

Widme dich der
Liebe
und dem Kochen
mit ganzem Herzen

Dalai Lama





Gebackene Kartoffeln



Apfelmus



- Zucker

Marmeladespritze



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Wurstfüller



- Kartoffel - Gnocchi
- Serviettenknödel
- Grießnudeln
- Pesto – abfüllen
- Polenta-Laibchen
- Gemüse-Laibchen
- Hackfleischbällchen
- Reiskroketten

Abfüllgerät

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !



- Cremen
- Marmelade
- Fruchtjoghurt



Basisrezepturen



- Süß-Sauer-Sauce
- Kräuter Öl
- Pesto
- Apfelmus
- Spezialgewürz
- Fermentiertes Gemüse
- Crunchys mit Milch
- Riegel
- Knoblauchpaste
- Kerne mix
- Schwedenbombenpulver
- Bratensaft
- Gemüsebrühe

Zwetschgendessert



- Milchprodukte
- Fette (Apfelmus statt Butter)

Salatplan

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Die einfache Variante für ein abwechslungsreiches Salatbuffet

Knackige Salate		Chinakohl Streifen 3 mm	Zuckerhut in Streifen 2 cm	Brüsseler Salat	Radicchio-Streifen 3 mm	Radicchio-Vierecke 1x1 cm	Endivien Streifen 3 mm	Eisberg Vierecke 1x1 cm	Eisberg Streifen 3 mm			
Weiche Salate zum Garnieren Mundge-rechte Stücke		Eichblatt	Lollo rot	Lollo grün	Kopfsalat	Feldsalat wie gewachsen	Frisee-Salat	Ruccola-Salat				
Gemüse	Paprika gewürfelt 2x2 mm	Avocados gewürfelt 5x5 mm	Lauchstreifen Länge 1 cm	Gurken geschält ohne Samen gewürfelt	Tomaten gewürfelt mit oder ohne Kerne	Tomaten getrocknet in Streifen	Sellerie-Knollen gewürfelt	Karotten Streifen oder Würfel	Stauden-Sellerie in Würfel	Champignons	Radieschen	Zucchini-Würfel 2x2 cm
Kerne		Pinienkerne	Cashew-Körner grob gehackt	Kürbiskerne grob gehackt	Sonnenblumen-Kerne	Sesam	Pistazien	Mandeln gehobelt und geröstet	Kernemix BR	Sesam schwarz geröstet		
Zum Bestreuen	Zwiebel-Streifen rot	Ruccolapesto	Speckstreifen geröstet	Brot-Crou-tons mit Kräuteröl BR	Brot-Crou-tons ohne Kräuter	Gekochte Eier gehackt oder in Spalten	Chilifäden	Tofu-Würfel gebraten	Oliven	Kartoffel-scheiben gekocht	Kirsch-tomaten halbiert	Weiß- oder Rotkraut-Würfel
Frische Kräuter Gewürze		Junge Spinat-Blätter	Basilikum-blätter frisch	Glatte Petersilien-blätter	Schnittlauch-Stifte	Ingwer klein-gehackte Würfel	Kresse Dikon grob	Kress rot	Petersilie gehackt	Oregano-blätter		
Käse			Ziegenfrisch-käse	Parmesan grob gerieben	Feta-Käse in Würfel							
Salat-Saucen			Himbeer-Marinade	Essig-Öl-Marinade	Parmesan-Marinade	Balsamico-Marinade	French-Dressing	Paprika-Dressing		Cocktail-Dressing		



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !



Gebackener Kürbis



+ Einsatz von Pflanzenölen

Geschmortes Gemüse



Garen im Backpapier



- Fett

Gemüse - Wrap



09/09/2015

09/09/2015

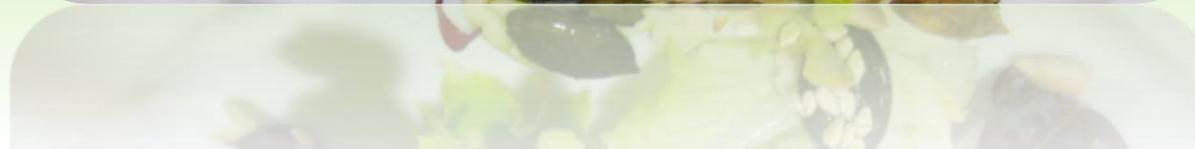


Hackfleisch-Bulgurstrudel mit Fenchelgemüse und Vollkornreis



- Fett, Fleisch anbraten ohne Fette
- Fett, Kartoffelpüree ohne Butter
- Fett, Lasagne gänzlich ohne Fett

Salat Frühlingserwachen mit Knusperkerne



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Topfenaufstrich



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Gewürze



+ Gewürze erwärmen

Frisches Gemüse oder Kräuter in Cremesuppen



- Mandelmus statt Mayonnaise
- Frische Pestos bei Nudelgerichten
- Frische Kräuter kurz vor der Ausgabe
- Rohes Gemüse auf heiße Gerichte

Gekochte Mungo-Bohnen mit Kürbiskraut und Geschmorte Früchte



Maultaschen mit Gemüsepesto



Rumfort- Drink

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !



Restbrot geschnitten

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

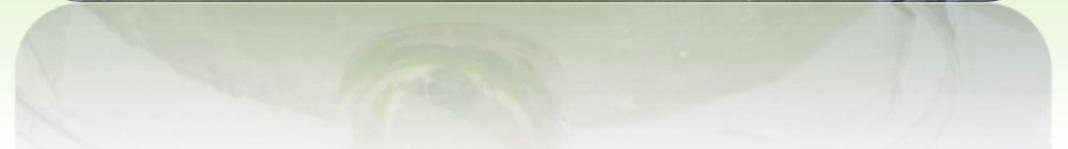
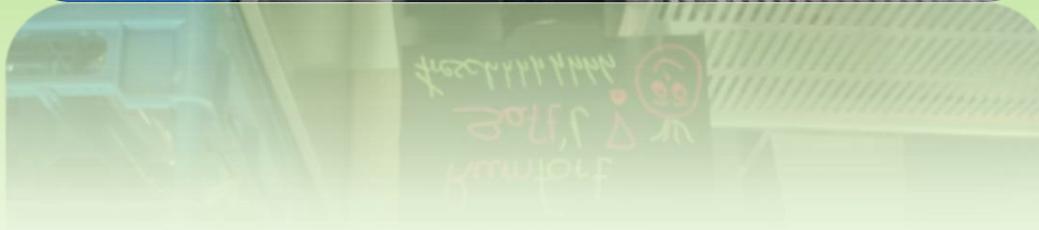
Eingeweckte Menüreste



Produkt Nr.: Chilibohnen mit Rindfleisch/65
Abgefüllt am: 17.03.2015
Haltbar bis: 26.04.2015
Haltbarmachung durch Erhitzung.
Vor dem Verzehr 10 Minuten auf mindestens 75° erhitzen!
Knetedalls Glas mit Inhalt tiefkühlen!
Lagerung: dunkel und kühl!
Wenn sich der Deckel leicht abheben lässt und kein Zischen beim Öffnen zu hören ist, dann ist der Inhalt **NICHT MEHR** mehr Verzehr geeignet und ist unverzüglich zu entsorgen!
Leute! Glaubt bitte gerne! retournieren.
Wir wünschen guten Appetit!

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Rumfortsaft



Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

Fermentierte Lebensmittel



Mache am meisten vom Guten und am wenigsten vom Schlechten

Lola Jones

Frischer Wind in alle Küchen
Gesundheit + Regionalität =
MehrWert für Alle !

