

bioaktiv

Angebote
10. bis 30. Dezember

Jetzt zugreifen



Rotkohl
im großen Glas
Nur PUUR
680 g (1 kg = 2,41 €)

AKTION
1,79

Natur kostet nicht die Welt.

Solange der Vorrat reicht.

Obst & Gemüse



Kartoffeln

Preis pro kg

AKTION

Zum
Tagespreis

Orangen

Preis pro kg

AKTION

Zum
Tagespreis



Rotkohl

Preis pro kg

AKTION

Zum
Tagespreis

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid...

Jeder hat ihn schon mal gehört und mindestens einmal versucht richtig und ohne Fehler auszusprechen diesen typisch deutschen Zungenbrecher.

Doch ist Blaukraut identisch mit Rotkohl?

JA! Seine unterschiedlichen Farben entstehen bei der Zubereitung. In den süddeutschen Regionen wird das Blaukraut oft mit Natron verarbeitet. Dadurch entsteht eine natürliche Reaktion und das Kraut erhält seine blauviolette Farbe.

In Mittel- und Norddeutschland wird hingegen der Rotkohl mit Äpfeln zubereitet, die natürliche Säure enthalten, wodurch er seine rotviolette Farbe behält.

Hirse-Rotkohl Gratin

Für ca. 9 Portionen:

Als Hauptgericht 2 Portionen pro Person

Als Beilage 1 Portion pro Person

Zutaten:

- 2 Tassen Hirse
- 4 Tassen Gemüsesuppe (angemischt)
- 1 Glas Rotkohl
- 1 EL Coddineno bianco
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss zum Abschmecken
- 2 Stk. Zwiebeln
- 2 Stk. süß-saure Äpfel
- Butter zum Anbraten
- 2 Stk. Eier
- 250 g Magerquark
- 250 g Gorgonzola
- 200 g Sahne
- 150 ml Milch
- frische Petersilie

Und so wird's gemacht:

- Hirse in Gemüsebrühe 20 Minuten garen.
- Zwiebeln würfeln, Äpfel schälen, vierteln und in schmale Segmente schneiden. Zwiebelwürfel in Butter anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln zur Hirse geben und etwas abkühlen lassen.
- Die andere Hälfte der Zwiebeln in Topf lassen. Die Äpfelscheiben, Rotkohl, weißen Balsamico und Agavendicksaft hinzugeben und 10 Min. mit halb geschlossenen Deckel weiterkochen lassen.
- Währendessen Eier, Quark, Salz und Pfeffer zur Hirse zugeben und verrühren.
- Gorgonzola mit Milch und Sahne pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Rotkohl in der mit Olivenöl bestrichenen Auflaufform verteilen. Aus der Hirsemasse mit einem großen Löffel Nockerln formen und auf den Rotkohl setzen. Auflauf mit der Käsesauce übergießen.
- Gratino im vorgeheizten Backofen auf 175 Grad (Umluft) ca. 35 Minuten backen. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.



Zum Video

Milch & Co

Der ÖMA Alpköner ist ein typischer Schweizer Tafel- oder Vesperkäse. Mit gemahlener Eichenrinde eingerieben erhält er seine dunkle, harte Rinde und seinen kräftig-aromatischen Geschmack. Außer dem ist er ein Blickfang auf jeder Käseplatte und auf jedem Buffet.



Alpköner Eichenrinde
Fett i. Tr. 49%
ÖMA
Preis pro 100 g

AKTION
2,19



Mozzarella 45%
ÖMA
300 g

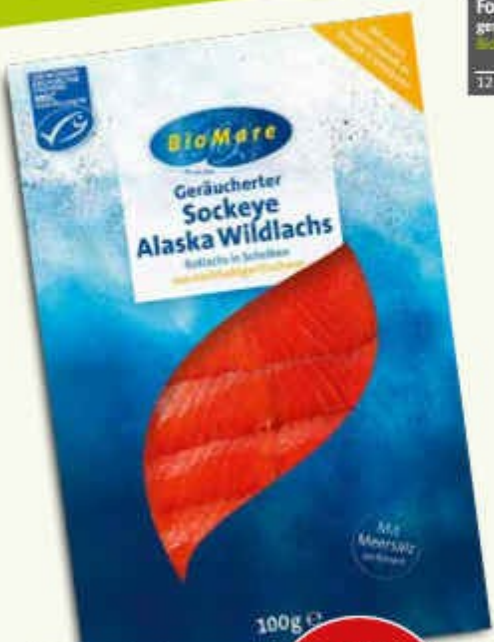
AKTION
1,09



Hüttenkäse 19%
laktosefrei
Zuger Frischkäse
150 g (100 g = 0,99 €)

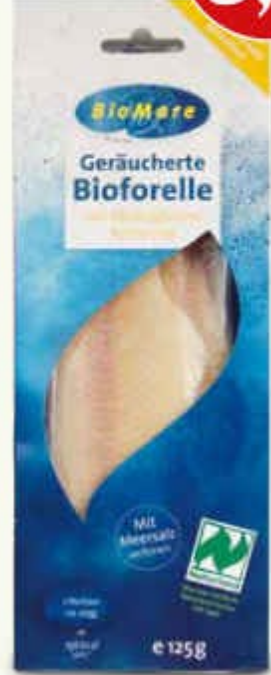
AKTION
1,49

Feinkost & Wurst



Forelle geräuchert
BioWare
125 g (100 g = 4,79 €)

AKTION
5,99



Sockeye Alaska Wildlachs
geräuchert
BioWare
100 g

AKTION
6,49



Jamon Serrano
bio-verde
80 g (100 g = 7,49 €)

AKTION
5,99



Krautsalat
Garten
350 g (1 kg = 5,53 €)

AKTION
1,99

Snacks & Co



Echter Basmati Reis
weiß
Davert
500 g (1 kg = 6,38 €)

AKTION
3,19



Kartoffelchips
Diverse Sorten
Trafo
125 g (100 g = 1,27 €)

AKTION
1,59



Tomatensaucen
Diverse Sorten
Naturesse
130 ml (1 l = 7,55 €)

AKTION
2,49



Fruchtsäfte
Diverse Sorten
Allos
250 g (100 g = 1,00 €)

AKTION
2,49

Getränke



Mineralwasser oder
Quellwasser
ohne Kohlensäure
St. Leonhards Quelle
1 l • Pfand - 1,1 €

AKTION
-,99



Festbier oder Emmerbier
Bierbrennerei
0,5 l (1 l = 2,78 €) • Pfand - 1,15 €

AKTION
1,39



Elbling Sekt

Brutausgebaut nach der traditionellen Methode der Flaschengärung, ein Geheimtipp auch bei Champagnerfreunden. Ehrlicher Spaß im Glas durch eine frisch-herbe, spritzige Rebsorte.

Erzeuger: Weinhaus am Altenberg
Anbau: Mosel, Deutschland
Rebsorte: Elbling
Genuss-Temperatur: 3-5°
Passt zu: Aperitif, Festlichkeiten

Sekt | trocken

Elbling Sekt
trocken
Altenberg
0,75 l (1 l = 9,32 €)

AKTION
6,99

Kosmetik & Co

▼ **mann Shampoo & Duschgel** mit einer würzig-maskulinen Duftkomposition kostbarer Hölzer. Die vitalisierende Kombination aus milden waschaktiven Substanzen, Coffein, Gingko-Extrakt und Aloe Vera Saft reinigt sanft Haut und Haare, ohne auszutrocknen.



mann Shampoo & Duschgel
Ginkgo & Coffein
Div.
200 ml (100 ml = 3,25 €)

AKTION
6,49



Creme- oder Pflegedusche
Damascener Rose Sheabutter •
Grapefruit & Aloe Vera
Div.
200 ml (100 ml = 3,00 €)

AKTION
5,99



Alles- oder WC-Reiniger
Sonett
Div.
500/750 ml (l) = 4,98/3,32 €

AKTION
2,49

Festlich kugelrund

Als Familienunternehmen legt die Marke Engel traditionell viel Wert auf die Nachhaltigkeit und die Qualität ihrer Produkte. Mit umweltbewussten und natürlich leckeren Produkten möchte Die Marke Engel im Handumdrehen Freude bereiten, Sorgfältig ausgewählte Naturrohstoffe, die nach bestem Wissen und Gewissen mit Respekt für die Umwelt verarbeitet werden, stets nach dem Motto „Das isst mein Zuhause“.



Kartoffel- oder Semmelknödel
Engel
Div.
200/230 g (100 g = 1,00/-,87 €)

SONDERARTIKEL
1,99

greenorganics immer günstig!

Walnüsse oder
Studentenfutter

150/250 g (100 g = 2,24/1,36 €)

IMMER GÜNSTIG

3,39



Mandeln oder
Nusskernmischung

200 g (100 g = 2,15 €)

IMMER GÜNSTIG

4,29



Kaffee mild

500 g (1 kg = 10,50 €)

IMMER GÜNSTIG

5,29



Espresso

750 g (100 g = 1,48 €)

IMMER GÜNSTIG

3,69



Espresso

1000 g

IMMER GÜNSTIG

12,99



Komm in
unser Kochstudio!



bioaktiv

- vegan
- glutenfrei
- lactosefrei

Kulturcafé

leckere, faire &
zugleich ökologisch wertvolle
Imbisse & Getränke

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9:00 - 18:00, Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

Echt Bio!
Natur & Gesundheit

Kontrollierte
Naturkosmetik
Naturkost

als Mitglieder können
Sie bei uns sogar noch
30% sparen!



Stresemannstraße 3, Wuppertal, Telefon: 0202 5158961
Zwischen Alter Markt, Post und Barmer Bahnhof

Angebote solange der Vorrat reicht. Produktabbildungen können vom Original abweichen und sind ohne Deko zu erwerben. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Einzelne Artikel nicht in allen teilnehmenden Läden erhältlich. Rezepte und Rezeptbilder in Kooperation mit **[ECHT BIO.]**