

WEIL WIR ES SO LIEBEN:

# Es wird gegrillt!

**GRILLZEIT IM AUGUST:**

„Der Name der Soße“ – Grill-Essentials

Rezepte für die perfekte Grill-Party

Wissen wo's herkommt: bioladen\*Fruchtgemüse

**Familie Borghoff**  
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT  
Borghoff  
BIOLANDHOF

**Milou & Bernd Tönneßen**  
DEUTSCHE LANDWIRTSCHAFT  
Tönneßen  
BIOLANDHOF

Beachtet auch unsere wöchentlichen Angebote!

CO<sub>2</sub> kompensiert  
vom Anbau bis zum Bio-Händler

Mehr Infos: [www.bioladen.de/borghoff](http://www.bioladen.de/borghoff)

Mehr Infos: [www.bioladen.de/toennessen](http://www.bioladen.de/toennessen)



Unser bioladen\*Leitbild gibt Orientierung für unser tägliches Tun und zeigt unseren Anspruch.

Wir setzen uns für eine Zukunft ein, in der Vielfalt in allen Facetten gelebt wird – in einem respektvollen Umgang mit der Natur und von Mensch zu Mensch.

Mehr zum bioladen\*Leitbildlogo erfahrt ihr in unserem neuen Video auf [bioladen.de](http://bioladen.de). Schaut rein, man sieht sich!



Entdeckt die bioladen\*Werte auf [bioladen.de/leitbild](http://bioladen.de/leitbild)

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

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

Wir freuen uns auf euch!



Die perfekte Dip-Zutat!

100% Erdnüsse

**ERDNUSSMUS CRUNCHY**

vegan

Aktion

**3,29** €/250g  
13,16/1 kg

BROT DES MONATS:

*Dinkel Vital*

Aktion

**5,35** €/750g  
7,13/1 kg

*Der Stolz der Briten!  
Vollmundiger Geschmack.*



**Aktion**  
**2<sup>19</sup>** €/100g  
**Cheddar mild**  
Vallée Verte. Großbritannien.  
Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.

*Fein und  
herzhaft.*



**Aktion**  
**2<sup>89</sup>** €/100g  
**Le Poya**  
Vallée Verte. Schweiz.  
Hartkäse mit mind. 58% Fett i. Tr.

*Original  
griechisch!*



**Aktion**  
**2<sup>49</sup>** €/100g  
**Manouri g. U.**  
bio-verde. Griechenland.  
Molkenkäse mit mind. 60% Fett i. Tr.

*Ein pikantes  
Stück Handwerks-  
kunst.*



**Aktion**  
**1<sup>69</sup>** €/100g  
**Tiroler Bergkäse g. U.**  
Bio vom Berg. Österreich.  
Rohmilch-Hartkäse mit mind. 45% Fett i. Tr.

*Sahnig, nussig,  
orientalisch.*



**Aktion**  
**1<sup>99</sup>** €/100g  
**Charmeux Schwarzkümmel**  
Bastiaansen Bio. Niederlande.  
Halbfester Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



**bioladen\***  
**Tempranillo, rosé**  
Halbtrocken.  
bioladen\*, Spanien.

*Junge Beeren-  
frucht, süßig,  
erfrischend.*

vegan

**Aktion**  
**3<sup>49</sup>** €/0,75l  
4,65/1l



**Façon Cuvée, weiß**  
Trocken,  
Weingut Vinçon-Zerrer,  
Deutschland.

*Fruchtige  
Aromen,  
spontan vergoren.*

vegan

**Aktion**  
**8<sup>99</sup>** €/0,75l  
11,98/1l



**Becco  
Montepulciano, rot**  
Trocken.  
Becco Monepulciano,  
Italien.

*Süffiger, angenehm  
fruchtiger Wein  
aus Mittelitalien.*

vegan

**Aktion**  
**5<sup>99</sup>** €/1l

+ 0,25€ Mehrwegpfand



*Der Name der Soße...*

... kommt zunächst aus dem Französischen „sauce“. Zum Glück, sonst hätten wir geschmacklich sicher viel verpasst. Dementsprechend ist der Haute Cuisine entlehnte Fachausdruck „Sauce“ heute geläufiger als die vom Duden empfohlene Rechtschreibung „Soße“. Letzteres passte für den Titel allerdings so gut.

Apropos „gut passen“, das ist bei Saucen wichtig. Denn sie müssen in ihrer heutigen Systematik etwa den Geschmack von Fleisch, Fisch, Saitan oder Teigwaren abrunden, kontrastieren oder in der Spitze den Genuss sogar steigern.

Eine interessante Entwicklung, gab es im Altertum eher Würzsaucen, wie z. B. Garum, einer Sauce auf Fischbasis und einer Salzlake.

Heute gibt es im Grunde auch nur zwei Saucen, zumindest zwei Grundsaucen, eine weiße und eine braune. Die aber gibt es in abertausenden Varianten, dabei in kalt und warm, zum Dessert oder Braten. **Dann gibt's noch Marinaden, Rubs und Mops zum Grillen.**



*Marinaden...*

... werden vor dem Grillen, Smoken und Garen für das Grillgut verwendet. Die Basis bilden stets eine säurehaltige Flüssigkeit, Gewürze und Öl. Ein Tipp vom Profi: Beim Marinieren das gesamte Grillgut mit Flüssigkeit einreiben und das Behältnis luftdicht verschließen.



*Mops...*

... sind dünnflüssige Saucen. Damit wird das Grillgut während des Grillens immer wieder bestrichen. Der Clou: Flüssigkeit und Aroma gelangen während des ganzen Grillprozesses an Fleisch, Fisch oder Gemüse. Das Auftragen der Mop-Sauce mit dem Pinsel wird „moppen“ oder „mopping“ genannt.



*Rubs*

Das Wort „rub“ kommt aus dem Englischen und bedeutet einreiben. Sie bestehen überwiegend aus trockenen Zutaten. Die BBQ-Gewürzmischung wird ein paar Stunden vor dem Grillen auf das Fleisch aufgetragen. Anders als Marinade wird es nicht einmassiert, sondern eingerieben.

*... und dann wäre da noch  
dieses Erdnuss-MUS(S).*

Wir finden, dass dies nicht nur das allerbeste Erdnussmus der Welt ist – es ist ein absolutes Muss für jeden Erdnussliebhaber. Die Erdnüsse werden zunächst geröstet, fein gemahlen und dann kommen noch knackig geröstete Crunchstücke hinzu. Und als Zutat in Dips und Saucen passt es prima zu vielen Grill- und Asia-Gerichten.

Und jetzt das beste zum Schluss: Die Nüsse kommen ausschließlich aus Nicaragua, Paraguay und den USA.

**Mehr Crunchy-Genuss geht nicht.**

**bioladen\***  
**Erdnussmus  
Crunchy**

vegan

**Aktion**  
**3<sup>29</sup>** €/250g  
13,16/1kg



## GEGRILLTES HÄHNCHEN ... in Bier-Marinade

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 kleine Stiele Thymian
- 330 ml Lammsbräu
- 3 EL Öl
- 1 TL Senf
- ½ TL Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Salz

- Thymianblätter vom Stiel zupfen und zusammen mit Bier, Öl, Senf und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch hineinlegen, vermengen und luftdicht abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill grillen. Nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hierzu passt ein Kartoffelsalat mit Radieschen.

Würzige Würze.

Lammsbräu  
Urstoff oder  
EdelHell

vegan

Aktion

**1,35**  
€/0,5l  
2,70/1l

0,08€ Mehrwegpfand

## COUSCOUS-SALAT ... mit gegrilltem Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150g Couscous
- 12 EL bioladen\*Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL bioladen\*Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 60g bioladen\*Macadamianüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL bioladen\*Tahin
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 100g Champignons
- 100g Kirschtomaten

- Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Abkühlen lassen.
- 8 EL Olivenöl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren. Das Dressing mit dem Couscous vermengen.
- Grill vorheizen.
- Petersilie waschen, grob hacken und zum Couscous geben. Frühlingszwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden und auch zum Couscous geben. Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auch zum Couscous geben.
- Dann die Tahin-Knoblauchsoße vorbereiten. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Salz und Tahin vermengen. Tröpfchenweise erst Zitronensaft, dann ca. 50 ml Wasser unterrühren, so dass eine cremige Soße entsteht. Mit Salz abschmecken.
- Gemüse waschen, putzen und alles bis auf die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Gemüse auf dem heißen Grill grillen. Nach dem grillen mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf einer großen Platte verteilen. Gemüse darauf verteilen, dann die Soße in Streifen darüber gießen.

VEGAN  
Sommerlich.

demeter  
Couscous

Aktion

**2,99**  
€/500g  
5,98/1kg

bioladen  
Macadamia-  
nüsse

Aktion

**4,49**  
€/100g  
44,90/1kg

bioladen  
Tahin

vegan

Aktion

**3,29**  
€/250g  
13,16/1kg

## SÜSSKARTOFFEL-TOAST VOM GRILL ... mit Tomaten & Erdnussdip

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 2 EL bioladen\*Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker
- 4 EL bioladen\*Erdnussmus Crunchy
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL süße Chilisoße
- 1 EL Limettensaft
- 2 Süßkartoffeln

- Tomaten waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Rohrohrzucker würzen.
- Erdnussmus mit Sojasoße, Chilisoße, Limettensaft und ca. 6 EL Wasser verrühren.
- Grill vorheizen.
- Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf dem vorgeheiztem Grill von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffelscheiben nach dem grillen mit Erdnussdip bestreichen, dann den Tomatensalat darauf verteilen und servieren.

VEGAN  
Hey  
Sweety!

## PFLAUMEN-SCHOKO-TARTE ... vom Grillstein

FÜR 4 PORTIONEN:

- MAN BENÖTIGT EINEN GRILL-/PIZZASTEIN
- 200g bioladen\*Quark
- 200g bioladen\*Frischkäse
- 3 EL bioladen\*Haselnuss Schokocreme 13%
- 1 Vanilleschote
- 300g Pflaumen
- 1 Packung Dinkel Blätterteig
- 2 EL Rohrohrzucker

- Den Grillstein in den Grill legen und den Grill vorheizen.
- Quark mit Frischkäse und Haselnuss Schokocreme verrühren. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark mit dem Messerrücken heraus kratzen und zur Frischkäsecreme geben.
- Pflaumen waschen und trocken reiben. Dann halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- Blätterteig ausrollen und auf den Grillstein legen. Mit Frischkäsecreme bestreichen, dann mit Pflaumen belegen. Restlichen Rohrohrzucker gleichmäßig darüber streuen. Die Ränder nach innen umklappen.
- Die Tarte im heißen Grill auf indirekter Hitze (ca. 180°C) ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Süße  
Sünde.

Dinkel  
Blätterteig

Aktion

**3,89**  
€/300g (6 St.)  
12,97/1kg

### Knusperbrot Kastanie

Luftig-knusprig aus Reis- und Kastanienmehl. Vielseitig kombinierbar.



Aktion

**3 49**  
€/150g (2x75g)  
23,27/1kg

### Gouda Käse-Sticks

So knusprig kann Käse sein. Herzhafte Blätterteigstangen mit Butter und Gouda.



Aktion

**2 69**  
€/100g  
26,90/1kg

### Hof-Gemüse Reinhardt's Rucola Kirschtomate

Saftiger Brotaufstrich, auch super für Bruschetta.



Aktion

**2 49**  
€/135g  
18,44/1kg

### Sardellenfilets in Olivenöl

Aus nachhaltiger Küstenfischerei, handfiletiert, angenehm mild gesalzen.

Abtropfgewicht: 30g.



Aktion

**3 99**  
€/50g  
133,00/1kg

### Selection, natives Olivenöl extra

Angenehmes Aroma von Kräutern und Wildblüten und eine leicht pikante Würze.

*Frisch, mild fruchtig, sortenrein.*



Aktion

**8 49**  
€/500ml  
16,98/1l

### bioladen Fusilli

Pasta aus 100% italienischem Hartweizengrieß. Nach traditionellem Verfahren hergestellt.



vegan

Aktion

**1 15**  
€/500g  
2,30/1kg

### Frisches Bärlauch-Pesto

Lecker als Pasta-Sauce, zu Weißbrot, in der Salatsauce oder zum Würzen.

*Kalt verarbeitet.*



Aktion

**3 79**  
€/165g  
22,97/1kg

### Süßkartoffel Falafel

Frittierte Kichererbsen-Bällchen mit Süßkartoffeln, Palermo Paprika, frischer Minze und Rosmarin.



vegan

Aktion

**3 99**  
€/240g  
16,63/1kg

### bioladen Butterkäse in Scheiben

Wiederverschließbar. Rahmig-milder Kuhmilch-Schnittkäse mit mind. 50% Fett i. Tr.



Aktion

**2 59**  
€/150g  
17,27/1kg

### Premium Bacon

Über 2 Monate gereift. Schonend geräuchert. Handwerklich hergestellt.



Aktion

**3 59**  
€/80g  
44,88/1kg

### Tofu Rosso

Typisch italienisch. Ideal für die mediterrane Küche. Kalt und warm ein Genuss.



vegan

Aktion

**2 79**  
€/200g  
13,95/1kg

### Tofu Rostbräterle

Geräucherte Tofu-Bratwurst mit Biss. Zum Anbraten und Grillen.



vegan

Aktion

**2 49**  
€/160g (6 St.)  
15,56/1kg

### bioladen Rostbratwürstchen

Gebrühte Bratwurst vom Schwein mit feiner Struktur. Das Fleisch stammt von verbands-zertifizierten Bauernhöfen vom Niederrhein und Westfalen.



Aktion

**4 89**  
€/200g (10 St.)  
24,45/1kg

## Anstatt Tomaten auf den Augen, lieber in den Salat

Wusstet ihr, dass die Redewendung „Tomaten auf den Augen haben“ ursprünglich aus Spanien kommt?

Dort symbolisierte er bis ins Spätmittelalter die Sünde. So lautete für Veräter, Ehebrecher oder Diebe das Urteil „tomates en los ojos“, zu Deutsch „Tomaten auf die Augen“. Als öffentliche Demütigung mussten die Verurteilten wochen- oder monatelang mit vor die Augen gebundenen Tomaten herumlaufen. Die Konsequenz war, dass es – im wahrsten Sinne des Wortes – zu weiteren Fehlritten kam.

Kein Wunder, dass heute ungeschickte Menschen „Tomaten auf den Augen“ zu haben scheinen.

Aktuell haben Tomaten hierzulande Saison und kommen bei euch aus der Region. Sie sind so lecker aromatisch, dass ihr damit sicherlich alles nur richtig machen könnt. Also lieber aufs Brot oder in den Salat, als auf die Augen. Schön angerichtet, kann das Auge aber gern mitessen.

Guten Appetit.



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). 0822.PARIPARI.com