

[ECHT BIO.][®]

www.echt-bio.de



UNSER REZEPT:
veganes Wokgemüse
mit schwarzen Reismudeln

Heumilch-Bergkäse

Bio-Hartkäse aus dem Allgäu
OMA



2,19

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 21,90 €

würziger Rohmilchklassiker, aus Heumilch g. t. S.
von Hörner tragenden Kühen, mind. 50 % Fett i. Tr.

Duschbad Haut & Haar

Kamille-Birke oder Männer: Hopfen-Zirbe
lenz Naturpflege



4,44

AKTIONSPREIS

200 ml

1 l 22,20 €

erfrishtes und gepflegtes Gefühl von Kopf bis Fuß

ABC-Bio-Joghurt

Natur
Schrozberger Milchbauern



1,49

AKTIONSPREIS

500 g

1 kg 2,98 € + 0,15 € Pfand

mit drei aktiven Joghurtkulturen,
aus Milch von Hörner tragenden Kühen, 3,5 % Fett

Natürlich
erfrischt
in den Tag



Unsere
Frische:
Bio-Salatgurken &
Bio-Kräuterseitlinge

Unsere Angebote
vom 10.4. bis 30.4.

[ECHT BIO.][®]

Bio-Genuss? Natürlich hier!



TRANSPARENTER
HERKUNFT



100% BIO



HANDWERKLICH
HERGESTELLTER GENUSS

Duc de Bourgogne

Bio-Weichkäse aus Frankreich
Vallée Verte



3,49

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 34,90 €

feiner Frühstücks- und Dessertkäse
aus dem Burgund, mind. 72 % Fett i. Tr.

Bio-Käseaufschnitt

Alpenländer* oder Bioländer
Andechser Natur



2,79

AKTIONSPREIS

150 g

1 kg 18,60 €

fein-nussiger oder cremig-milder Schnittkäse aus Österreich,
45 %/* mind. 50 % Fett i. Tr.

Wunderbrødchen

verschiedene Sorten
Bauk Mühle



3,33

AKTIONSPREIS

350 g

1 kg 9,51 €

knackig und lecker, ruckzuck frische, vegane Bio-Brötchen

Bio-Nocciolata

Nuss-Nougat-Creme: classic, milchfrei oder crunchy
Rigoni di Asiago

ohne Palmöl



4,49

AKTIONSPREIS

250 g

1 kg 17,96 €

Aufstrich aus italienischen Haselnüssen,
cremig oder mit knackigem Crunch

Bio-Konfitüre extra

ausgewählte Sorten
Annes Feinste



2,99

AKTIONSPREIS

225 g

1 kg 13,29 €

fruchtige Brotaufstriche mit samtiger Konsistenz,
auch für Desserts geeignet

Wokgemüse mit schwarzen Reismudeln



feurig-pikant

ZUTATEN (für 4 Personen)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 300 g Kräuterseitlinge | 1 Peperoni |
| 2 Pkg. Reismudeln | 100 ml Apfelsaft |
| 3 EL Shoyu-Sojasoße | 200 ml Gemüsebrühe |
| 300 g Zucchini | 1 TL Speisestärke |
| 300 g Möhren | 6 EL Bratöl |
| 2 rote Zwiebeln | 2 EL Sesam |
| 4 Knoblauchzehen | Pfeffer und Salz |

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und im Wok kurz anbraten. Gesamtes Gemüse waschen, in Stücke schneiden, in den Wok geben und heiß anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasoße dazugeben und kurz aufkochen. Speisestärke mit Apfelsaft anrühren, zu dem Gemüse geben und bis zum gewünschten Gargrad köcheln lassen – evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Nudeln nach Packungsangabe kochen, mit dem Gemüse und mit Sesam bestreut servieren.

Bio-Asiafood

Shoyu, mild oder schwarze Reismudeln*
Terrasana



3,99

AKTIONSPREIS

250 ml/*g

*Nudeln 1 kg 15,96 €

milde Sojasoße oder glutenfreie Reismudeln
für die schnelle Asiaküche

Bio-Samosas

Himalaya- oder India*-Style
Soto



3,33

AKTIONSPREIS

230/*250 g

*India-St. 1 kg 13,32 €

köstliche Teigtaschen aus der indischen Küche,
einfache Zubereitung in Pfanne, Backofen oder Mikrowelle



mehr Rezepte auf
www.echt-bio.de

Bio-Premiumschinken

Schinken oder Lachsschinken, luftgetrocknet
Ökoland

Bioland



4,99

AKTIONSPREIS

80 g

1 kg 62,38 €

über 4 Monate im handwerklichen Naturreifungsverfahren ohne Nitritpökelsalz gereift, von Natur aus gluten- und laktosefrei

Frische Bio-Gnocchi

aus Maispolenta und Kartoffeln
Pasta Nuova



Vegan



2,99

AKTIONSPREIS

350 g

1 kg 8,54 €

pfannenfertig, einfach kurz anbraten und genießen

Bio-Dinkelgebäck

Cantuccini oder Schoko-Orange-Cookies
Sommer

demeter

Vegan



2,49

AKTIONSPREIS

150 g

1 kg 16,60 €

kernig-krosse Mandelkekse oder knackige Kekstaler mit Zartbitterschokoladenstückchen und feiner Orangennote

Bio-Haferdrink

glutenfrei
Natumi



1,99

AKTIONSPREIS

1 l

vegane Pflanzendrink aus Vollkornhafer

Multi Pur

Bio-Direktsaftmischung
Beutelsbacher

demeter

Vegan



3,49

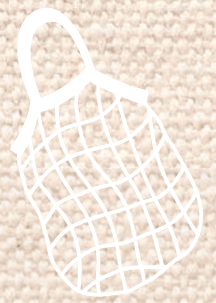
AKTIONSPREIS

0,7 l

1 l 4,99 € + 0,15 € Pfand

aromatischer Direktsaft aus tropischen Früchten, schonend gepresst im Ursprungsland

Frische- Markt:



Bio-Salatgurken

aus den Niederlanden, Spanien
oder Deutschland

ZUM
AKTIONSPREIS



Korpulenter König

Auch unter dem Namen Königsasternpilz bekannt, macht der zart aromatische Kräuterseitling seinem herrschaftlichen Titel alle Ehre und steht dem geschmacksverwandten Steinpilz in nichts nach. Er ist kalorienarm und hat einen hohen Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen. Sein praller Körper bleibt auch nach dem Garen bissfest und ist daher als Beilage in Suppen, aber auch als Hauptakteur vieler Speisen eine echte Bereicherung. Der Pilz ist vollständig verwertbar und bei durchgehender Kühlung bis zu 10 Tage haltbar.

Rezeptideen gibt es auf
www.echt-bio.de/Rezepte.



Bio-Kräuterseitlinge

aus deutschem Anbau

1,99

AKTIONSPREIS

100 g



ECHT BIO.

Bio-Katzenfutter

getreidefrei: Fisch, Lachs oder Huhn & Truthahn
Yarrah



0,99

AKTIONSPREIS

100 g

1 kg 9,90 €

getreidefreies Nassfutter für Katzen aller Altersgruppen



Asia-Food

Wenig Kalorien, hohe Nährstoffdichte, wenig Fleisch, viel Gemüse, schonende Zubereitung mit kurzen Garzeiten, intensiver Geschmack - all das verbinden wir mit Asia-Food. **Es gibt viele Gründe für Asia-Food: leicht, gesund und geschmackvoll. In diesem Angebot finden Sie Zutaten, um die asiatische Küche kulinarisch zu zelebrieren.** Frühlingsrollen sind das beliebteste asiatische Fingerfood. Mit dem Reispapier von Arche ist es einfach und schnell zu Hause zubereitet. Auch Glasnudeln sind mit ihrem fast glasklaren Aussehen sehr beliebt und vielseitig einsetzbar, auch in Frühlingsrollen.

Das besondere dieser Glasnudeln - sie sind aus reiner Erbsenstärke hergestellt. **Fischsauce ohne tierische Zutaten, verleiht den typisch salzig-würzigen Geschmack.** Sushi selbst herstellen - dafür eignen sich die Noriblätter von TerraSana ideal. Nach Geschmack füllen und in Stücke schneiden. Reismnudeln sind glutenfrei und haben kurze Kochzeiten. **Soja-Sprossen gelten als Superfood mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen, für geschmackliche Abwechslung sorgt der Asia-Sprossen-Mix vom Sprossenparadies.**

Bio-Sprossen

Mungobohnen (Soja-Sprossen) oder Asia-Gemüse-Mix
Sprossenparadies



1,79

AKTIONSPREIS

180 g

1 kg 9,94 €

ideal als Beilage zu Speisen oder als Topping mit hohem Gesundheitswert

Bio-Reismnudeln

aus Vollkornreis oder Thai-Reis
TerraSana



3,29

AKTIONSPREIS

250 g

1 kg 13,16 €

für leckere asiatische Gerichte, kurze Kochzeiten

Bio-Asia-Spezialität

Glasnudeln oder *Rice Papier für Frühlingsrollen
Arche Naturküche



3,29

AKTIONSPREIS

200/*150 g

Glasnudeln 1 kg 16,45 €

Glasnudeln aus Erbsenstärke, vielseitig einsetzbar oder Reispapier für Frühlingsrollen

Bio-No Fish-Sauce

maritime Würzsauce
Arche Naturküche



3,79

AKTIONSPREIS

155 ml

1 l 24,45 €

ohne tierische Zutaten auf Basis von Algen, typisch salzig-würziger Geschmack mit einem Hauch nach Meer

Bio-Sushi Nori

10 Blätter
TerraSana



4,99

AKTIONSPREIS

25 g

1 kg 199,60 €

zur Herstellung von Sushi oder als Zutat für Suppen, Gemüse oder Nudeln

Wir sind konzern-unabhängig!

Unser Sortiment: unsere Entscheidung!

Gemeinsam stark:

[ECHT BIO.]

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. V.i.S.d.P.: Die Regionalen GmbH, Gradestraße 94, 12347 Berlin



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