



JEDER
TAG
schmeckt
BIO



dm

QUI IO SONO
QUI COMPRO



dmBio bietet über 500 zertifizierte Bio-Produkte an – alle mit ausgewählten Rohstoffen hergestellt, die ohne Einsatz von Pestiziden, künstlichen Düngemitteln oder GVO angebaut wurden.

Das Bio-Angebot erfüllt sämtliche Wünsche und darunter auch die spezifischen Bedürfnisse von Kindern sowie die von Veganern, Vegetariern und Menschen mit Unverträglichkeiten.

Zum außergewöhnlich günstigen Preis! Die dm Eigenmarken bieten auch im Lebensmittel-Sortiment beste Marken-Qualität, die man sich leisten kann. So schmeckt bio noch besser!

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG





JEDER TAG *schmeckt* BIO

„Meine Herausforderung?
Sieben dmBio Rezepte,
von Montag bis Sonntag,
um zu beweisen,
dass man gesunde und
geschmackvolle Küche
mit der Kreativität
eines Chefkoches sowie
der Echtheit und
der Natürlichkeit der
Bio-Produkte kreieren kann.
Und zwar jeden Tag.“

Simone Scipioni

MasterChef 2018



FREITAG

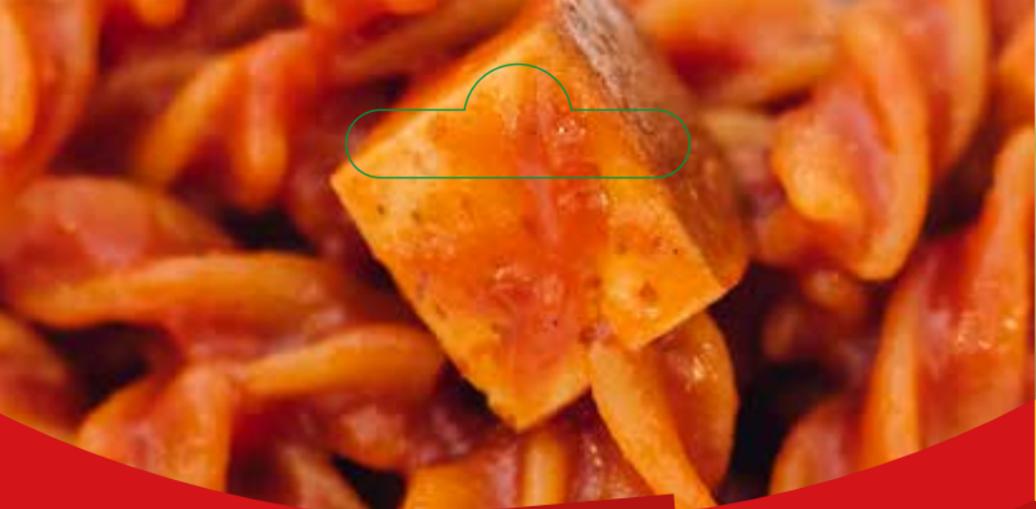


SAMSTAG



SONNTAG





MONTAG

Fusilli risottati

4 Personen | 20 Minuten

Zutaten

350 g dmBio Fusilli Kichererbsen
1,5 l dmBio Tomaten Saft
400 g dmBio Räucher Tofu
dmBio Bourbon Vanille gemahlen
dmBio Natives Olivenöl Extra
Salz



Zubereitung

In einem Topf 2 Gläser Wasser und den Tomatensaft erhitzen. In einer mit Olivenöl gefetteten Pfanne den gewürfelten Tofu anbräunen, Fusilli hinzufügen und anbraten. Nach und nach den Tomatensaft hinzugeben und nach Risotto-Art kochen. Mit einem Holzlöffel rühren, bis die Nudeln gar sind. Am Ende einen halben Teelöffel gemahlene Bourbon Vanille dazu geben. Nach Geschmack salzen, servieren und genießen.



DIENSTAG

Mediterrane Suppe

4 Personen | 20 Minuten

Zutaten

15 g dmBio Gemüse Brühe

150 g dmBio Rote Linsen

400 g dmBio Mandel Nuss Tofu

350 g dmBio Kalamon Oliven ohne Stein

dmBio Natives Olivenöl Extra

Salz und Pfeffer

Majoran frisch



Zubereitung

Gemüse Brühe in 750 ml kochendem Wasser auflösen und danach 15 Minuten die roten Linsen in der Brühe kochen – nicht salzen. Sobald die Linsen gar sind, den gewürfelten Tofu, die Oliven, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und einige Minuten den Geschmack annehmen lassen. Die Suppe anrichten, mit frischem Majoran würzen und servieren.



MITTWOCH

Penne weiß, rot, grün

4 Personen | 10 Minuten

Zutaten

- 350 g dmBio Dinkel Penne
- 120 g Pesto Rosso
- 200 ml Soja Creme Cuisine
- 1 Handvoll Hanfsamen ungeschält
- 5 g dmBio Orangenschale gerieben
- Oregano frisch



Zubereitung

Dinkel Penne in Salzwasser bissfest kochen. Die Soja Creme in einem Töpfchen erhitzen und die Orangenschale dazugeben. Die Penne abgießen und mit dem Pesto Rosso vermischen. Auf einen tiefen Teller die Soja Creme als Basis gießen und darauf die Penne legen. Zum Schluss mit den vorher in einer Pfanne gerösteten Hanfsamen und mit frischem Oregano garnieren und servieren.



DONNERSTAG

Minestra mal anders

4 Personen | 15 Minuten

Zutaten

- 7 g dmBio Gemüse Brühe
- 100 g dmBio Bulgur
- 700 g dmBio Kichererbsen
- 250 g dmBio vegetarische Bratwürstchen
- dmBio Natives Olivenöl Extra
- Salz und Pfeffer
- Rosmarinpulver



Zubereitung

Gemüse Brühe in 350 ml kochendem Wasser auflösen und danach den Bulgur 10-12 Minuten kochen. Die vorher abgetropften und abgewaschenen Kichererbsen, das Rosmarinpulver, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und 2 Minuten weiter kochen. Den Herd abschalten, in 1 cm-dicke Scheiben geschnittene vegetarische Bratwürstchen hinzufügen und servieren.



FREITAG

Risotto mit Matcha Tee

4 Personen | 20 Minuten

Zutaten

- 320 g dmBio Risotto Reis Arborio
- 1320 ml dmBio Karottensaft
- dmBio Matcha Tee Instant
- 70 g dmBio Ghee geklärte Butter
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

In einem Topf den Karottensaft aufkochen. In einer Pfanne den Reis trocken anrösten. Nach und nach den Karottensaft mit einem Kochlöffel zum Reis geben und verrühren, bis das Risotto gar ist. Einen Esslöffel Butter dazugeben, um dem Risotto Sämigkeit zu verleihen. Auf einem Teller anrichten, mit Matcha Tee bestreuen und servieren.



SAMSTAG

Vollkorn Spaghetti mit Artischocken-Pesto

4 Personen | 15 Minuten

Zutaten

350 g dmBio Vollkorn Spaghetti
360 g dmBio Artischocken
4 Esslöffel dmBio Soja Creme Cuisine
dmBio Haselnuss Kerne
dmBio Natives Olivenöl Extra
Salz, Pfeffer, Basilikum frisch



Zubereitung

Die Artischocken abtropfen und waschen, danach mit einem Stabmixer zusammen mit Soja-Creme, Basilikum-Blättern, Haselnüssen und zwei Löffeln Wasser mixen. Das Pesto für wenige Sekunden in einer Pfanne aufwärmen. Die Spaghetti in Salzwasser kochen, abgießen und mit dem Pesto in der Pfanne bei ausgeschaltetem Herd vermischen. Anrichten, mit gerösteten gemahlene Haselnüssen und frischem Basilikum bestreuen und servieren.



UND AM SONNTAG...

Vegetarische Miniburger

4 Personen | 20 Minuten

Zutaten

- 105 g dmBio Gemüse Bratlinge
- 20 dünne Scheiben dmBio Veggie Salami
- 8 Scheiben dmBio Eiweißbrot mit Sojaschrot
- dmBio Tomaten Ketchup
- dmBio Natives Olivenöl Extra

Zubereitung

125 ml Wasser aufkochen und in einer Schüssel mit den Bratlingen vermischen. 15 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit mit einem 8 cm-Teigusstecher 8 ringförmige Brotscheiben ausstechen und eine Minute auf einer heißen Pfanne toasten. In der Pfanne Salamischeiben 2 Minuten mit Olivenöl anrösten, bis sie knusprig sind. Mit einem 6 cm-Teigusstecher 4 ringförmige Burger ausstechen und in der mit Olivenöl gefetteten Pfanne 2 Minuten an jeder Seite anbraten. Die Burger und die knusprige Salami auf das mit Ketchup bestreute Brot legen und servieren.





...SCHMECKT BIO NOCH BESSER

Haselnuss Himbeer Dessert

4 Personen | 5 Minuten

Zutaten

- 2 Esslöffel dmBio Haselnuss Creme
- 1 Esslöffel dmBio Himbeere Fruchtaufstrich
- 1 Esslöffel dmBio Soja Creme Cuisine
- 150 g dmBio Müsli Schoko Crunchy
- dmBio Apfelchips



Zubereitung

Haselnuss-Creme, Soja-Creme und Himbeere-Fruchtaufstrich in einer Schüssel vermischen. Das Crunchy Müsli auf einen Teller geben, mit der Creme bedecken und mit Apfelchips garnieren. Servieren und genießen.



*„Möchten Sie jeden Tag
gesund und bio essen,
dabei aber nicht auf Geschmack
und Kreativität verzichten?
Haben Sie wenig Zeit?
Dann probieren Sie die Rezepte
von Simone Scipioni!
Er hat mit natürlichen
Zutaten köstliche Gerichte
zubereitet, die Sie in diesem
Rezeptfolder finden.
So wird das ganze Wochenmenü
zum Genuss.“*

Marisa Passera

**Probieren Sie auch
die dmBio Rezepte!**



 www.dm-drogeriemarkt.it

 www.facebook.com/dm.italia.it