



BIO SONNE®

GRATIS
für Sie zum
Mitnehmen

Lieblings BIO-REZEPTE

Gute Laune Rezepte

HEALTHY
Desserts

Was essen
wir heute ?



LOW CARB

nützlicher
WOCHENPLAN
FÜR DAS
LEIBLICHE Wohl

NORMA®

LIEBE KUNDEN, LIEBE BIO-FREUNDE,

eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist das A & O. Jedoch stellen wir uns in unserem stressigen Alltag oft die Frage: "Was essen wir heute?"

Egal ob perfekt vorgeplant oder Low Carb, bei unseren leckeren und gesunden Rezeptideen ist auch für unsere Kleinen etwas dabei.

Da draußen der Frühling langsam Einzug hält, soll auch der Genuß nicht fehlen. Nutzen Sie die Zeit im Kreise Ihrer Familie und überraschen Sie sie mit ausgefallenen Leckereien wie Zucchini-Feta-Röllchen auf Nudelsalat und zum krönenden Abschluss eine Banana-Nicecream mit Joghurt und Beeren.

Überzeugen Sie sich selbst von unseren vielfältigen Bio Sonne Produkten und lassen Sie sich von unseren liebevoll zusammengestellten Rezepten inspirieren!

Bleiben Sie gesund und Guten Appetit !

wünscht Ihre

NORMA



Kontrolliert durch DE-ÖKO-001



INHALT



JA ZU BIO-QUALITÄT

Ausgezeichnete Bio-Qualität 4

WAS ESSEN WIR HEUTE?

Montag: Zucchini-nudeln mit Tomaten, Feta und Kernemix 7

Dienstag: Rote-Linsen-Pasta mit Frikadellen und Tomatensoße 8

Mittwoch: Veggie-Geschnetzeltes in Mandelsoße mit Paprika und Reis 9

Donnerstag: Ofengemüse mit Pitabrot und Minz-Joghurt-Dip 10

Freitag: Caesar Salad mit Schinken und Croutons 12

READY 2 GO

Couscoussalat, im Glas geschichtet 13

Falafel mit Hummus und Rotkohlsalat 14

Dinkel-Pfannkuchen-Wrap mit Räucherlachs 15

BIO SONNE SORTIMENT

KINDERKÜCHE

Quinoa-Happen 18

Bananenbrot-Muffins 19

Kartoffelwaffeln mit Spinat und Kräuter-Crème-fraîche 20

Kokos-Couscous mit Erbsen und Karotten 21

LOW CARB

Zucchiniasagne 24

Gemüsepastasalat mit Frischkäsesoße 25

Omelette mit Gemüse und Kräuterquark 26

Low Carb Pancakes mit Beeren & Quark 27

HEALTHY DESSERTS

Dattelpralinen mit Walnüssen 28

Chia-Pudding mit Apfel-Mango-Mark 29

Banana-Nicecream mit Joghurt und Beeren 30

Zitronen-Kokos-Kuchen 31

GUTE LAUNE REZEPTE

Pizzataschen 33

Mango-Mozzarella-Kartoffel-Salat im Glas mit Sonnenblumenkernen
und Petersilie 34

Zucchini-Feta-Röllchen auf Nudelsalat im Glas 35

Bruschetta-Variationen 36

Beerentartelettes 38

Cranberry-Limo mit Minze 39



BIO SONNE®

NORMA®

AUSGEZEICHNETE BIO-QUALITÄT

GARANTIERTE BIO-QUALITÄT

– da können Sie sicher sein!

Unsere Bio Sonne Produkte werden nach EU-Rechtsprechung kontrolliert produziert und wir garantieren:

- ✓ Keine Gentechnik
- ✓ Ökologische Erzeugung ohne Verwendung chemischer Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger
- ✓ Artgerechte Tierhaltung
- ✓ Regelmäßige Kontrollen

Auch 2020 sind wir von der DLG erneut zum besten deutschen Bio-Händler gekürt worden.

Die Bio-Produkte von NORMA gehören in die Eliteklasse. In Deutschland sind wir erneut der Lebensmittelhändler mit der besten Bio-Qualität. Das zeigt das Ergebnis der großen Bio-Qualitätsprüfung, das jetzt zur Messe BIOFACH 2020 veröffentlicht worden ist. Kein anderes Unternehmen bekommt von der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG) mehr Medaillen für seine herausragende Bio-Qualität.

Für uns als anerkannter Bio-Pionier bedeutet das schon zum 10. Mal in Folge den bundesweiten Spitzenplatz. Im Vordergrund bei der Auswahl unserer Sortimente steht der kompromisslose Qualitätsaspekt: Die biologischen, vegetarischen und veganen Lebensmittel werden gemäß den EU-Richtlinien unter Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger sowie unter strengen Kontrollen hergestellt. Logisch also, dass NORMA die beste Kundenadresse für verantwortungsbewusste Ernährung ist.

EINZIGARTIG IM DISCOUNT!

Unsere Marke **BIO SONNE** wurde als

GREEN BRAND GERMANY 2019/2020

ausgezeichnet

Das GREEN BRAND Gütesiegel ist eine eingetragene EU-Gewährleistungsmarke für ökologische Nachhaltigkeit mit einem unabhängigen, transparenten und neutralen Prüfverfahren. www.green-brands.org



BIO-GESAMTSIEGER 2020

Auch dieses Jahr regnet es Medaillen zur aktuellen DLG-Bio-Prüfung 2020: Zum 10. Mal in Folge erhält NORMA die meisten DLG-Medaillen für Bio-Produkte.

275
DLG-Medaillen



BEWUSSTE ERNÄHRUNG - OHNE FLEISCH

Bereits über 240 gekennzeichnete vegane und über 140 gekennzeichnete vegetarische Artikel ständig im Sortiment! Das V-Label ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung veganer und vegetarischer Lebensmittel. Es wird von ProVeg (www.proveg.com/de) nach erfolgreicher Überprüfung der Produkte vergeben. Vegetarier und Veganer können so beim Einkauf auf den ersten Blick erkennen, ob ein Produkt für sie geeignet ist.

V-Label

- ✓ Deutliche Kennzeichnung – erleichtert den Einkauf
- ✓ Top Preis-Leistungs-Verhältnis

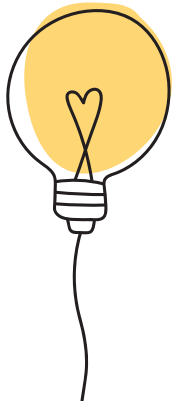


VEGAN



VEGETARISCH

Alle Ergebnisse finden Sie unter: dlg.org/bioproduktetest



Was essen? wir heute

MONTAG



DIENSTAG



GUT

VORBEREITET

FREITAG



MITTWOCH

IN DIE

WOCHE!



DONNERSTAG

Gratis Wochenplan
zum Download!



→  [norma-online.de/
wochenplan](https://norma-online.de/wochenplan) ←

Zutaten

4 Portionen

600 g Zucchini
 Salz
 Pfeffer schwarz
 30 g Kernemix
 4 Stiele Basilikum
 150 g Kirschtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine Zwiebel
 8 EL natives Olivenöl extra
 100 g Feta

1. Zucchini waschen, trocken reiben und mit einem Spiralschneider in lange Spiralnudeln schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Zucchininudeln darin 10 Sekunden kochen, dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

2. Kernemix in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblätter vom Stiel zupfen, waschen und trocken tupfen.

3. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin anbraten. Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Basilikum grob hacken und Feta zerbröseln. Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln zu den Zucchininudeln geben und gut vermengen. Im Anschluß mit Basilikum, Feta und Kernemix auf Tellern anrichten.

5. Vor dem Servieren kurz erwärmen.



Zucchininudeln

mit Tomaten, Feta
 und Kernemix





Rote Linsen Pasta

mit Frikadellen
und Tomatensoße



Zutaten

4 Portionen

- 1 trockenes Brötchen vom Vortag
- 2 EL Ketchup
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g Hackfleisch gemischt
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebouillon
- 2 Dosen Tomaten gehackt, mit Kräutern
- Zucker
- 500 g Strozzapreti rote Linsen

- 1.** Brötchen in sehr kleine Würfel schneiden und mit Ketchup, Senf und Eiern in einer großen Schüssel vermengen. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 2 EL gehackte Zwiebeln und Hackfleisch zur Brötchenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- 2.** Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten. Frikadellen aus der Pfanne nehmen.
- 3.** Im Bratensatz die restliche Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Tomatenmark zugeben. Dann mit Brühe ablöschen. Mit gehackten Tomaten auffüllen und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frikadellen in die Soße geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Linsenpasta nach Packungsanweisung zubereiten und mit Frikadellen und Soße anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.



Zutaten

4 Portionen

- 200 g Reis
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mandelmus weiß
- 200 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Pflanzenöl
- 360 g Veggie-Geschnetzeltes
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Speisestärke
- 1 Bund Schnittlauch
(alternativ TK-Schnittlauch)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In 4 Boxen verteilen.
2. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerne und Stiel entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Mandelmus mit heißer Brühe verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Veggie-Geschnetzeltes und Paprikastreifen zugeben. 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Mandelmus-Gemüsebouillon ablöschen und aufkochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und in die kochende Soße rühren.
4. Das Geschnetzelte zum Reis in die Box geben. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden und das Geschnetzelte damit garnieren.



Veggie Geschnetzeltes

in Mandelsoße

mit Paprika und Reis

MITTWOCH

DONNERSTAG



Zutaten

4 Portionen

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Süßkartoffel
- 4 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer schwarz
- Rohrohrzucker hell
- Paprikapulver
- ½ Bund Minze
- 350 g Joghurt natur
- 4 Pitabrote



Unser
Tipp



Pitabrot

zum Selbstbacken

1. Mehl, Salz, Hefe und Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Wasser dazugeben. Den Teig so lange kneten, bis er nicht mehr klebt.
2. Das Olivenöl esslöffelweise unterkneten.
3. Die Schüssel abdecken und für 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in 8 gleich große Portionen teilen und diese weitere 30 Minuten ruhen lassen.
4. Die Portionen mit etwas Mehl zu runden Pitas ausrollen. Je dicker der Fladen, desto fluffiger werden die Pitas nach dem Backen.
5. Die Pitas auf beiden Seiten mit etwa 1 TL Olivenöl bestreichen. Die Pitas in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten backen. Man kann die Pitas auch für 8 bis 10 Minuten im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, dann ist kein weiteres Öl erforderlich.



Ofengemüse mit Pitabrot

und Minz-Joghurt-Dip



1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Gemüse waschen und falls notwendig schälen. Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden.
3. Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver zu einem Knoblauchöl pürieren. Gemüse mit dem Knoblauchöl marinieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Gemüse im Ofen 35 - 40 Minuten garen.
4. In der Zeit die Minze waschen, trocken tupfen und Blätter vom Stiel zupfen. Minze fein hacken und zusammen mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dip vermengen.
5. Pitabrote nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse in 4 Dosen verteilen. Joghurt-Minze-Dip zugeben.



Zutaten

4 Portionen

- 500 g Dinkelmehl Typ 1050
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 4 TL Trockenhefe
- 2 TL Rohrohrzucker
- 6 EL natives Olivenöl extra zum Kneten
- Etwas Mehl zum Ausrollen
- Olivenöl zum Backen



FREITAG

Zutaten

4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 eingelegte Sardellen
- 2 Eigelb
- 1 EL grober Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Spritzer Worcestershiresauce
- 70 ml natives Olivenöl extra
- 70 ml + 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Joghurt natur
- 80 g Parmesankäse
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2-4 Köpfe Romasalat (je nach Größe)
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Ciabattabrot
- 2 EL Butter
- 100 g luftgetrockneter Schinken

- 1.** Für das Dressing den Knoblauch schälen und zusammen mit den Sardellen fein hacken. Eigelb mit Knoblauch, Sardellen, Senf, Zitronensaft und Worcestershiresauce verrühren. 70 ml Olivenöl und 70 ml Sonnenblumenöl erst tröpfchenweise dann in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren und mit dem Joghurt vermengen. Zum Schluss die Hälfte des Parmesankäses fein reiben und ebenfalls unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen. (Wegen des frischen Eigelbs das Dressing noch am gleichen Tag verzehren.)
- 2.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Brot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel zugeben und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Salat mit dem Dressing marinieren, in vier Boxen unterteilen. Tomaten, Schinken und Croutons auf dem Salat verteilen. Den restlichen Parmesankäse über den Salat reiben.



Caesar Salad

mit Schinken und Croutons



READY 2GO

Praktische und schnelle Gerichte
für unterwegs.

Zu Hause vorbereiten
und am nächsten Tag im Büro,
auf der Baustelle
oder wo auch immer genießen.



READY 2 GO

Zutaten

4 Portionen

- 150 g Couscous
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig Akazie
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Blattsalat
- 150 g Rote Bete gekocht
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Avocado
- 1 EL Zitroncino

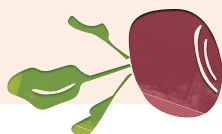
COUSCOUSSALAT, IM GLAS GESCHICHTET

➤ Mit Avocado, Blattsalat, Roten Beten,
Kichererbsen und Sonnenblumenkernen



DIE GANZE
WELT DER
KULINARIK
IN NUR EINEM
GLAS

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Abkühlen lassen.
2. Olivenöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und in kleine Gläser füllen.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Je nach Größe in mundgerechte Stücke zupfen. Rote Bete würfeln. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen. Avocado halbieren, Kern entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Zitroncino beträufeln.
5. Die Zutaten in vier Gläser aufteilen und schichten: Zuerst Couscous, dann Kichererbsen, Rote Bete, Avocado, Blattsalat und zum Schluss Sonnenblumenkerne. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat gießen.





FALAFEL MIT HUMMUS

und Rotkohlsalat

Zutaten

4 Portionen

- 150 g Kichererbsen, getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Tahin
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Chilipulver
- 2 EL Sesam
- ½ Pck. Petersilie (TK)
- 600 g Rotkohl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 360 g Veggie-Falafel
- Vierkornbrot

- 1.** Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, dann garkochen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2.** Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und 2 EL Olivenöl pürieren. Falls nötig, etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
- 3.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie waschen, Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Rotkohl waschen, in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden und mit 4 EL Olivenöl, Essig, Sesam, Petersilie, 1 Teelöffel Salz und Zucker marinieren. Salat mit den Händen gut vermengen und kneten.
- 4.** Falafeln nach Packungsanweisung braten. Salat in vier Boxen verteilen, Falafel und Hummus darauf geben und verschließen. Dazu passt Brot (falls vorhanden Naan-Brot).



Zutaten

4 Portionen

- 150 g Dinkelmehl, Vollkorn
- 400 ml frische Vollmilch
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Einige Blätter Salat
- 200 g Schmand
- 1 EL grober Senf
- 1 EL Waldhonig
- 200 g Räucherlachs

DINKEL- PFANNKUCHEN- WRAP

> mit Räucherlachs

> **Tipp** <
Wer es würzig mag, kann
statt Schmand Sahne-
Meerrettich verwenden.

- 1.** Aus Mehl, Milch und Eiern einen gleichmäßigen Teig herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne (ca. 24 cm Durchmesser) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen.
- 2.** Salat putzen, waschen und trocken tupfen. Schmand mit Senf und Honig verrühren.
- 3.** Pfannkuchen zuerst mit Schmand einstreichen, dann mit Lachs und Salat belegen. Pfannkuchen zu Wraps einrollen und in vier Boxen legen.

> Tipp <

Wenn's noch schneller gehen soll, kann man einfach fertige Tortilla-Wraps verwenden.





BIO SONNE®

Entdecken Sie
unsere
VIELFALT



ÜBER 200 ARTIKEL
ständig im Sortiment

Eine Vielzahl unserer ausgezeichneten Bio Sonne Produkte führen wir ständig im Sortiment. Noch mehr Genießerauswahl und viele leckere Aktionsartikel gibt's in allen NORMA-Filialen in unseren ständig wiederkehrenden Bio Sonne Aktionswochen.

Große
BIO SONNE
AKTIONSWOCHE

VOM 20. BIS 26. APRIL 2020



Hits 4 Kids

Gesunde Gerichte für kleine Helden



Gesund und trotzdem lecker – das freut Eltern und Kinder! Auf den folgenden Seiten finden Sie gesunde Rezepte für kleine Genießer.



Quinoa-Happen

mit Mandelmus und Kokosblütensirup

1. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.
2. Mandelmus zusammen mit Kokosblütensirup in einen Topf geben und kurz erhitzen.
3. Quinoa unterheben. Die Masse in die Auflaufform geben, fest drücken und abkühlen lassen.
4. In ca. 12 Stücke schneiden. Luftdicht aufbewahren.

Zutaten

für 12 Stück

- 100 g Mandelmus braun
- 4 EL Kokosblütensirup
- 30 g Quinoa

TIPP!

Funktioniert auch super mit gepufftem Amaranth!





Bananenbrot-Muffins

- 1.** Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zerstampfte Bananen, Eier, Milch und Apfelmark in eine große Schüssel geben und mit den Rührstäben des Handmixers vermengen.
- 2.** Mehl, Backpulver und eine Prise Salz vermischen und in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig rühren.
- 3.** Muffin-Papiere in die Mulden des Blechs geben. Den Teig darin gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
- 4.** Nach dem backen mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Zutaten

für 12 Muffins

- 3 sehr reife Bananen
- 2 Eier
- 100 ml frische Vollmilch
- 120 g Fruchtmark Apfel-Banane
- 480 g Dinkelmehl, Vollkorn
- 2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- Kokosraspeln zum garnieren

TIPP!

Übrige reife Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einem luftdichten Beutel einfrieren. Vor Verwendung im Kühlschrank auftauen lassen. Auch super für Smoothies.





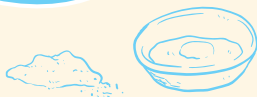
Kartoffelwaffeln

mit Spinat und Kräuter-Crème-fraîche

- 1.** Kartoffeln mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.
- 2.** Crème fraîche mit Kräutern und Limettensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.
- 3.** Kartoffeln abgießen und noch warm pellen.
- 4.** Spinat auftauen lassen und mit Quark, Eiern und Butter fein pürieren. Masse in eine große Schüssel füllen und mit Mehl und Backpulver vermengen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen und zur Waffelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.
- 5.** Waffeleisen vorheizen. Den Teig darin portionsweise backen.
- 6.** Waffeln mit Kräuter-Crème-fraîche servieren.

TIPP!

Die Kartoffel ist nicht nur super lecker und gesund, sie eignet sich auch zum Basteln: Wie wäre es mal wieder mit Stempelschneiden für lustigen Kartoffeldruck? Das macht Spaß!



Zutaten

für 4 Portionen

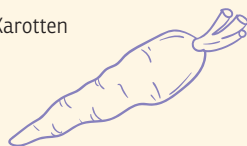
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Crème fraîche
- 1 EL 6-Kräuter (TK)
- 1 EL Limoncino
- Agavendicksaft hell
- 150 g Spinat, gehackt (TK)
- 250 g Speisequark, Magerstufe
- 2 Eier
- 75 g weiche Butter
- 200 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver





Kokos-Couscous mit Erbsen und Karotten

1. Kokosmilch zusammen mit Gemüsebouillon und Curry aufkochen.
2. Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
3. Erbsen und Karotten in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Durch ein Sieb abgießen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Erbsen und Karotten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Couscous mit Gemüse nach Belieben mit gehackten Kräutern garnieren und servieren.



Zutaten


für 4 Portionen

- 200 ml Kokosnussmilch
- 100 ml Gemüse-Bouillon
- 1 TL Currypulver
- 125 g Couscous
- 200 g junge Markerbinsen (TK)
- 200 g Karotten in Scheiben (TK)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter

TIPP!

Das zarte Grün von frischen Karotten ist essbar und sogar gesund. Man kann es als Topping für Salate oder in Smoothies verwenden.





LOW CARB

Wohlfühlrezepte
mit wenig Kohlenhydraten



Was versteht man unter Low Carb?

Bei einer Low-Carb-Ernährung wird die Aufnahme von Kohlenhydraten drastisch reduziert – eiweiß- und fettreiche Lebensmittel darf man hingegen fast unbegrenzt essen. Dadurch soll erreicht werden, dass der Körper seine Energie überwiegend statt aus Kohlenhydraten aus Fetten und Eiweiß gewinnt.

Low-Carb-Alternativen zu Brot, Pasta und Co.

- Reiswaffeln als Brotersatz
- Gemüsepasta als Pastaersatz
- Blumenkohl als Kartoffelersatz
- Quinoa als Reisersatz
- Chiasamen als Cerealienersatz
- Mandel- und Kokosmehl als Weizenmehlersatz
- Gemüsechips als Chipsersatz

Was darf man bei einer Low-Carb-Ernährung nicht essen?

- Brot und Getreide
- Pasta
- Müsli
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Zucker und Honig
- Milch und gesüßten Joghurt
- Fruchtsaftgetränke und Alkohol etc.



Die besten Lebensmittel für Low Carb

Damit Ihre Low-Carb-Ernährung gesund ist und sie nicht allzu fett- und kalorienreich wird sollten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten. Die folgenden Lebensmittel sind perfekt für alle, die Low Carb und gesund kochen möchten:

- Gemüse in allen Variationen; Ausnahmen: kohlenhydratreiche Sorten wie Kartoffeln, Kichererbsen, Mais, Rote Bete, Süßkartoffeln – diese sollten Sie in Maßen verzehren
- Alle Salatsorten
- Früchte mit geringem Kohlenhydratgehalt, vor allem Avocado, Beeren, Grapefruit, Papaya, Quitten, Zitronen
- Milchprodukte: Joghurt, Quark, Sauerrahm, Käse etc.
- Eier
- Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm sowie Geflügel
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gesunde Kohlenhydratquellen wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte wie Haferflocken, Amaranth, Buchweizen, Quinoa



ZUCCHINILASAGNE

mit Zucchinischeiben statt Lasagne-Blättern



Zutaten

für 4 bis 6 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Karotten
- 100 g Lauch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Hackfleisch gemischt
- 3 EL Tomatenmark
- 800 g Tomaten gehackt, natur (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 150 ml Gemüsebouillon
- 300 ml frische Vollmilch
- Muskatnuss gerieben
- 2 Zweige Oregano
- 500 g Zucchini
- 125 g Mozzarella



1. 2 Zwiebeln und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, Sellerie und Karotte schälen, Lauch waschen. Alles in feine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen und Hackfleisch zugeben. Anschließend Sellerie, Karotte und Lauch zugeben und anbraten. Tomatenmark hinzufügen und verrühren. Gehackte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.

2. In der Zwischenzeit die Béchamelsoße für die Lasagne vorbereiten.

3. Eine Knoblauchzehe und eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Das Mehl zugeben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Mit wenig von der Brühe ablöschen und verrühren, bis wieder eine gleichmäßige Masse entsteht. Brühe und Milch zugießen. 15 Minuten köcheln lassen und zwischendurch umrühren.

4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

6. Oregano waschen, Blättchen vom Stiel zupfen, hacken und zur Hackfleischsoße geben. Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Etwas Hackfleischsoße in eine Auflaufform geben. Anschließend Zucchinischeiben und etwas Béchamelsoße darauf verteilen. Weiter schichten, bis alle Zutaten gebraucht sind. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Lasagne im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten backen und mit Basilikum garniert servieren.



GEMÜSEPASTA

mit Frischkäsesoße



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weiter anbraten, bis das Gemüse aufgetaut ist und keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Frischkäse zugeben und aufkochen. Kräuter zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Fusilli nach Packungsanweisung zubereiten, mit Gemüse und Soße anrichten und mit geriebenem Parmesankäse garniert servieren.

4 GUTE GRÜNDE...

... FÜR HÜLSENERFRÜCHTE
ALS ALTERNATIVE!

- Sättigen lang anhaltend
- Reich an Ballaststoffen
- Glutenfrei & vegan
- Viel Eiweiß

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Sonnenblumenöl
- 600 g Gemüsepfanne (TK)
französische Art
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Gemüsebouillon
- 200 g Frischkäse
- 500 g Kichererbsen-Fusilli
- 2 EL 6-Kräuter (TK)
- 50 g Parmesankäse





OMELETTE

mit Gemüse und Kräuterquark



1. Quark mit Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer anderen Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eier hineingeben und stocken lassen. Für drei Omelettes wiederholen.
5. Omelette auf Teller legen. Gemüse darauf verteilen, einklappen und mit Kräuterquark servieren.



Zutaten

für 4 Portionen

250 g Speisequark 40 %
 5 EL Kräuter italienische Art (TK)
 Salz
 Pfeffer
 600 g Gemüsepfanne
 mediterrane Art (TK)
 10 Eier
 Sonnenblumenöl



LOW CARB PANCAKES

mit Beeren & Quark



TIPP

schmeckt auch mit Himbeeren



1. Heidelbeeren auftauen und abtropfen lassen.
2. Eier trennen. Eiklar steif schlagen.
3. Frischkäse mit 125 g Quark, Backpulver, Mandeln und Eigelb in eine große Schüssel geben.
4. Mit den Rührstäben eines Handmixers zu einem glatten Teig mixen. Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig darin portionsweise zu Pancakes backen.
6. Pancakes mit restlichem Quark und Beeren servieren.



Zutaten

für 4 Portionen

- 400 g Heidelbeeren (TK)
- 4 Eier
- 125 g Frischkäse
- 450 g Speisequark
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Mandeln, gemahlen
- 1 EL Butter



HEALTHY DESSERTS

DATTEL- PRALINEN

mit Walnüssen

Zutaten

für ca. 12 Stück

1 Vanillestange
60 g Mandelmus weiß
Salz
12 Datteln, entsteint
12 Walnüsse



Dattelpralinen

1. Vanillestange der Länge nach halbieren. Das Vanillemark mit dem Messerrücken herauskratzen. Vanillemark mit Mandelmus und einer kleinen Prise Salz vermengen. Die Masse 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen, damit sie fest wird.



Zitronen-Kokos-Kuchen

2. Datteln vorsichtig aufklappen. Jeweils einen gestrichenen Teelöffel Mandelmus in eine Dattel füllen, darauf eine Walnuss legen. Dattelpralinen auf einen Teller legen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Banana-Nicecream

Zutaten

für 4 Portionen

- 100 g Chiasamen
- 800 ml Mandel- oder Reis-Kokos-Drink
- 1 Vanillestange
- 4 EL Joghurt natur
- 1 Glas Fruchtmark Apfel-Mango (360 g)
- 2 EL Kokos-Chips



CHIA-PUDDING

mit Apfel-Mango-Mark

1. In einer Schüssel die Chiasamen mit Mandel- oder Kokosdrink verrühren.

2. Vanillestange der Länge nach halbieren. Mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen und ebenfalls in die Schüssel geben.

3. Die Schüssel über Nacht abgedeckt kalt stellen.

Chia-Pudding



4. Den gequollenen Chiapudding auf vier Gläser verteilen. Joghurt und Apfel-Mango-Mark daraufgeben. Mit Kokos-Chips garnieren und servieren.

BANANA-NICECREAM

mit Joghurt und Beeren

Zutaten

4 Portionen

4 reife Bananen
 Frisches Obst
 (z.B. Mango, Ananas, Beeren...)
 200 g Joghurt (3,8 %)
 1 EL Agavendicksaft
 2 EL Limoncino

1. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und nebeneinander in eine Frischhaltedose geben. Für mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach legen.
2. Obst waschen, evtl. schälen, putzen und in Stücke schneiden.
3. Gefrorene Bananen zusammen mit Joghurt, Agavendicksaft und Limoncino pürieren. Wenn die Masse zu weich ist, noch einmal einfrieren.
4. Banana-Nicecream in vier Gläser füllen und mit frischem Obst servieren.



Zutaten

für eine Kastenform

Etwas Butter und Mehl
für die Backform
250 g Dinkelmehl, Vollkorn
1 Päckchen Backpulver
250 g Kokosraspeln
50 g Haferflocken
3 Zitronen
4 Eier
50 g Kokosblütenzucker
1 Glas Apfel-Birnenmark (360 g)

ZITRONEN- KOKOS- KUCHEN

1. Eine Kastenform mit Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Dinkelvollkornmehl mit Backpulver, Kokosraspeln und Haferflocken vermengen. Die Zitronen heiß waschen, Schale dünn reiben und zum Mehl geben. Zitronen auspressen.



3.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Kokosblütenzucker schaumig rühren. Eigelb, Zitronensaft und Apfelmark zum Mehl geben und mit den Rührstäben des Handmixers glatt rühren.



4.

Dann mit einem Schneebesen vorsichtig den Eischnee unterheben. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

(Falls der Kuchen zu dunkel wird, mit Aluminiumfolie abdecken.)



Gute

Laune

Rezepte



Pizza- taschen

Zutaten

für 8 Stück

- 125 g Salami
- 125 g Mozzarella
- 1 Pizzateig mit Tomatensoße
- 2 Eigelb
- 2 EL frische fettarme Milch
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Grobes Meersalz

- 1.** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2.** Salami und Mozzarella in Würfel schneiden und mit der Tomatensoße in einer Schüssel vermengen.
- 3.** Pizzateig ausrollen. Aus dem Teig 8 gleichgroße Rechtecke schneiden, Füllung auf dem Teig verteilen.
- 4.** 2 Eigelb mit Milch verquirlen und die Teigränder damit einstreichen. Teig einklappen, leicht andrücken und Pizzataschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl einpinseln und mit grobem Meersalz bestreuen.
- 5.** Im Backofen ca. 20 Minuten backen.



Mango-Mozzarella-Kartoffel-Salat im Glas

mit Sonnenblumenkernen und Petersilie

Zutaten

4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig, Akazie
- 4 EL natives Olivenöl extra
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ½ Mango
- 125 g Mozzarella
- ½ Bund Petersilie

- 1.** Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser gar kochen. Abgießen, auskühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden.
- 2.** Weißweinessig mit Honig verrühren. Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 4.** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 5.** Kartoffeln, Sonnenblumenkerne, Mango, Mozzarella und Petersilie mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser verteilen und servieren.



Zutaten

4 Portionen

- 200 g Dinkelspiralen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig, Akazie
- 10 EL natives Olivenöl extra
- Salz
- Pfeffer schwarz
- 60 g getrocknete Tomaten
- 20 g Pinienkerne
- 3 Frühlingszwiebeln
- Etwas Rucolasalat
- 1–2 Zucchini (je nach Größe)
- 100 g Feta
- 2–3 Stiele Thymian
- 2 EL griechischer Joghurt

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Essig mit Honig verrühren. 8 EL Olivenöl erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und zum Dressing geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und auch zum Dressing geben.
4. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls zum Dressing geben. Rucola waschen und trocken schleudern.
5. Zucchini waschen und trocken tupfen. Der Länge nach in 8 dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben abkühlen lassen.
6. Fetakäse zerbröseln. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen vom Stiel zupfen und mit Joghurt zum Feta geben. Mit Pfeffer würzen. Etwas von der Fetamasse auf eine Zucchinischeibe geben und die Scheibe stramm zu einem Röllchen aufrollen. So oft wiederholen, bis alle Zucchinischeiben aufgebraucht sind.
7. Rucola zu den Nudeln geben. Alles gut vermengen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Schüsseln verteilen und mit Zucchinirollchen garnieren.

Zucchini-Feta-Röllchen auf Nudelsalat



Bruschetta-

Variationen

1
Tomate
Basilikum

2
Curry
Ananas

3
Aubergine
Kräuter

4

Zucchini



Klassiker Bruschetta

4-mal neu interpretiert!

1

Tomate, Basilikum mit Salami

Zutaten

4 Portionen



2 kleine Ciabatta
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer



1 Glas Brotaufstrich Tomate, Basilikum
125 g Salami
Salat und Kresse zum Garnieren

2

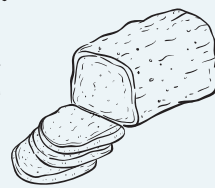
Curry, Ananas mit Kochschinken

Zutaten

4 Portionen



2 kleine Ciabatta
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer



1 Glas Brotaufstrich Curry, Ananas
80 g Kochschinken
Salat und Kresse zum Garnieren

3

Aubergine, Kräuter mit Feta

Zutaten

4 Portionen



2 kleine Ciabatta
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Glas Brotaufstrich Aubergine, Kräuter
100 g Feta
Salat und Kresse zum Garnieren

4

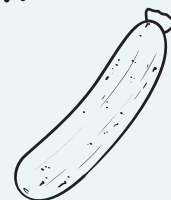
Zucchini mit Räucherlachs

Zutaten

4 Portionen



2 kleine Ciabatta
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer



1 Glas Brotaufstrich Zucchini
100 g Räucherlachs
Salat und Kresse zum Garnieren

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabattabrote in Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen, grob hacken und zusammen mit Olivenöl zu einem Knoblauchöl pürieren. Ciabattascheiben mit dem Knoblauchöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Im Backofen ca. 5 Minuten kross backen.
4. Die Brote mit dem jeweiligen Brotaufstrich bestreichen und mit den weiteren Zutaten belegen. Mit Salat und Kresse garnieren.



Beerentartelettes

Zutaten

Ca. 12 Stück à 10 cm Durchmesser

240 g Butter

480 g Mehl

90 g Rohrohrzucker hell

1 Prise Salz

2 Eier

Butter und Mehl für die

Tartelettesformen

1 Päckchen Vanille-Pudding-Pulver

500 ml frische Vollmilch

100 g Schokolade, Vollmilch

200 g Heidelbeeren

200 g Erdbeeren

½ Mango

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Butter, Mehl, Zucker, Prise Salz und Eier zu einem glatten Teig verkneten, in Folie einschlagen und 30 Minuten kalt stellen.
2. Vier Tartelettesformen mit etwas Butter ausfetten, dann mit Mehl bestäuben. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Formen damit auslegen. Ränder etwas andrücken. Teig mit einer Gabel in regelmäßigen Abständen einstechen. Tartelette auf ein Backgitter stellen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.
3. Vanillepudding nach Packungsanweisung zubereiten und auskühlen lassen. Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen.
4. Die Tartelettes nach dem Backen mit Schokolade bepinseln und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.
5. Den Pudding mit einem Schneebesen glatt rühren und in den Tartelettes verteilen. Heidelbeeren und Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren je nach Größe vierteln oder sechsteln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Obst auf den Tartelettes verteilen.
6. Schokolade noch einmal schmelzen und über die Tartelettes sprengen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zutaten

für ca. 2 Liter

- 330 ml Cranberry-Muttersaft
- 4 EL Agavendicksaft hell
- 100 ml Zitronensaft
- 1,5 Liter Mineralwasser
- 1 Apfel
- ½ Bund Minze
- Eiswürfel



Cranberry-Limo

mit Minze



Cranberry-Muttersaft mit Agavendicksaft und Zitronensaft mischen. So lange rühren, bis sich der Agavendicksaft aufgelöst hat. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine große Karaffe geben, mit Mineralwasser auffüllen. Minze waschen und zusammen mit den Eiswürfel hinzugeben.



Was steckt drin?

Frische Cranberries punkten mit einem hohen Gehalt an Vitamin A und C. Beim Trocknungsprozess gehen diese leider verloren, dafür sind getrocknete Beeren reich an Kalium, Natrium und Magnesium. In jeder Form also ein gesundes Beerchen.

Unsere Marke BIO SONNE wurde als

GREEN BRAND GERMANY

2019/2020

ausgezeichnet

GREEN BRANDS sind mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Marken, die einen maßgeblichen Beitrag zum Schutz der Umwelt, der Natur und des Klimas leisten.
www.green-brands.org

EINZIGARTIG
IM
DISCOUNT!



Ausgezeichneter Genuss!



BIO SONNE®

exklusiv bei



www.norma-online.de

NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Dieser Prospekt ist auf recyceltem Papier produziert. Für nachhaltige Forstwirtschaft FSC® – dem Wald zuliebe

