

Neues im Oktober

Gültig vom 01.10. - 31.10.2021

Besser
zu Hause genießen



Neu!



7459 Steinpilzrahmsuppe

Herzhaft cremige Steinpilzrahmsuppe mit Steinpilzwürfeln, fein abgeschmeckt und mit Sahne verfeinert. Einfache Zubereitung im Kochbeutel. 400 g. (1000 g € 19,88)



ca. 25 Min.



ca. 8 Min.

2 x 200 g € 7,95

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die bunte Jahreszeit steht vor der Tür und die Blätter färben sich in den schönsten Farben. Jetzt ist es Zeit für leckere Speisen, die uns wärmen und unseren Körper mit Vitaminen versorgen. Dafür empfehlen wir Ihnen unsere **köstlichen Eintöpfe und Suppen** wie **Großmutter's Erbseneintopf** (Art. Nr. 7448), feine **Kürbissuppe** (Art. Nr. 7520) oder unsere **Neuheit: Steinpilzrahmsuppe** (Art. Nr. 7459). In unserem **Oktober-Flyer** finden Sie außerdem gleich auf der Titelseite das **perfekte Herbst-Menü** für ganz viel Genuss: zartes **Hähnchen-Brustfilet-Cordon-bleu** (Art. Nr. 4084), dazu kartoffelige **Backofen-Röstinchen** (Art. Nr. 3014) und aromatische **Broccoli-Röschen** (Art. Nr. 2032).

Würziges Kartoffel-Curry und **Zitronen-Garnelen-Pasta** sind in diesem Monat unsere **Rezept-Tipps**, die garantiert für eine leckere Abwechslung auf Ihrem Speiseplan sorgen werden. Außerdem erzählen wir Ihnen, warum der Tiefkühlfisch äußerst gesund ist und beste Qualität bietet.

Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Oktober, wohltuende Stunden in der Natur und guten Appetit beim „Besser - zu Hause genießen“.

Ihre

Andrea Meiners

Andrea Meiners / Dipl. Oecotrophologin

Angebot des Monats

Sie sparen
€ 1,-
statt bisher
€ 13,45 - € 12,45

5076 Mini-Haxe BBQ-Style

Herzhaft Mini-Haxen am kleinen Knochen, in einer typischen BBQ-Marinade gegart. Ideal für die Grillsaison. Im Beutel gegart.
4 Stück. (1000 g € 17,29)



18-20 Min.
bei 180 Grad



18-20 Min.

720 g € 12,45





Rezept-Tipp

Würziges Kartoffel-Curry

Zutaten

- 80 g Cashewkerne
- 800 g kleine Kartoffeln
- 100 g Kaiserschoten
- 200 g Karotten in Scheiben → Art. Nr. 2036
- 350 g Hähnchen-Brustfilet, unaniert → Art. Nr. 4080
- 2 EL Öl
- 2-3 EL Curry
- 200 ml Besser-Fix → Art. Nr. 8038
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 8 Stiele Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Hähnchen-Brustfilet, unaniert und Karotten in Scheiben auftauen lassen.
2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ungeschälte Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.



40 Min.



4 Pers.

3. In der Zwischenzeit Hähnchen-Brustfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und die Kaiserschoten halbieren. Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden 4-5 Minuten kräftig anbraten. Mit Curry bestäuben, kurz mit rösten und mit Besser-Fix und Kokosmilch ablöschen. Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten köcheln lassen.
4. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Koriander, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, fein hacken. Kartoffeln, gehackten Koriander und Cashewkerne unter das Curry rühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Kartoffel-Curry in Schalen anrichten, mit Korianderblättchen dekorieren und „Besser - zu Hause genießen“.

Wussten Sie schon?



Kap-Seehecht
(Art. Nr. 6040)

Warum Fisch so gesund ist

Ernährungsexperten raten, mindestens zweimal in der Woche Fisch zu essen, vor allem Seefisch. Dieser gilt als die **beste natürliche Jodquelle und enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren.**

Tiefkühlfisch bietet Top-Qualität! Noch auf dem Schiff werden die Fische ausgenommen, portioniert und anschließend schockgefrostet. Alles, was sie so wertvoll macht, bleibt so bestens bewahrt und der Vorteil ist, dass dieser entgrätet und zubereitungsfertig ist.

Mehr Infos unter: www.tiefkuehlkost.de

Spielend selbstgemacht

Zitronen-Garnelen-Pasta

30 Min. 4 Pers.

Zutaten

- 400 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Paprikaschoten (z.B. rot und gelb)
- 200 g Grönland Garnelen → Art. Nr. 6280
- 4 EL Natives Olivenöl Extra → Art. Nr. 8600
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 EL Zitronensaft
- 200 ml Besser-Fix → Art. Nr. 8038
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 Bund Koriander



Zubereitung

1. Die Grönland Garnelen auftauen lassen.
2. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und hacken und die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Garnelen abspülen.

3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Garnelen und Paprika darin ca. 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili in Ringe schneiden und mit Zitronensaft, Besser-Fix und Honig ca. 1 Minute köcheln. Die abgetropfte Nudeln unterheben.
4. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Garnelen-Pasta mit Koriander bestreuen und servieren.