



12 Saisonale Bio-Rezepte



Clean Eating Bio — Band 6

Januar

Wurzelgemüse

Wurzelgemüse-Eintopf

Zutaten: Pastinaken, Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Lorbeer
Zubereitung: Gemüse würfeln, in Olivenöl anbraten, mit Brühe aufgießen, 25 Min. köcheln.

Februar

Feldsalat

Feldsalat-Bowl mit Walnüssen

Zutaten: Feldsalat, Walnüsse, Birne, Ziegenkäse, Honig-Senf-Dressing
Zubereitung: Salat waschen, Birne in Spalten schneiden, alles anrichten, Dressing darüber.

März

Bärlauch

Bärlauch-Pesto mit Pasta

Zutaten: 100g Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl
Zubereitung: Alles im Mixer pürieren, mit gekochter Pasta vermengen, sofort servieren.

April

Spargel

Spargel-Risotto

Zutaten: Grüner Spargel, Risottoreis, Gemüsebrühe, Parmesan
Zubereitung: Reis anrösten, Brühe nach und nach zugeben, Spargel die letzten 5 Min. mitgaren.

Mai

Radieschen

Radieschen-Kräuter-Quark

Zutaten: Radieschen, Quark, Schnittlauch, Dill, Salz & Pfeffer
Zubereitung: Radieschen fein würfeln, Kräuter hacken, unter Quark mischen, zu Vollkornbrot.

Juni

Erdbeeren

Erdbeer-Spinat-Salat

Zutaten: Erdbeeren, Babyspinat, Balsamico, Walnüsse, Feta
Zubereitung: Spinat und Erdbeeren anrichten, Nüsse und Feta darüber, Balsamico-Dressing.

Juli

Zucchini

Zucchini-Fritters mit Dip

Zutaten: 2 Zucchini, 1 Ei, Dinkelmehl, Kräuter, Joghurt-Dip
Zubereitung: Zucchini raspeln, ausdrücken, mit Ei und Mehl mischen, goldbraun braten.

August

Tomaten

Gazpacho — kalte Tomatensuppe

Zutaten: 1kg reife Tomaten, Gurke, Paprika, Knoblauch, Olivenöl
Zubereitung: Alles roh pürieren, mit Salz und Essig abschmecken, kalt servieren.

September

Kürbis

Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten: Hokkaido-Kürbis, Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma
Zubereitung: Kürbis rösten, mit Kokosmilch pürieren, mit Kürbiskernen toppen.

Oktober

Äpfel

Apfel-Zimt-Porridge

Zutaten: Haferflocken, 1 Apfel, Zimt, Walnüsse, Ahornsirup
Zubereitung: Haferflocken mit Milch kochen, Apfelstücke und Zimt unterheben, Nüsse toppen.

November

Grünkohl

Grünkohl-Salat mit Cranberrys


Zutaten: Grünkohl, Cranberrys, Pekannüsse, Olivenöl-Zitronendressing
Zubereitung: Grünkohl massieren (wird weicher), mit Toppings und Dressing vermengen.

Dezember

Rotkohl

Rotkohl-Apfel-Pfanne

Zutaten: Rotkohl, 2 Äpfel, Zwiebel, Zimt, Apfelessig, Walnüsse
Zubereitung: Rotkohl fein hobeln, mit Apfelstücken und Gewürzen schmoren, Nüsse toppen.

 **Tipp:** Saisonales Einkaufen spart bis zu 30% Kosten und schmeckt besser! Auf dem Wochenmarkt findest du die frischesten Bio-Zutaten der Region.



KaufBio kaufbio.de — Clean Eating mit Bio-Qualität