantwortung** verbinden. Inspiriert von der mediterranen Küche, von Handwerk und von der **Freude am gemeinsamen Essen**.

Dieses Buch zeigt unsere Lieblingsrezepte: unkompliziert, modern und voller Geschmack. Zum Teilen, Ausprobieren und Immer-wieder-Kochen.

# INHALT

<b>WOHLFÜHLKÜCHE</b>	<b>4</b>
Pasta mit geröstetem Rosenkohl	5
Gnocchi mit geröstetem Rotkohl	6
Kürbis-Nockerl mit Salbeibutter	7
Pasta-Bowl	8
Nudelsalat	9
Bärlauch-Tagliolini	10
Spätzlepfanne	11
Ravioli mit Trüffel	12
<b>MAULTASCHENLIEBE</b>	<b>13</b>
Maultaschen "Caprese"	14
Maultaschenauflauf	15
<b>KLEINE GENUSSMOMENTE</b>	<b>16</b>
Gebackene Birne mit Manouri	17
Süß-herzhafte Gorgonzola-Stulle	18
Gigantes-Bohnen auf Joghurt	19
Gnocchi Zimt-Zucker	20

<b>BROTZEIT</b>	<b>21</b>
Green-Power-Stulle	22
Tramezzini à la bio-verde	23
Roasted-Kimchi-Sandwich	24
<b>STREETFOOD ZUHAUSE</b>	<b>25</b>
Veggie-Crostello-Burger	26
Smashed-Potatoes mit Chili-Aioli	27
Pizza-Kürbisse	28
Bärlauch-Baguette	29
Pizza-Brote	30
Feta-Taschen	31
<b>SUPERFOOD-ALGEN</b>	<b>32</b>
Algen-Power-Bowl	33
Gurkenrolle	34
Sommerrollen	35
Umami-Salat	36

# WOHLFÜHLKÜCHE



# Pasta mit geröstetem Rosenkohl

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Linguine
- 1 Pck. bio-verde Pecorino
- 1 Pck. bio-verde Pesto Genovese
- 1 Pck. bio-verde getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Rosenkohl
- 1 TL Honig
- Paprika edelsüß
- Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

Rosenkohl schälen und halbieren.  
Mit Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß vermischen.  
Bei 180 Grad Umluft für ca. 20 min backen.  
Danach ca. 3 EL Pecorino auf den Rosenkohl geben, für weitere 10 min backen.

Linguine nach Packungsanweisung kochen, mit Pesto vermischen.

Linguine, Rosenkohl und getrocknete Tomaten auf einem Teller anrichten, nach Geschmack mit mehr Pecorino toppen und genießen!



# Gnocchi mit geröstetem Rotkohl

## Zutaten:

2 Pck. bio-verde Gnocchi	Olivenöl
1 Rotkohl	2 Schalotten
Aceto Balsamico	Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten würfeln.

Strunk vom Rotkohl entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech etwas Olivenöl geben. Rotkohlscheiben und Schalotten darauf geben. Mit Olivenöl bestreichen, ein paar Spritzer Aceto Balsamico darauf geben und salzen. Im Ofen ca. 30 min backen bis der Rotkohl leicht knusprig wird.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Gnocchi anbraten.

In eine Schüssel die fertigen Gnocchi geben, Rotkohl und Schalotten etwas zerpfücken und darüber geben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Kürbis-Nockerl mit Salbeibutter

So schmeckt  
der Herbst!

## Zutaten:

1 Pck. bio-verde Kürbis-Nockerl  
1 Pck. bio-verde Parmesan  
Für die Salbeibutter:  
100 g Butter (zimmerwarm)  
1 kleine Zwiebel  
Salbei, getrocknet  
Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anrösten, mit Knoblauchpulver würzen, Salbei dazu geben und ein wenig braten lassen. Gebratene Zwiebel und Salbei zu der restlichen zimmerwarmen Butter geben und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

Kürbis-Nockerl mit etwas Salbeibutter in einer Pfanne bis zu erwünschten Bräune anbraten (ca. 7 min). Danach in mehr Salbeibutter schwenken und geriebenen Parmesan darüber geben. Einfach, schnell und köstlich!





### Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde frische Ravioli mit Rucola und Spinat
- 1 Pck. bio-verde Artischockenherzen
- 2 EL bio-verde Olivia Aufstrich
- Handvoll Cherrytomaten
- 2 EL Walnüsse



# Pasta-Bowl

### Zubereitung:

- Pasta für 3-4 min in Salzwasser kochen.
- Tomaten klein schneiden, Walnüsse klein hacken.
- Ravioli in eine Schüssel geben.
- Dazu kommen die Artischockenherzen, Tomaten und Olivia.
- Mit den gehackten Walnüssen toppen und genießen!





# Nudelsalat

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Tortellini mit Käse und Tomaten
- 1 Pck. bio-verde Mozzarella
- 200 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 1 EL bio-verde Pesto Genovese
- 1 EL dunkler Balsamico Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- frische Kräuter zum Garnieren



## Zubereitung:

Zunächst die Tortellini nach Packungsanweisung kochen und kurz kalt abschrecken. Mit etwas Olivenöl benetzen, um zu verhindern, dass die Pasta aneinander klebt.

Tomaten halbieren und Rucola, sowie die Kräuter waschen und vorbereiten. Den Mozzarella abtropfen lassen.

Nun ringsum den Mozzarella die Pasta mit Tomaten und Rucola anrichten. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen und zuletzt mit Pesto und frischen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!



# Bärlauch-Tagliolini

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Tagliolini
- 1 Glas bio-verde Bärlauch Pesto
- 1 Pck. bio-verde Parmigiano Reggiano
- Eine Handvoll Pistazienkerne

## Zubereitung:

- Pasta ca. 3-4 min in Salzwasser kochen.
- Abgießen und mit 4 EL Bärlauchpesto vermengen.
- Mit gehackten Pistazienkernen und Parmigiano Reggiano toppen.

Wenn's mal  
schnell gehen  
muss!

# Spätzlepfanne

## Zutaten:

1 Pck. bio-verde frische Spätzle  
1 Zwiebel  
1 kleine Zucchini  
Handvoll Cherrytomaten  
1 TL Tomatenmark  
1 1/2 EL Cashew Frischcreme  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Knoblauchpulver,  
Getrocknete Petersilie  
etwas Olivenöl zum anbraten



## Zubereitung:

Zwiebel und Zucchini klein schneiden.  
Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.  
Zwiebeln hinzugeben und anbraten.

Mit Salz, Paprika edelsüß und Knoblauchpulver würzen.  
Tomatenmark hinzugeben und erhitzen.  
Danach Zucchini und Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben  
und anbraten.

3 EL Wasser in die Pfanne geben und alles gut vermischen.  
Nun die Spätzle hinzugeben und alles für ca. 4 min gut  
anbraten.  
Nochmal ca. 3 EL Wasser, sowie Cashewcreme in die Pfanne  
geben und alles vermengen.  
Mit Pfeffer und getrockneter Petersilie abschmecken und  
genießen!



# Ravioli mit Trüffel



## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde frische Ravioli mit Trüffel-Pilzen
- 1 Pck. bio-verde Parmigiano Reggiano „Originale“ gerieben
- 1 TL getrockneter Salbei
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- Eine Handvoll Walnüsse

## Zubereitung:

Ravioli für etwa 3-4 min in Salzwasser kochen. Dabei eine halbe Tasse Nudelwasser abschöpfen.

In einer heißen Pfanne etwas Pfeffer, Salbei und Thymian andünsten. Nudelwasser hinzugeben und aufkochen. Parmesan ebenfalls hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, währenddessen immer rühren. Fertig gekochte Ravioli dazu geben, alles gut miteinander vermengen und köcheln lassen bis das Wasser verkocht ist.

Ravioli mit etwas Walnüssen servieren und genießen!

# MAULTASCHENLIEBE



# Maultaschen "Caprese"

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Gemüse-Maultaschen
- 1 Pck. bio-verde Mozzarella
- 1 Pck. bio-verde getrocknete Tomaten
- 1 Pck. bio-verde Oliven-Mix
- Eine Handvoll Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß



## Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Gemüse-Maultaschen dazu geben und anbraten. Cherrytomaten, getrocknete Tomaten und Oliven ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn alles gut angebraten ist, etwas Olivenöl hinzufügen, sowie den geschnittenen Mozzarella. Diesen ein wenig schmelzen lassen und fertig sind die Maultaschen „Caprese“!



# Maultaschen- auflauf

## Zutaten:

- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 Pck. bio-verde Maultaschen mit Gemüse oder Fleisch
- 1 Handvoll Spinat
- 125 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 100 g Käse gerieben (z.B. Emmentaler oder mittelalter Bergkäse)
- Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

## Zubereitung:

Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden, in etwas Mehl wenden. In einer Pfanne mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf einem Teller bei Seite stellen.

Maultaschen in einer Form auslegen. Spinat waschen und in einer Pfanne mit etwas Butter leicht dünsten, bis er zusammenfällt. Auf den Maultaschen verteilen.

In einem kleinen Topf die Butter auf mittlerer Hitze schmelzen und Mehl zugeben, Mehlschwitze unter Rühren mit der Milch ablöschen und leicht köcheln lassen bis die Milch bindet und eine cremige Konsistenz erhält. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Bechamel Sauce über die Maultaschen gießen und den geriebenem Käse darüber streuen. Im Ofen 15-20 Minuten überbacken bis der Käse goldbraun ist.





# KLEINE GENUSSMOMENTE





# Gebackene Birne mit Manouri

## Zutaten:

3-4 reife Birnen  
1 Pck. bio-verde Manouri  
4 EL Ahornsirup  
1 TL Vanilleextrakt  
½ TL Zimt  
Cranberries  
Walnüsse  
Thymian

Einfach  
himmlisch!

## Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Birnen halbieren, entkernen, in eine Auflaufform geben und mit Zimt bestreuen.

4 EL Ahornsirup mit 1 TL Vanilleextrakt vermischen und über die Birnen geben.

Eine Handvoll Walnüsse ebenfalls in die Auflaufform geben.

Im Ofen ca. 25-30 min backen.

Form herausnehmen, Cranberries und Manouri über die Birnen geben.

Ein wenig Ahornsirup ebenfalls darüber träufeln, mit Thymian toppen und für weitere 8-10 min backen.

Am Besten warm genießen!

# Süß-herzhafte Gorgonzola-Stulle

## Zutaten:

1 Brot nach Wahl  
1 Pck. bio-verde Gorgonzola  
1 Birne  
1 EL Honig oder Agavendicksaft  
4 EL Olivenöl  
Etwas Walnüsse  
Thymian für die Deko

## Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.  
Birnen in Scheiben schneiden.  
Auf ein Backblech die Brotscheiben plätzen.  
Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln.  
Gorgonzola darauf verteilen.  
Birnenscheiben ebenfalls darauf geben.  
Honig oder Agavendicksaft über die belegten  
Brotscheiben verteilen.  
Mit Walnüssen toppen.

Für ca. 10 min im Ofen backen bis der Weichkäse  
zerläuft und die Birnen weich sind.  
Mit etwas Thymian servieren und genießen.





# Gigantes-Bohnen auf Joghurt

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Gigantes Bohnen
- 1 Pck. Joghurt
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- etwas Brot zum dippen

## Zubereitung:

- Zwiebel klein schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebel darin glasig anbraten.
- Gigantes Bohnen dazu geben und erwärmen.
- Etwas Joghurt auf einen Teller geben, Bohnen darauf verteilen und genießen!

Gigantisch  
lecker!

# Gnocchi Zimt-Zucker



## Zubereitung:

Gnocchi in 1 EL Butter knusprig anbraten. Danach die restliche Butter dazu geben, schmelzen lassen und Zimt & Zucker darüber geben. Alles gut vermengen.

Für das Apfelmus Äpfel klein schneiden, in etwas Wasser kochen bis diese weich sind. Nach belieben pürieren.

Alles anrichten und genießen!

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Gnocchi
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 Äpfel

# BROTZEIT



### Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Erbsen-Guacamole
- 1 Brot nach Wahl
- 1 Pck. Körniger Frischkäse
- 1 Apfel
- Granatapfelkerne
- Walnüsse



Für einen starken  
Start in den Tag!

## Green-Power-Stulle

### Zubereitung:

Walnüsse hacken und in einer Pfanne rösten. Apfel klein schneiden.

Erbsen-Guacamole auf die Brotscheibe geben, darauf körniger Frischkäse.

Apfelstücke ebenfalls darauf geben.

Mit Granatapfelkernen und Walnüssen toppen.

# Tramezzini à la bio-verde

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Lachs-Tatar
- 1 Pck. bio-verde Olivia
- 1 Pck. bio-verde Basilikum Pesto
- 1 Pck. bio-verde Mozzarella
- 1 Pck. Toastbrot
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- Essiggurken



## Zubereitung:

Für Variante 1: Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. 2 Toastscheiben mit Basilikum-Pesto bestreichen, Tomate und Mozzarella dazwischen geben.

Für Variante 2: Avocado in Scheiben schneiden. 2 Toastscheiben mit Lachs-Tatar bestreichen. Avocadoscheiben dazwischen geben.

Für Variante 3: Essiggurken in Scheiben schneiden. 2 Toastscheiben mit Olivia bestreichen. Essiggurkenscheiben dazwischen geben.



# Roasted Kimchi-Sandwich

Richtig  
Wumms!



## Zutaten:

- 1 Brot nach Wahl
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Pck. Erbsen-Guacamole
- Süß-Sauer-Sauce
- 1 Lauchzwiebel
- Schnittlauch
- Sesam
- Reibekäse nach Wahl
- Etwas Öl oder Butter zum braten

## Zubereitung:

2 EL Erbsen-Guacamole in eine Schüssel geben. Mit geschnittener Lauchzwiebel, Schnittlauch und 1 TL Sesam gut vermengen.

2 Scheiben Brot mit etwas Süß-Sauer-Sauce bestreichen. Auf eine Scheibe den Erbsen-Guacamole Dip geben. Kimchi daraufgeben. Reibekäse darüber streuen. Zweite Scheibe darauf geben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Kimchi-Sandwich beidseitig goldbraun braten und genießen!



# STREETFOOD ZUHAUSE



# Veggie-Crostello-Burger

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Crostello
- 1 Pck. bio-verde Aioli Classico
- 1 Pck. bio-verde Guacamole Avocado-Creme
- 2 Burger Brötchen (wir empfehlen Brioche Buns)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll frischen Rucola
- 1 große Tomate
- 1 EL neutrales Öl
- Salz & Pfeffer nach Bedarf



## Zubereitung:

Die Tomate, die Gurke und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend den Crostello in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Burger Brötchen auseinanderschneiden und auf beide Hälften jeweils einen TL Aioli streichen. Danach etwas Rucola auf die untere Seite geben und den Crostello darauf setzen.

Anschließend einen TL Guacamole darauf geben, und Gurken-, Tomaten- und Zwiebelscheiben zufügen. Nach Belieben noch mehr Rucola nehmen und je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.  
Guten Appetit!



# Smashed-Potatoes mit Chili Aioli



## Zutaten:

Ca. 20 festkochende, kleine Kartoffeln  
1 Pck. Chili Aioli  
75 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
Eine Handvoll Radieschen und Schnittlauch

## Zubereitung:

Kartoffeln gut waschen und für ca. 15-20 min kochen bis sie gar sind. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver eine Marinade mischen.

Gegarte Kartoffeln abschütten und kurz abdampfen lassen. Danach die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Glas oder Kartoffelstamper zerdrücken. Die zerdrückten Kartoffeln sollten ca. 1,5 cm dick sein. Großzügig mit der Marinade bestreichen. Im Ofen ca. 20-25 min goldbraun backen lassen.

Die fertigen Smashed Potatoes mit Chili Aioli toppen.

Geschnittene Radieschenscheiben und gehackten Schnittlauch dazugeben und schmecken lassen!



# Pizza-Kürbisse

## Zutaten:

1 Pizzateig  
1 Pck. bio-verde Pesto Genovese  
1 Pck. bio-verde sonnengetrocknete Tomaten  
Tomaten  
1 Pck. bio-verde Oliven-Mix  
1 Pck. bio-verde Mozzarella  
1 Ei  
Kürbiskerne zum Verzieren  
Küchengarn

## Zubereitung:

Ofen auf 220 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.  
Tomaten, Oliven und Mozzarella klein schneiden.  
Pizzateig ausrollen und in 6 Quadrate schneiden.  
1 TL Pesto in die Mitte des Quadrats geben, mit Oliven, Tomaten und Mozzarella belegen.  
Gefülltes Quadrat zusammenfalten und zu einer Kugel formen.  
4 Streifen Küchengarn übereinander legen, Pizzateigkugel in die Mitte legen und Küchengarn drumherum zubinden.  
Ei verquirlen und Pizzakürbisse damit bestreichen.  
Im Ofen ca. 15-20 min goldbraun backen, Küchengarn von den noch warmen Pizzakürbissen entfernen.  
Mit jeweils einem Kürbiskern dekorieren und servieren.



# Bärlauch-Baguette

## Zutaten:

- 1 Baguette
- 1 Glas bio-verde frischer Bärlauch in Öl
- 1 bio-verde Montello Stick
- 1 Pck. bio-verde Grana Padano gerieben

## Zubereitung:

Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Baguette etwas über die Hälfte in Stücke einschneiden, so das die Stücke noch nicht abgehen.

Montello in kleine Scheiben schneiden.  
In die eingeschnittenen Stücke Bärlauch-Öl geben.  
Danach die Montellostücke in die Einschnittstelle geben.  
Grana Padano darüber streuen.

Im Ofen ca. 15 min backen, bis der Montello an den Ecken heraus schmilzt.  
Am besten warm genießen.



Bringt den  
Frühling in  
deine Küche!

# Pizza-Brote



## Zutaten:

- 1 Glas bio-verde Pesto Genovese
- 1 Baguette oder Ciabatta
- 110 g Cherry Tomaten
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Mozzarella)
- 1 Schalotte
- 150 g Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer
- Italienische Kräuter
- 1 EL Tomatenmark

## Zubereitung:

Zu Beginn den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Baguette in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Tomaten und die Schalotte zu kleinen Würfeln verarbeiten.

Danach Schmand mit Tomatenmark und 50g geriebenem Käse in einer Schüssel vermischen und Tomaten zusammen mit den Schalotten unterrühren. Die Knoblauchzehe pressen, anschließend dazu geben. Nach Geschmack mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben mit der Marinade bestreichen und den restlichen Käse darauf verstreuen.

In den Ofen schieben und auf mittlerer Schiene für ca. 20 min backen.

Schließlich auf den fertig gebackenen Brötchen das Pesto verteilen, mit den frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



# Feta-Taschen

## Zutaten:

- 1 Blätterteig
- 1 Pck. bio-verde Feta-Creme Manouri & Knoblauch
- 1 Ei
- 1/4 Hokkaido Kürbis
- 1 Handvoll Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 Handvoll Petersilie geschnitten
- Etwas Kürbiskerne

## Zubereitung:

- Für die Füllung Kürbis in kleine Würfel schneiden.
- In eine Schüssel mit geschnittener Petersilie und Frühlingszwiebel geben.
- 3 EL Feta-Creme hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

- Ofen auf 220 Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.
- Blätterteig aufrollen und in 12 Quadrate schneiden.
- Ca. 1 1/2 TL Füllung in die Mitte der Blätterteigquadrate geben, die Ränder mit dem Ei bestreichen und zu einem Dreieck falten.
- Die Blätterteigtaschen auf ein Backblech geben und mit dem restlichen Ei bestreichen.
- Mit Kürbiskernen bestreuen.
- Für etwa 15-20 min goldbraun backen und genießen!





# SUPERFOOD-ALGEN

Vegan

# Algen-Power-Bowl

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Algensalat
- 1 Pck. bio-verde Erbsenguacamole
- 150 g Basmati Reis
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 1 Mango
- Etwas Kapern nach Geschmack
- Etwas Sojasauce
- 2 Zitronenscheiben



## Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Karotte reiben, Mango in Würfel schneiden, Gurke in längliche Scheiben zubereiten.

Reis in eine Schüssel geben und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Algensalat, Karotte, Mango, Gurke, sowie die Erbsenguacamole darauf geben.

Etwas Kapern darauf verteilen. Mit Zitronensaft abrunden.

Für das perfekte Geschmackserlebnis alles miteinander gut vermischen und genießen!



# Gurkenrolle

VeGan



## Zubereitung:

Rucola waschen. Avocado und Mango in Scheiben schneiden.

Gurke waschen und mit einem Schäler der Länge nach Streifen schälen.

Auf einem Brett die Streifen halb übereinander legen.

Mit einem Küchentuch die Feuchtigkeit aufsaugen.

Mit Alge & Ingwer bestreichen.

Mit Rucola, Avocado und Mango belegen.

Möglichst stramm aufrollen.

Mit Sesam toppen und mit Sojasauce servieren.

## Zutaten:

1 Gurke

1 Pck. bio-verde Alge & Ingwer

1 Avocado

1 Mango

Eine Handvoll Rucola

Etwas Sesam und Sojasauce



# Sommerrollen



## Zutaten:

- 2 Pck. bio-verde Alge & Ingwer
- 1 Pck. Reispapier
- 1 Eisbergsalat
- 1 Mango
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- Etw. gehackte Erdnüsse
- Etw. gehackte Petersilie oder Koriander
- Etw. Sesam zum Dekorieren
- Sojasauce zum Anrichten



## Zubereitung:

- Karotten raspeln, Gurke & Mango in Streifen schneiden. Eisbergsalat klein schneiden.
- Einen tiefen Teller mit warmen Wasser bereitstellen.
- Reispapier darin 30 Sek. eintauchen.
- Etwas Alge & Ingwer Dip darauf geben.
- Darauf dann Eisbergsalat, Mango, Gurke, Karotte, Erdnüsse & Petersilie geben.
- Gefülltes Reispapier nach Packungsanweisung einrollen.
- Mit Sesam garnieren.
- Sojasauce dazu servieren und genießen!





# Umami-Salat

## Zutaten:

- 1 Pck. bio-verde Alge & Ingwer
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 Mango
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sojacuisine
- 1 Zitrone



## Zubereitung:

Avocado, Mango und Gurke in Würfel schneiden.

In eine Schüssel geben.

Dazu 2 EL Alge & Ingwer, Sojasauce und Sojacuisine. Etwas Zitronensaft darüber träufeln.


Alles gut miteinander vermengen und genießen!






Viel Spaß beim Kochen, Teilen und Genießen.

[bio-verde.de](https://www.bio-verde.de)

 [bioverdenaturfeinkost](https://www.instagram.com/bioverdenaturfeinkost)



ISANA NaturFeinkost GmbH & Co. Produktions- und Handels KG  
Gewerbering 22 | D-86922 Eresing  
TEL: +49 (0) 8193 93 27 0 | [info@isana.de](mailto:info@isana.de)  
DE-ÖKO-007