

NICHT IRGENDWAS – ABER HAUPTSACHE GEGRILLT!

Grill it, baby!



DAS GIBT'S IM JULI:

Die besten Rezepte für dein persönliches Grill-Erlebnis.

Nachhaltigkeit: Neues von den bioladen*Obst- & Gemüse-Erzeugern
Grill-Tipps für Profis und die, die es werden wollen

WERTVOLL LEBEN

BIO EINKAUFEN

bioladen★

- Handeln auf Augenhöhe
- Unabhängige Unternehmer
- Vielfalt der Produkte
- Nachhaltiges Wirtschaften
- Handwerklicher Genuss
- bioladen*fair



bioladen★ - Steinobst
aus Spanien



Mehr Infos hier:
www.bioladen.de/abuelopablo



Das Bio-Einkaufserlebnis... ... in Wohlfühlatmosphäre.

Knackfrisches Obst und Gemüse, feine Weine, ausgewählte Käse, Naturkosmetik und viele weitere hochwertige Bio-Produkte erwarten dich. Kompetente Beratung gehört bei uns dazu. Entdecke unser vielfältiges Angebot sowie Tipps und Trends zum Ausprobieren und Genießen.

Wir freuen uns auf dich!



bioladen★

*griechischer
Feta g. U.*

Aktion

2⁴⁹
€/150g
1,66/100g

Griechischer Weichkäse aus Schaf- und Ziegenmilch mit mind. 45% Fett i. Tr. In Salzlake gereift. Für Salate, Snacks und vieles mehr.

BROT DES MONATS: Roggenmischbrot



Aktion

4²⁹
€/1kg

Da, wo du gut informiert bist.

bioladen★

Herzhaft, rustikal
mit Zwiebeln
und Altbier.



Aktion

2⁰⁹
€/100g

Altbierkäse
Söbbecke, Deutschland.
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Wie eine
Meeresbrise –
kräftig und angenehm
salzig.



Aktion

2³⁹
€/100g

Leuchtturmkäse
Thise Mejeri, Dänemark.
Hartkäse mit mind. 48% Fett i. Tr.

Viel Geschmack,
zarte Struktur.



Aktion

2⁸⁹
€/100g

Ribeaupierre Ziege
Bastiaansen, Niederlande.
Halbfester Schnittkäse mit
mind. 50% Fett i. Tr.

Zart und
blumig.



Aktion

2²⁹
€/100g

Dorfkäse mit Ringelblumen
Hofkäserei Belrieth, Deutschland.
Weichkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Aus
Bergbauern-
Heumilch.



Aktion

2⁶⁹
€/100g

Vorarlberger Bergkäse g. U.
Käserebellen, Österreich.
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

Feiner
venezianischer
Merlot.
Fruchtig, harmonisch.

Erfrischend
mit tropischer
Frucht.

Spritziger Secco
mit der Frucht der
Himbeere, Johannis-
beere und Kirsche.



Tipp:
erfrischend mit
Pfirsich-Püree-
Eiswürfeln!

vegan

Aktion

5⁹⁹
€/0,75l
7,99/1l

Merlot, rot
Trocken. Perlage,
Italien.

vegan

Aktion

3⁴⁹
€/0,75l
4,65/1l

bioladen*Airén, weiß
Trocken. Spanien.

bioladen*

vegan

Aktion

5⁴⁹
€/0,75l
7,32/1l

**Helgas
Lieblingssecco**
Acht Grad Plus,
Deutschland.

FETA-NEKTARINEN-SPIESSE ... mit Himbeer-Vinaigrette

FÜR 5 SPIESSE:
 1 Packung **bioladen*** griechischer Feta
 1 Zucchini
 1 Nektarine
 etwas Öl
 125 g Himbeeren
 30 g **bioladen*** Pinienkerne
 Saft von 1 großen Zitrone
 2-4 EL Olivenöl
 1 EL Himbeer- oder Apfelessig
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine rote Zwiebel
 etwas frisches Basilikum
 etwas frische Minze

Die Pinienkerne rösten, abkühlen lassen. Den Feta in 10 Stücke und die Zucchini der Länge nach in 10 dünne Scheiben schneiden. Die Nektarine halbieren, entkernen und in 15 Stückchen schneiden. Die Fetastücke jeweils in eine Zucchinischiene einschlagen und abwechselnd mit den Nektarinen aufspießen. Mit etwas Öl bestreichen und grillen. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Öl und Essig miteinander verrühren. Knoblauchzehe und die Kräuter fein hacken. Die Zwiebel fein würfeln. Mit der Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die Spieße geben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Fruchtig-herzhafte Offenbarung.

bioladen* griechischer Feta g. U.



bioladen* Pinienkerne



KRÄUTER-EISTEE ... „Gute Laune“

FÜR 4 PERSONEN:
 1 l **Gute Laune** Kräutertee
 1 Orange
 2 Pfirsiche
 etwas Vanillepulver
 Agavendicksaft oder Rohrzucker nach Belieben
 ein paar Zweige Minze und/oder Zitronenmelisse
 evtl. 1 Glas eingemachte Pfirsiche

Den Kräutertee nach Anleitung zubereiten und abkühlen lassen. Die Orange halbieren und in Scheiben schneiden. Den Pfirsich entkernen und in dünne Spalten schneiden. Alles in den abgekühlten Tee geben. Mit Vanille und Süßungsmittel abschmecken. Frische Minze und/oder Zitronenmelisse dazugeben. Eisgekühlt und mit Eiswürfeln servieren. **Tipp:** Einen Tag vorher eingemachte Pfirsiche pürieren und einfrieren. Den Eistee dann mit den Pfirsich-Eiswürfeln servieren.

Der totale Frische-Kick!

Gute Laune Kräutertee



PIKANTE MARINADE ... für Tofu und mehr

1 rote Zwiebel
 1 Zitronengras
 1 Chilischote ohne Kerne
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Sojasoße
 1 Packung **Kato Tofu**

Die Zwiebel, das Zitronengras und die Peperoni in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen halbieren. 50ml Wasser mit 50ml Sojasoße und den übrigen Zutaten einmal aufkochen. Restliche Sojasoße unterrühren und abkühlen lassen. Den Tofu in Scheiben schneiden und hineingeben. Für 3-4 Stunden marinieren, ab und zu wenden. Anschließend grillen.

Zum Reinknien lecker.

Kato Tofu



VEGETARISCHER BURGER ... mit Pekannuss-Mayo

FÜR 2 BURGER:
 8 **bioladen*** Pekannusskerne
 1 Knoblauchzehe
 4 EL Mayonnaise
 etwas Zitronenabrieb
 Salz, Pfeffer
 2 **Burger Patties** „High Protein“
 1 Tomate
 1 rote Zwiebel
 einige Salatblätter
 Kräuter nach Belieben
 Ketchup oder Chutney
 2 Burger Buns (am besten selbstgemacht)

Für die Pekannuss-Mayo die Pekannusskerne hacken und in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit den gerösteten Nüssen und der Mayonnaise vermengen. Mit etwas Zitronenabrieb würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig. Die Burger Patties in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Tomate in Scheiben, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Burger Buns aufschneiden. Salat und 1 EL Mayo auf der Unterseite verteilen. Nach Wunsch auch Ketchup oder Chutney. Patty daraufsetzen und mit Zwiebelringen, Tomatenscheiben und Kräutern belegen. Auf die Oberseite einen weiteren EL Pekannuss-Mayo streichen, zusammenbauen und den Burger sofort servieren. **Tipp:** das Rezept für die super leckeren Burger Buns findest du auf bioladen.de!

Vegetarisches Grill-Träumchen!

Burger „High Protein“



bioladen* Pekannusskerne



Grill it, baby!

Mal ehrlich?! Dein Nachbar ist doch der wahre Grillprofi von Euch beiden. Das ändern wir jetzt!

1. Nur vom Holzgrill schmeckt's? Technisch wurde das in vielen Blindverkostungen widerlegt. Es gibt also keine nachweisbaren geschmacklichen Unterschiede. Du hast also die freie Wahl beim Grill. **Auf die Qualität deiner Fleisch- und Wurstwaren solltest du dabei allerdings unbedingt achten.**

2. Grillfleisch darf man erst nach dem Grillen salzen? Das stimmt nur teilweise. Richtig ist, dass man es nicht Stunden vorher salzt. Das macht das Fleisch trocken und zäh. Wenn man es aber direkt vor dem Grillen mit etwas Salz einreibt, verbessert dies den Geschmack. **Achtung: Pfeffer jedoch erst nachher!**

3. Auf dem Grill macht man nur Fleisch und Würstchen? Nein, kein Grill sollte deiner Fantasie Grenzen setzen! Bunte Spieße mit Paprika, Maiskolben, Pilzen, Zucchini, Tomaten und anderem leckerem Gemüse, machen nicht nur den Grill bunt, sondern auch den Teller. Die Zwiebeln nicht vergessen. Die erhalten beim Erhitzen einen leicht süßlichen Geschmack.

Mehr Tipps für deinen perfekten Grillabend mit Freunden und Familie hörst du in der neuen Folge zum Thema Grillen von „Bio für die Ohren“ auf bioladen.de/podcast

Burger „High Protein“

Gemüse-Burger mit Quinoa, Erbsen- und Ackerbohnen.

Aktion

2,69 € / 150g
1,79 / 100g



bioladen* Rostbratwürstchen Nürnberger Art

10 Stück vom Schwein.

bioladen

Aktion

4,79 € / 200g (10 St.)
2,40 / 100g



Kartoffelsalat

Mit Eiern und Gurken, in milder Mayonnaise aus eigener Herstellung.

Aktion

2,69 € / 400g
6,73 / 1kg



Delikatess Mayonnaise

Harmonisch abgeschmeckt. In der praktischen Tube.

Aktion

2,79 € / 185ml
1,51 / 100ml



Zaziki Griechische Art

Zum Kochen, Dippen oder als Brotaufstrich. Mit Gurken und Knoblauch.

Neue Rezeptur!

Aktion

2,59 € / 175g
1,48 / 100g



CO₂ kompensiert
vom Anbau bis zum Bio-Händler
bioladen Obst & Gemüse

MEHR DAZU IM PODCAST
bioladen.de

now Black Cola oder Sunny Orange

Natürlich erfrischend.

vegan

Aktion

1,09 € / 0,33l
3,30 / 1l



Riedenburger Natur-Radler

Naturtrübes, handwerklich gebrautes Radler nur aus Bier und Zitrone.

vegan

Aktion

1,29 € / 0,5l
2,58 / 1l



bioladen* Vollkorn Penne

Aus 100% Hartweizengrieß nach traditionellem Verfahren in Italien hergestellt. Zur Herstellung werden Bronzeformen verwendet. Sie verleihen den Nudeln eine raue Oberfläche, die Saucen besonders gut aufnehmen können.

vegan

Aktion

1,09 € / 500g
2,18 / 1kg



Landjäger vom Rind

Beliebte Snacksalami. Kleine Rohwürste aus 100% Rindfleisch, herzhaft im Geschmack, leicht geräuchert. Für die kleine Mahlzeit zwischendurch.

vegan

Aktion

3,59 € / 120g
2,99 / 100g



bioladen* Deutscher Sommerblütenhonig

Blumiges, mildes Honigaroma mit fruchtiger Note. Ideal zum Süßen von Tee, Obstsalaten und Milchspeisen.

bioladen

Bioland

Aktion

5,79 € / 350g
16,54 / 1kg



bioladen* Zartbitter Schokocreme

Kräftig-schokoladig mit 30% Kakao.

vegan

Aktion

3,49 € / 400g
8,73 / 1kg



Blumenbrot Kastanie

Das ganz besondere Knusperbrot. Vegan, glutenfrei und kosher.

Aktion

3,29 € / 2x 75g
2,19 / 100g



Tomato Corn Rolls

Gerollte Maischips mit Tomatengeschmack.

Aktion

1,49 € / 100g



Dinkel Cantuccini

Mit Mandeln. Nach dem Backen in Stücke geschnitten und ein weiteres Mal geröstet.

Aktion

2,69 € / 150g
1,79 / 100g



Solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Fachhandelsgeschäften. Einzelne Artikel nicht in allen Läden erhältlich. Abgabe von Bier und Wein nur an Personen über 16 Jahren. Keine Haftung für Druckfehler. Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um unverbindliche Preisempfehlungen. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. Produziert auf 100% Recycling-Material (Blauer Engel). 0721.PARIPARI.com