Oktober 2026 / €1,–

# FRISCH GEKOCHT

BILLA

**GRATIS MAGAZIN**

für jö Bonus Club Mitglieder



*Für Ihren Einkauf:* **BONS** *zum Sparen* auf Seite 167

Hofstädter „Fair zum Tier!“ Wiener Schnitzel vom Schwein auf Seite 23

# Eine Klasse für sich

**Heimische Rezeptklassiker und Herbstküche** mit 100 % österreichischem Fleisch

GEBOREN · AUFGEZOGEN · VERARBEITET

100 % ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH

HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD

# Inhalt

*Oktober 2026*



**150**
Goldgelb durch den Herbst

## FAMILIE


**18 Herzensküche**
COVERREZEPT
Lieblinge der österreichischen Küche mit bestem Fleisch von Hofstädter.

**33 Fertig in 30 Minuten**
Blitzschnelle Familienküche.

**36 Meal Prep**
Erdnusssauce auf Vorrat: 1 Grundrezept, 4 köstliche Mahlzeiten.
PLUS Marias Küchengeheimnisse.

**44 Eins für alle**
Kaiserschmarrn für 3 Ernährungsarten.

**47 Die neue Freiheit**
Laktosefreie Milchprodukte von Free by BILLA.

**49 So ein Topfen!**
Köstliches mit dem Alleskönner – von Kärntner Kasnudeln bis zum Soufflé.

**58 Clevere Mottowoche**
5-mal günstig kochen mit Clever-Produkten.

**65 Kids-Ecke**
Rezepte, Rätsel und viel Spaß für kleine Küchenheld:innen.
PLUS Gewinnspiel.


## ACHTSAM GENIESSEN


**75 Obst im Oktober**
Da komm' ich her! Butternusskürbis.

**79 Frisches aus der Region**
Unsere Gerichte mit der saisonalen Vielfalt von Da komm' ich her!, Wild und Fisch sorgen für Herbstgenuss!
PLUS Heimisches Obst und Gemüse im Oktober.

**90 Im Alltag ganz groß: der Mini-Gala-Apfel**
Zu Besuch an der Steirischen Apfelstraße bei der Obstbäuerin Kathrin Hirzberger-Kohl.

**92 Regionale Partner:innen**
Lieferant:innen unserer heimischen Spezialitäten im Porträt.

**95 Von Natur aus anders**
Wunderlinge Obst und Gemüse.

**96 Gutes Gelingen**
Mit Ja! Natürlich Bio-Soja faschiert.

**98 Good News**
BILLA Initiativen für Mensch und Umwelt.

**101 Köstliche Glücklichmacher**
Pot Pie, Cheesecake & Co: Comfortfood mit besten Bio-Zutaten.
PLUS Spezialitäten von Ja! Natürlich und BILLA Bio.





COVER-REZEPT auf S. 23





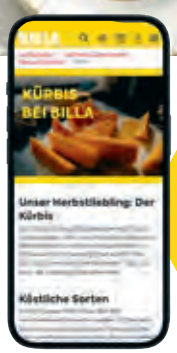













**Besuchen Sie uns online! Und holen Sie sich viele weitere Rezeptideen auf billa.at/rezepte**

Fotos: Stockfood, Adobe Stock, Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur (3), Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur, Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Billa AG

**113 Restltipps**
Gutes länger genießen.

## GENUSS

**116 Getränkeempfehlung im Oktober**
Unser Weinexperte empfiehlt: Zonin Linea Prosecco Spumante D.O.C..

**117 Mein Genuss-Produkt im Oktober**
Welsfilet ohne Haut aus der BILLA PLUS Fischerei.

**118 Fika! Kaffeepause auf Skandinavisch**
Backrezepte für genussvolle Auszeiten und gemütliche Nachmittage.

**130 Geschmackssache**
Würzkunde über Mohn und 2 Rezepte.

**135 Pink Onion**
Hier wird bunt aufgetischt: 5 Rezepte aus Carina Sandmanns neuem Veggie-Kochbuch.

**145 Pflanzlicher Genuss, der nichts vermissen lässt**
Vegavita bringt Vielfalt auf den Teller.

**146 Leichte Wahl**
Biere mit weniger Alkohol, exklusiv bei BILLA und BILLA PLUS.

**148 BILLA Mitarbeiter:innen laden ein**
Daniela Trapl, Konditorin bei BILLA PLUS, stellt ihren Arbeitsalltag und ihr Lieblingsrezept vor.

**150 Goldgelber Tausendsassa**
Polenta ist ein echter Verwandlungskünstler, süß wie herzhaft zubereitet.

## FRISCH GEKOCHT

**5 Editorial**
Vorgeschmack auf die Ausgabe.

**9 Fanzone**
Leser:innen-Rezepte und Kochtipps.
PLUS Gewinnspiel.

**10 Alles neu im Oktober – bei BILLA und BILLA PLUS!**

**13 Trends bei BILLA**

**14 5 Ideen für Oktober**
Von der Pinnwand aus Weinkorken bis zum BILLA Sticker-Sammelspaß.

**164 Ihre verspielte Seite**
Rätseln und gewinnen.
PLUS Gewinnspiel.

**165 Eine (genuss-)volle Tasche**
Mitmachen und eine Einkaufstasche voll mit BILLA Produkten gewinnen!
PLUS Gewinnspiel.

**167 4 Einkaufs-Bons zum Sparen**

**169 Rezeptregister**
Alle **FRISCH GEKOCHT**-Rezepte im Oktober.

**170 FRISCH GEKOCHT im November**
Süße Birnenideen, Start in die Keks-saison, Besonderes für Anlässe u. v. m.




*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.*

VÖSLAUER

# DER BLICKFANG AUF DEINEM TISCH.

*Unsere leichte 1 Liter Glas-Mehrwegflasche, auch in der Splitkiste.*



*#jungbleiben*

# BILLA
# BILLA PLUS

JETZT
**STICKER ALBUM**
HOLEN &
BIS 31.10.2026
SAMMELN

**GRATIS*** 1 STICKER-PACKUNG JE **€10.–** EINKAUF

## BUNTER SAMMEL SPASS

auch bei **BIPA**




*ALLE INFOS AUF BILLA.AT/SAMMELSPASS UND BIPA.AT/SAMMELSPASS
SOLANGE DER VORRAT REICHT.

VOLLER LEBEN.



*Willkommen, liebe Leser:innen!*

# GEMÜTLICH, GENÜSSLICH, HERBSTLICH

DAS KOCHE ICH NACH



**Pulled-Tafelspitz-Smørrebrød von S. 24**
Klassischer Tafelspitz kreativ und und modern serviert. Genau meins!



**Kladdkaka / Mutakakku von S. 127**
Der ultimative Schokotraum, dieser skandinavische Brownie-Kuchen.



**Rote Rüben aus dem Ofen mit Pilzragout von S. 103**
Dazu Pastinakenpüree – ergibt ein herrliches veggie Comfortfood.

*Mit dem Herbst verlagert sich das Genießen zunehmend nach drinnen. Wenn Wiener Schnitzel und duftender Vanillerostbraten auf den Tisch kommen, stellt sich die Gemütlichkeit wie von selbst ein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die österreichischen Klassiker mit heimischem Frischfleisch zubereiten und zeitgemäß variieren. Auch unsere Rezepte für skandinavische Mehlspeisen laden zum Verweilen ein – perfekt für ein Kaffeekränzchen im Zeichen von Hygge. Freuen Sie sich auf herbstliches Comfortfood mit Bio-Zutaten und frische Ideen für saisonales Obst, Gemüse und Wild!*

*Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!*



Daniela Schwarz-Knehtl, Leitung Marketing

Fotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur (3)




# MADRID – BARCELONA – VALENCIA




**7 Nächte/NF & Flug** p.P. ab € **1.499.–**

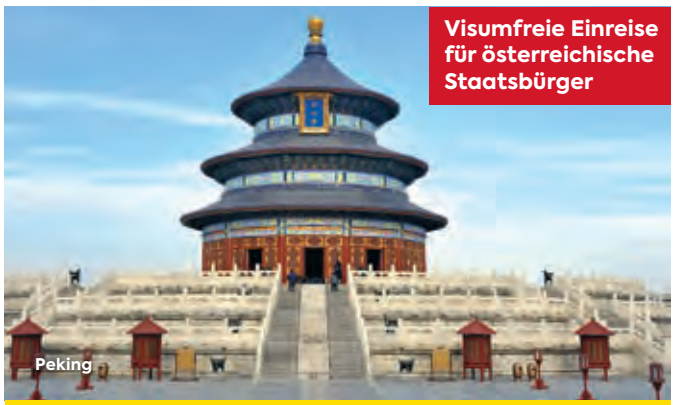
**Ihre Leistungen**

- Flug mit Iberia (Economy) nach Madrid und zurück, Transfers
- Rundreise im klimatisierten Reisebus (lt. Reiseverlauf)
- 7 Nächte in 4-Sterne Hotels (Landeskategorie) mit Frühstück
- Rundgang durch das Habsburgerviertel in Madrid
- Stadtbesichtigungen von Zaragoza, Barcelona, Valencia, Madrid, Tarragona und Toledo mit Führung
- deutschsprachige Reiseleitung vor Ort
- Halbpension auf Wunsch zubuchbar

| Termine/Preise 2027 p.P. in € | MAD00002 |
|---|---|
| **Abflughafen: Wien** | **7 Nächte** |
| 27.4., 18.5., 17.6. | 1.499.– |

Powered by TRANSAIR. Zuschläge pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 400.–, Halbpension € 182.–. Mindestteilnehmer: 15 Personen.
Details unter www.billareisen.at/MAD00002

# PEKING – SHANGHAI




**7 Nächte & Flug** p.P. ab € **1.649.–**

**Ihre Leistungen**

- Flug mit Turkish Airlines (oder gleichwertig, Economy, Umsteigeverbindung) nach Peking/Beijing und von Shanghai zurück, Transfers
- Fahrt mit Hochgeschwindigkeitszug von Peking/Beijing nach Shanghai (2. Klasse)
- 4 Nächte in Peking/Beijing bzw. 3 Nächte in Shanghai in 4-Sterne-Hotels (Landeskategorie)
- 7x Frühstück, 4x Mittagessen & 4x Abendessen
- Eintritte & Besichtigungen (lt. Reiseverlauf)

| Termine/Preise 2027 p.P. in € | PEK00000 |
|---|---|
| **Abflughafen: Wien** | **7 Nächte** |
| 20.4., 11.5. | 1.649.– |
| 25.5., 1.6., 15.6. | 1.699.– |

Powered by TRANSAIR. Ortstaxe und Eintrittsgelder zahlbar vor Ort.
Zuschlag pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 300.–. Mindestteilnehmer: 10 Personen.
Details unter www.billareisen.at/PEK00000

**Buchbar von 24.9. bis 21.10.2026**

**jö schau, bei jeder Buchung Ös sammeln. Für Ihre Buchung bei BILLA Reisen bekommen Sie als jö Mitglied, nach Abreise, 500 wertvolle Ös gutgeschrieben. Lösen Sie Ihre gesammelten Ös jederzeit gegen ganz persönliche und exklusive Vorteile ein. Weitere Details und Informationen zum jö Bonus Club finden Sie unter jö-club.at (nur bei Angabe Ihrer jö Mitglieds-Nr.).**

Es gelten die Geschäftsbedingungen der DERTOUR Austria GmbH. Als Anzahlung werden 20% des Arrangementpreises plus Prämie einer allfälligen Reiseversicherung innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Bestätigung fällig, Restzahlung nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt. Der Vertrag kommt zwischen dem Reisenden und dem Reiseveranstalter zustande, wenn Übereinstimmung über die wesentlichen Vertragsbestandteile (Preis, Leistung, Termin) besteht. Druckfehler, Änderungen und Verfügbarkeit vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR Austria GmbH, IZ-NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wr. Neudorf, Postanschrift: EURO PLAZA 1A, 3. OG., Am Europlatz 1, A-1120 Wien. Tel.: 01/580 99 580. Gerichtsstand: Wien, Landesgericht Wiener Neustadt FN 171549 d. GISA-Nummer 13590093. UIDNr.: ATU45171709. Alle Kundengelder sind gemäß Pauschalreiseverordnung mittels Bankgarantie Nr. GA3119-04143 bei der Raiffeisen Bank International abgesichert. Sämtliche Ansprüche sind bei sonstigem Anspruchsverlust nachweislich innerhalb von 8 Wochen ab Schadenseintritt beim Abwickler, Europäische Reiseversicherung AG, A-1220 Wien, Kratochwjlestraße 4, Tel.: 01/317 25 00, E-Mail: prv@europaeische.at, anzumelden.

# FANZONE

## *Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!*

**KÜCHENHACK VON JASMIN V.**

Mein Tipp, ohne viel Aufwand ein pochiertes Ei zu machen: In einer kleinen Pfanne 1 cm Wasser erhitzen. Sobald es kocht, vorsichtig 1 oder 2 Eier hineinschlagen, ohne dass der Dotter zerrinnt. Temperatur zurückschalten und 2–3 Minuten ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist.



**EINSENDUNG VON SABRINA O.**

### Zucchini-Feta-Röllchen

Das Rezept aus dem Juli/August-**FRISCH GEKOCHT** war supereinfach zubereitet. Zum Schluss frisches Basilikum und einen Schuss Olivenöl drüber und fertig war der Leckerbissen.



**EINSENDUNG VON JULIA L.**

### Ferienstart mit Zitronen-Limoncello-Eis

Zur Schulschluss-Party gab es bei uns das Zitronen-Limoncello-Eis aus der Juli/August-Ausgabe des **FRISCH GEKOCHT**-Magazins. Für die Eltern mit Limoncello und für die Kinder ohne, aber geschmeckt hat es allen!

Die Rezepte zu den Einsendungen unserer Community finden Sie unter **billa.at/zucchini-feta-roellchen** und **billa.at/zitronen-limoncello-eis**




## GEWINNEN SIE BILLA GUTSCHEINE

Die Einsender:innen der veröffentlichten Rezeptbilder und Tipps erhalten einen BILLA Gutschein im Wert von € 50,–

**So sind Sie dabei:** Teilen Sie mit uns Kocherlebnisse von Ihnen oder Ihren Kindern! Kochen Sie ein Lieblingsrezept, aus **FRISCH GEKOCHT** und fotografieren Sie es. Mailen Sie uns das Foto (hochauflösend und scharf, mit dem Gericht vollständig abgebildet) und ein paar erklärende Worte. Bitte geben Sie Rezepttitel, Erscheinungsmonat und -jahr der Ausgabe an. Oder schicken Sie uns Ihren liebsten Küchentipp! Betreff: „Fanzone". Einsendeschluss: 18. 10. 2026. Bei Auslosung wird Ihre Einsendung im Heft sowie auf billa.at veröffentlicht. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!



## Besuchen Sie uns online!

Und holen Sie sich viele weitere Rezeptideen auf **billa.at/rezepte**

**facebook.com/billa**
**youtube.com/billa**
**instagram.com/billa_at**
**pinterest.com/frischgekocht**
**tiktok.com/@billa_at**

**BILLA auf WhatsApp: QR-Code scannen und anmelden**

## Sie haben Fragen und Anregungen

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns! Der BILLA Kundenservice steht Ihnen gerne zur Verfügung!

**Hotline: 0800/828 700**
**E-Mail: kundenservice@billa.at**
**Website: billa.at**

**BILLA ONLINE SHOP**

Fotos: BILLA AG (2), beigestellt (2)

# BILLA

**Jetzt frisch im Regal.**
Aktuelle Produktneuheiten in Ihrem BILLA Markt.

# ALLES NEU

Bei BILLA und BILLA PLUS gibt es neue Köstlichkeiten! Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Oktober!

1




2




Auch für Focaccia, Flammkuchen und Ciabatta geeignet!

3




4




5




6




**1 Ja! Natürlich Bio-Pizzamehl** Die Mischung aus Bio-Weizenmehl und Bio-Hartweizengrieß sorgt für einen geschmeidigen Teig, der beim Backen locker-luftig aufgeht und herrlich knusprig wird.** Preis: **1 kg, € 1,51**

**2 BILLA immer gut Lachsfilet Tomate-Mozzarella** Zarte Filets in einer fein abgestimmten Sauce. Herzhaft, cremig und perfekt für die schnelle Küche – ob auf frischem Salat oder zu Pasta.** Preis: **200 g, € 3,49**

**3 Kinder Hohlfiguren Halloween** Die Kombination aus zarter Vollmilchschokolade und cremiger Milchschicht macht diese schaurig-süßen Gruselgestalten zum Genuss für Groß und Klein. Preis: **90 g, € 3,49**

**4 BILLA Bio Salami Trio** Das italienische Dreamteam: Bio-Salami Milano, Spianata Romana und Ventricina. Nach traditioneller Rezeptur hergestellt und aus biologischer Tierhaltung. Buon appetito!** Preis: **105 g, € 4,99**

**5 Deli Dip Muhammara*** Der intensive Dip mit geröstetem Paprika, Sonnenblumenkernen und Granatapfelsaft überzeugt mit authentischem, fruchtig-rauchigem Geschmack. Preis: **200 g, € 3,29**

**6 Durstlöscher Trinkbeutel diverse Sorten*** Fruchtig, erfrischend und praktisch für unterwegs: Die Trinkbeutel sorgen jederzeit für köstlichen Trinkgenuss und eignen sich auch zum Mixen.** Preis: **200 ml, € 0,69**



*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

# BILLA PLUS

**Neues für Feinschmecker:innen.**
Genussvolle Produkte, frisch eingetroffen bei BILLA PLUS.

1




2




3




Perfekt zum Naschen, Teilen oder Verschenken.

6




4




Besonders cremig und intensiv im Geschmack.







5

7




**1 Ben & Jerry's Cookie Dough Ice Cream Sticks** Cremiges Vanilleeis mit Chocolate-Chip-Cookie-Dough-Stückchen in einer knackigen Schoko-Keks-Hülle. Jetzt als praktischer Eisriegel am Stiel.
Preis: **260 ml, € 6,99**

**2 BILLA Genusswelt Lammcurry sous vide vorgegart** Ein Highlight für Fans der besonderen Küche: Das Lamm ist mit würziger Currysauce zubereitet und über Stunden schonend auf den Punkt gegart.**
Preis: **280 g, € 9,99**

**3 BILLA immer gut Focaccia Prosciutto Crudo** Italienisches Flair to go: Das luftige Weizenbrötchen ist mit Rosmarin verfeinert und mit aromatischem Rohschinken, Hartkäse und knackigem Rucola gefüllt.**
Preis: **170 g, € 3,99**

**4 Alpro Matcha Kokos** Cremiger Pflanzendrink aus Kokos und Soja mit sorgfältig ausgewähltem Matcha-Grüntee. Ohne Süßungsmittel und Farbstoffe hergestellt und von Natur aus laktose- und glutenfrei.
Preis: **1 l, € 3,39**

**5 Wojnar's Huhn- oder Wildlachs-Aufstrich** Luftiger Brotaufstrich aus Topfen und Frischkäse mit zartem Huhn und Senfnote oder mit feinem Wildlachs. Köstlich auch zum Dippen und Verfeinern.**
Preis: **125 g, € 2,59 / € 2,99**

**6 Wicklein Grinch Mini-Herzen, Sterne & Brezeln** Weiche Lebkuchen umhüllt von Vollmilchschokolade und grüner Nonpareille-Bestreuung.
Preis: **300 g, € 4,49**

**7 Lekka Salami Classico** Saftig-würziger Salamigenuss auf rein pflanzlicher Basis – schmeckt kalt auf Brot genauso wie heiß auf Pizza.
Preis: **70 g, € 1,99**

Fotos: Marian Inhouse-Agentur (5), Hersteller (9)

Preisänderungen vorbehalten. **Dieses Produkt ist nicht im BILLA Online Shop erhältlich.

NamasTee®
AYURVEDISCHE BIO-MISCHUNG

MAN NEHME:

# Eine Tasse Achtsamkeit.




Schenk dir eine Auszeit ein –
mit NamasTee!

TEEKANNE 1882

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

TRENDS BEI BILLA

# *Immer* UP TO DATE

Bei BILLA finden Sie stets eine Auswahl an aktuellen Foodtrends. Diese Innovationen gibt es im Oktober neu in den BILLA und BILLA PLUS Märkten!

## INNOVATION mit Protein-Power

Der Käseriegel wird aus den gleichen Zutaten wie Cheddar hergestellt. Durch die innovative Rezeptur liefert jeder Riegel 20 g Protein und 1,4 g Kohlenhydrate. Perfekt für unterwegs.

**Eatlean Protein Cheese Bar°**
Preis: **60 g, € 1,29**

**BEWUSSTER KÄSEGENUSS**
Mit 35 % mehr Protein und 70 % weniger Fett als herkömmlicher Cheddar.







**BILLA Bio Frühlingsrollen Asia Style***
Preis: **190 g, € 3,49**

Knusper, knusper, Frühlingsrolle! Die Bio-Frühlingsrollen überzeugen mit knuspriger Reisteighülle und pflanzlicher Füllung aus Shiitakes und Sonnenblumenprotein.

## INNOVATION für Haferdrink-Fans

Fermentierter Bio-Hafer zum Anrühren mit Wasser: Das Haferdrinkpulver ist zu 100 % pflanzlich, glutenfrei, ohne Zuckerzusatz und ideal für Barista-Schaum.

**Blue Farm Haferdrinkpulver Barista Edition* oder Matcha Oat Latte***
Preis: **300 g/200 g, € 9,99**

Bio-Matcha und Vitalpilz-Extrakt ergänzen fermentierten Bio-Hafer zu einer Pulverbasis für cremigen Matcha Latte.




Fotos: Hersteller (3), Adobe Stock (3), Marian Inhouse-Agentur, Shutterstock

Preisänderungen vorbehalten. *Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt. °Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich.



## 1 Eine Pinnwand basteln

**SIE BRAUCHEN:**
Bilderrahmen (ca. 30 x 40 cm), ca. 100 Weinkorken aus Naturkork, evtl. Cuttermesser, Heißklebepistole oder Montagekleber, Pinnnadeln

**1.** Das Glas aus dem Bilderrahmen entfernen und die Rückwand wieder einsetzen. Die Korken darauf testhalber auslegen, dabei eventuell ein Muster (helle/dunkle Korken) festlegen. Damit die Pinnwand flacher wird, können die Korken auch halbiert werden. Zwischenräume möglichst klein halten.

**2.** In einer Ecke damit beginnen, die Korken festzukleben: Jeden Korken an seinem Platz mit Heiß- oder Montagekleber auf der Rückwand des Bilderrahmens befestigen.

**3.** Gut aushärten lassen – das kann je nach Kleber bis zu 24 Stunden dauern.

**4.** Die Pinnwand an einer Wand aufhängen oder aufstellen. Zum Befestigen von Zetteln, Bildern u. Ä. Pinnnadeln verwenden.

**Hier sehen Sie Schritt 2**





# 5 Ideen

## FÜR EINEN SPANNENDEN OKTOBER

Der Herbst ist da und beschert uns kreative Momente, genussvolle Erlebnisse und faszinierende Beobachtungen in der Natur.



## 2 GEMEINSAM KEKSE BACKEN

Die magische Weihnachtszeit ist nicht mehr weit. Ab 22. Oktober gibt es in BILLA PLUS Märkten in ganz Österreich großen Backspaß für die Kleinen. Gemeinsam mit dem Marktteam können Kinder im Oktober und November köstliche Weihnachtskekse backen – und dürfen diese dann natürlich mit nachhause nehmen. Die Teilnahme an der „Kekswerkstatt für Kids“ ist kostenlos. Scannen Sie den QR-Code unten für alle Termine und zur Anmeldung:



## 3 ZUGVÖGEL BEOBACHTEN

Alle Jahre wieder ruft BirdLife International im Rahmen des „Euro-Birdwatch“ am 3. und 4. Oktober zur größten Vogelbeobachtungsaktion Europas auf. Gemeinsames Beobachten und Zählen der Vögel trägt dazu bei, die Aufmerksamkeit auf die Tiere zu lenken, die durch Lebensraumverlust, Nahrungsmangel und die Klimakrise bedroht sind. Alle Infos: **birdlife.at/eurobirdwatch**

*Die BILLA gemeinnützige Privatstiftung „Blühendes Österreich“ unterstützt Projekte für den Schutz und die Erhaltung naturschutzfachlich wertvoller Lebensräume und zur Förderung der Artenvielfalt.

Text: Ursel Nendzig; Fotos: Michael Reidinger, BILLA AG, Getty Images (5), Shutterstock (3), Adobe Stock (3)



**FRISCH GEKOCHT**
*Lust auf Oktober*

## 4 Herbstliche Blütenschätze entdecken

Während in Gärten Astern, Dahlien und Chrysanthemen noch üppig blühen, sind bunte Blüten auf Wiesen und Feldrainen im Herbst schon spärlicher gesät. Wir müssen also ganz genau hinsehen, um die Schätze der Saison zu entdecken. Wer aufmerksam durch die herbstliche Natur geht, wird mit seltenen Schönheiten belohnt. Hier gibt es zehn wilde Herbstblumen, die man kennen sollte: **bluehendesoesterreich.at** * (Suchbegriff: Herbstblumen)

BILLA BLÜHENDES ÖSTERREICH




**So geht's:** Bis 31. Oktober erhalten Sie je € 10 Einkauf 1 Stickerpackung mit 5 Stickern gratis.° Zusätzlich können Sie Stickerpackungen mit 5 Stickern um je € 0,50 erwerben. Das Stickeralbum gibt es um € 2,99.

° Alle Infos auf: **billa.at/sammelspass** und **bipa.at/sammelspass** Solange der Vorrat reicht.

## 5 PUTZIGE TIERSTICKER SAMMELN

Das BILLA Stickeralbum ist zurück, und diesmal wird es „tierisch spannend". Denn Billi, Bella und Ben sind den Tieren auf der Spur. Bei ihrer Entdeckungstour werden sie zuhause fündig, aber auch auf Bauernhöfen, im Wald, auf der Wiese und sogar in der Stadt. Neben unterhaltsamen Infos sowie vielen Tipps rund um Tierwohl und Naturschutz von Ja! Natürlich und Blühendes Österreich gibt es auch wieder eine Podcast-Reihe und Spiele fürs Handy. Und das Wichtigste: Beim Kennenlernen verschiedenster Haus-, Nutz- und Wildtiere warten 180 Sticker darauf, gesammelt und getauscht zu werden. Album und Sticker sind noch bis 31. Oktober bei BILLA und BIPA erhältlich!

BI LIFE

Für groß und klein.

Die tägliche Unterstützung für die ganze Familie.




BIPA MARKE NUR ab 0,99

**Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.**
BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielen praktischen Alltagshelfern in höchster Qualität. **bipa.at**

Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

KI-generierte Produktabbildung

# KEKSI ODER SAURES!







Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.



Dragee Keksi

*Keksi geht immer*

# FAMILIE

*Einfach, schnell und köstlich: So schmeckt's der ganzen Familie!*

**WAS IMMER SCHMECKT**
Österreichische Fleischklassiker

**TOPFEN FÜR ALLE FÄLLE**
Der Allrounder zeigt, was er kann

**CLEVER DURCH DIE WOCHE**
5 unkomplizierte Familienrezepte zum kleinen Preis



Foto: Stocksy



HOFSTÄDTER

**100 % Qualität aus Österreich**

Fleisch von heimischen Tieren, geboren, aufgewachsen und verarbeitet in Österreich – für besten Fleischgenuss.




6 HEIMISCHE KLASSIKER
TRADITIONELL & NEU INTERPRETIERT

# Herzensküche

Diese Lieblingsgerichte sind aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken. Mit bestem heimischen Fleisch zubereitet, laden unsere Rezepte zum Wieder- und Neuentdecken ein.

FOTOS
**Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur**
FOODSTYLING
**Stefan Hobel**
SETSTYLING
**Gabi Weiss**

# *Vanillerostbraten*

**Pro Portion: 572 kcal | 54 g EW | 6 g KH | 35 g Fett | 0,5 BE**

**4** Portionen | 45 Min.

| | |
|---|---|
| **10–12** | **Knoblauchzehen** |
| **1 Pkg.** | **Hofstädter „Fair zum Tier!“ ALMO Rostbraten im Ganzen (ca. 1 kg)*°** |
| **2 EL** | **Butterschmalz** |
| **70 g** | **kalte Butter** |
| **300 ml** | **Rinderfond** |
| | **Salz und Pfeffer** |

*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.
°Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich.

*Wer das „Fettaugerl“ vom Rostbraten nicht möchte, nimmt stattdessen Beiried.*

**Zubereitung**

**1.** Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Rostbraten trocken tupfen, in 4 gleich große Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht flachklopfen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

**2.** Backrohr auf 60–70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schmalz in einer großen Pfanne kräftig erhitzen und die Rostbratenscheiben 2–3 Min. pro Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Blech im Rohr 10–15 Min. ziehen lassen.

**3.** Inzwischen 30 g Butter in den Bratrückstand geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Knoblauch hineingeben und langsam hell anschwitzen. Mit Rinderfond ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa um die Hälfte reduzieren lassen, bis die Sauce leicht sämig ist.

**4.** Pfanne vom Herd nehmen und 40 g kalte Butter in Stücken nach und nach in die heiße Sauce einrühren, sodass diese glänzt und cremig wird. Rostbraten in die Sauce legen und 4–5 Min. bei niedriger Hitze ziehen lassen. Das Fleisch sollte noch einen rosa Kern haben. Mit Bratensauce und Knoblauch anrichten.


Fair zum Tier!

## BESTES FLEISCH AUS ÖSTERREICH

Hofstädter Fleisch stammt ausschließlich von Tieren, die in Österreich geboren und aufgewachsen sind sowie hier geschlachtet und verarbeitet wurden. Das AMA-Gütesiegel bestätigt: 100 % heimische Herkunft. Viele Hofstädter Produkte erfüllen bereits die Kriterien von **„Fair zum Tier!“**: mehr Platz• mit Freilauf im Laufstall, Außenbereich, Wintergarten oder auf der Weide je nach Jahreszeit und Tierart sowie gänzlich gentechnikfreies Futter. So setzen wir gemeinsam ein Zeichen für mehr Tierwohl in der konventionellen Landwirtschaft. Weitere Infos unter: **fairzumtier.at**
Entdecken Sie das gesamte Sortiment auf: **hofstädter.at**




•Bezogen auf gesetzliche Vorgaben.




**Ausgenommen Salz und Pfeffer.


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET
Unser
COVER-
Rezept

# *Wiener Schnitzel vom Schwein*

## MIT ERDÄPFELSALAT UND WIENER GARNITUR

**Pro Portion: 1063 kcal | 66 g EW | 82 g KH | 49 g Fett | 6,8 BE**

4 Portionen | 50 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std.

**SALAT**

| | |
|---|---|
| 800 g | festkochende Erdäpfel |
| 1 | kleine rote Zwiebel |
| 80–100 ml | kräftige Rindsuppe |
| 4 EL | Weißweinessig |
| 1 TL | Estragonsenf |
| 1 Prise | Kristallzucker |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 EL | Schnittlauchröllchen |
| | Salz und Pfeffer |

**SCHNITZEL**

| | |
|---|---|
| 1 Pkg. | Hofstädter „Fair zum Tier!“ STROHwohl Schweinskarree im Ganzen ausgelöst (ca. 1 kg)° |
| ca. 100 g | glattes Weizenmehl |
| ca. 200 g | Semmelbrösel |
| 2–3 | Eier (L) |
| ca. 400 g | Butterschmalz |
| | Salz und Pfeffer |

**ZUM SERVIEREN**

| | |
|---|---|
| 120 g | Preiselbeerkompott |
| 4 | Bio-Zitronenscheiben |
| 2 TL | Kapern |
| 8 | Sardellenfilets |
| 4 | Krauspetersilienspitzen |

*Wenn Fleisch übrig bleibt, können Sie es für Geschnetzeltes, Spieße oder ein Wokgericht verwenden. Es kann auch zunächst portioniert eingefroren werden.*

**Zubereitung**

**1.** Für den Salat die Erdäpfel in Salzwasser 20–30 Min. gar kochen. Noch heiß schälen, in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Suppe, Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer sowie Öl verrühren. Über die warmen Erdäpfel gießen, vorsichtig vermengen und mind. 20 Min. ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für die Schnitzel das Fleisch trocken tupfen und 8 ca. 1 cm dicke Schnitzel herunterschneiden. Zwischen Frischhaltefolie vorsichtig auf 4–5 mm Dicke flachklopfen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mehl und Brösel auf je einen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller salzen und nur leicht verquirlen.

**3.** Schmalz in einer großen, hohen Pfanne auf 170–180 °C erhitzen (Holzstielprobe). Währenddessen die Schnitzel im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und locker in den Bröseln wenden. Die Brösel nur leicht andrücken, damit sie beim Backen schön aufgehen. Schnitzel portionsweise 2–3 Min. pro Seite schwimmend goldgelb ausbacken, dabei die Pfanne immer wieder leicht hin- und herbewegen, sodass heißes Fett über die Schnitzel schwappt und die Panier die typischen „Donauwellen“ bildet. Fertige Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Schnittlauch unter den Erdäpfelsalat mischen und diesen abschmecken. Schnitzel mit Salat und Preiselbeeren anrichten. Als „Wiener Garnitur“ je 1 Zitronenscheibe mit ½ TL Kapern, 2 Sardellenfilets und 1 Petersilienspitze belegen und zum Schnitzel servieren.

°Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich.

# *Pulled-Tafelspitz-Smørrebrød*

**Pro Portion: 475 kcal | 40 g EW | 51 g KH | 11 g Fett | 4,3 BE**

**4** Portionen** | 35 Min.*

*exkl. ca. 3 Std. Garzeit **à 2 Brote

| | |
|---|---|
| 1 | gelbe Zwiebel |
| 1 Pkg. | Hofstädter „Fair zum Tier!“ ALMO Tafelspitz (ca. 600 g)* |
| 8 | schwarze Pfefferkörner |
| ½ Scheibe | Knollensellerie |
| 2 | Karotten |
| ½ | Lauchstange |
| 2 | Liebstöckelzweige |
| 2 EL | Sojasauce |
| 120 g | Apfelmus |
| 1–2 EL | geriebener Kren |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 6–8 | Radieschen |
| 30–40 g | Butter |
| 8 Scheiben | Kärntnerbrot |
| 3 EL | Estragonsenf |
| 60 g | Vogerlsalat |
| | Salz und Pfeffer |

***** Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

*Der Kochfond ergibt mit frischem Schnittlauch und Petersilie serviert eine herrlich wärmende Rindsuppe als Vorspeise. Alternativ lässt sich daraus am nächsten Tag mit restlichem Fleisch, Suppengemüse und asiatischen Nudeln ein köstlicher Suppentopf zubereiten.*

**Zubereitung**

**1.** Zwiebel mit Schale halbieren und in einem großen Topf ohne Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten. Mit ca. 2 l Wasser aufgießen. Tafelspitz abtupfen, mit Pfefferkörnern und etwas Salz ins Wasser geben und langsam aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 3 Std. sanft köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Zwischendurch den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Nach ca. 2 Std. Sellerie und Karotten schälen, zusammen mit Lauch grob schneiden und mit Liebstöckel in den Topf geben.

**2.** Fertigen Tafelspitz aus dem Fond heben und kurz ausdampfen lassen. Mit zwei Gabeln zerzupfen. Mit Sojasauce abschmecken und nach Bedarf 3–5 EL Kochfond untermischen, sodass das Fleisch besonders saftig bleibt.

**3.** Apfelmus mit Kren glatt rühren oder mixen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Radieschen fein hobeln.

**4.** Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Brotscheiben auf beiden Seiten knusprig braten.

**5.** Brote dünn mit Senf bestreichen, Fleisch locker darauf verteilen und Apfelkren darübergeben. Mit Radieschen und Vogerlsalat garnieren.






Von Backhendl bis Wurzelfleisch – entdecken Sie viele weitere Lieblinge der österreichischen Küche, traditionell und neu interpretiert, auf: **billa.at/oesterreichische-kueche**

**EINKAUFSTIPP**



Preis per Kiste:
**8 x 1 l, € 7,92**
(zzgl. € 6,32 Pfand)

**VÖSLAUER MINERALWASSER GLAS-MEHRWEG-FLASCHE**

Natürliches Wasser mit ausgewogener Mineralisierung und Kohlensäure für prickelnden Genuss.

Preisänderungen vorbehalten.

GEBOREN AUFGEZOGEN VERARBEITET
100 %
ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD

Ein bunter Blattsalat passt hervorragend als frische Beilage zum Reisfleisch.

# *Reisfleisch*

**Pro Portion: 587 kcal | 26 g EW | 56 g KH | 27 g Fett | 4,7 BE**

4 Portionen | 35 Min.* |

**Gesamtzeit: ca. 1½ Std.*

| | |
|---|---|
| 2 | gelbe Zwiebeln |
| 1 EL | Schweineschmalz |
| 1 EL | Butter |
| 1 Pkg. | Hofstädter „Fair zum Tier!“ Schweinefleisch für Reisfleisch (400 g) |
| 2 TL | Tomatenmark |
| 2 EL | edelsüßes Paprikapulver |
| ½ TL | scharfes Paprikapulver |
| ca. 1,2 l | klare Suppe oder Wasser |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 TL | ganzer Kümmel |
| 1 TL | getrockneter Majoran |
| 250 g | Rundkorn- oder Risottoreis |
| etwas | frischer Majoran |
| 4 EL | Sauerrahm |
| | Salz und Pfeffer |

**Zubereitung**

**1.** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Schmalz und Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.

**2.** Fleischwürfel trocken tupfen, zu den Zwiebeln geben und unter gelegentlichem Rühren 5–8 Min. leicht anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Vom Herd nehmen, beide Sorten Paprikapulver dazugeben und rasch verrühren. Mit 700 ml Suppe oder Wasser aufgießen, Lorbeer hinzufügen und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 45 Min. dünsten. Gegen Ende der Garzeit Kümmel im Mörser grob zerstoßen und mit getrocknetem Majoran, Salz und Pfeffer unter das Fleisch rühren.

**3.** Reis in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Zum Fleisch geben und unterrühren. Bei niedriger Hitze weitere 25–30 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren und bei Bedarf nach und nach heißen Fond oder Wasser dazugießen, bis der Reis gar ist und das Reisfleisch leicht fließend und cremig wie ein Risotto ist.

**4.** Reisfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischem Majoran garniert anrichten und Sauerrahm dazuservieren.

## PROFITIPP VON HELMUT KÄFER

**Abteilungsleiter Theke bei BILLA PLUS in 1210 Wien**

„Bevor man Fleisch in einen Eintopf oder in eine Suppe gibt, sollte man dieses in Öl anbraten – so wird es versiegelt und nicht zäh.“

BILLA FLEISCHER:IN – DES – JAHRES

# *Sonntags-Brathendl*

## MIT OFENERDÄPFELN UND GEMISCHTEM SALAT

**Pro Portion: 942 kcal | 58 g EW | 38 g KH | 59 g Fett | 3,2 BE**

**4** Portionen | 40 Min.* | 

**Gesamtzeit: ca. 1½ Std.*

**HENDL + OFENGEMÜSE**

- **60 g** Butter
- **1** Knoblauchzehe
- **2 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **1 TL** getrockneter Majoran
- **1** Hofstädter „Fair zum Tier!" MEHRwohl Hendl im Ganzen mit Innereien bratfertig (ca. 1,4 kg)*
- **800 g** festkochende Erdäpfel
- **je 2** rote und weiße Zwiebeln
- Salz und Pfeffer

**SALAT**

- **½** Salatgurke
- **1 Bund** Radieschen
- **2** Tomaten
- **1** weiße Zwiebel
- **1** Häuptelsalat
- **4 EL** Weißweinessig
- **1 TL** Kristallzucker
- **6 EL** Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer



**Zubereitung**

**1.** Für Hendl und Ofengemüse das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Butter schmelzen. Knoblauch schälen, fein reiben oder pressen und mit Paprikapulver, 1½ TL Salz, ½ TL gemahlenem Pfeffer und Majoran in die Butter einrühren. Hendl innen und außen kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen, ebenso die Innereien. Gewürzbutter in und auf dem Hendl und, soweit möglich, auch unter der Haut verstreichen.

**2.** Erdäpfel in Spalten schneiden, Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden. Beides mit den Innereien (außer Leber) auf einem tiefen Blech verteilen und ca. 250 ml Wasser angießen. Hendl mit der Brust nach oben auf einen Bratrost legen und über dem Gemüseblech ins Rohr schieben. 10 Min. braten, dann bei 170 °C Umluft 45–50 Min. weiterbraten. Zwischendurch die Erdäpfel ein- bis zweimal vorsichtig wenden. Falls nötig, wenig heißes Wasser nachgießen.

**3.** Inzwischen für den Salat Gurke, Radieschen und Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Häuptelsalat zerzupfen und mit dem geschnittenen Gemüse mischen. Essig mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, zum Schluss das Öl einrühren und die Marinade beiseitestellen.

**4.** Gegen Ende der Garzeit die Temperatur auf 220 °C erhöhen, die Leber auf das Blech geben und das Hendl 5–10 Min. knusprig bräunen. Das Fleisch ist gar, wenn beim Einstechen in die Keule klarer Fleischsaft austritt. Hendl herausnehmen und ca. 5 Min. rasten lassen. Leber fein würfeln.

**5.** Salat mit Marinade mischen und anrichten. Hendl mit Erdäpfel- und Zwiebelspalten anrichten. Bratensaft vom Blech abseihen, mit der Leber mischen und dazuservieren.



* Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.




Da sich Backrohre in Temperaturverhalten und Backeigenschaften teilweise deutlich unterscheiden, berücksichtigen Sie bei den angegebenen Zeiten und Temperaturen stets auch Ihre eigenen Erfahrungen.


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET
Als Sättigungs-beilage passen z. B. Erdäpfelwedges aus dem Ofen.

# *Hendl-Cordon-bleu-Röllchen*

## MIT BUMMERLSALAT-CHUNKS

**Pro Portion: 1037 kcal | 47 g EW | 38 g KH | 74 g Fett | 3,2 BE**

4 Portionen | 50 Min.

**CORDON BLEU**

| | |
|---|---|
| 1 Pkg. | Hofstädter „Fair zum Tier!“ MEHRwohl Hendlschnitzel (440 g) |
| 4 Scheiben | milder Cheddar |
| 8 Scheiben | Beinschinken |
| ca. 100 g | glattes Weizenmehl |
| ca. 200 g | Semmelbrösel |
| 3 | Eier (L) |
| 500 g | Butterschmalz |
| 500 ml | Sonnenblumenöl zum Frittieren |
| | Salz und Pfeffer |

**SALAT-CHUNKS**

| | |
|---|---|
| 1 | Eissalat |
| 6 EL | Hesperidenessig |
| 1 Prise | Kristallzucker |
| 1 Handvoll | Petersilienblätter |
| 10 EL | Sonnenblumenöl |
| | Salz und Pfeffer |

**ZUM GARNIEREN**

| | |
|---|---|
| 3 EL | Mayonnaise |
| 3 EL | Sauerrahm |
| 1 | Zitrone |
| | Salz und Pfeffer |

*Damit die Rouladen nicht zu dunkel werden, bevor sie durchgegart sind, kann man sie, sobald die Panier goldbraun ist, aus dem Fett nehmen und bei 120–140 °C im vorgeheizten Backrohr einige Minuten fertig garen. Das sorgt für besonders saftiges Fleisch.*

**Zubereitung**

**1.** Für das Cordon bleu die Schnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie flachklopfen, bis sie ca. 10 cm breit sind. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Jeweils mit 1 Cheddar- und 2 Schinkenscheiben belegen, dabei darauf achten, dass der Käse nicht über den Rand hinausragt. Schnitzel von der kurzen Seite her straff zu Rouladen einrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.

**2.** Mehl und Brösel auf je einen Teller geben, Eier in einem tiefen Teller salzen und gut verquirlen. Rouladen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln wälzen. Diesen Vorgang wiederholen, damit eine besonders stabile und knusprige Panier entsteht.

**3.** Schmalz und Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen (Holzstielprobe) und die Rouladen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. rundum goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Inzwischen für die Salat-Chunks den Eissalat in grobe Stücke schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren, Petersilie fein hacken und mit Öl unterrühren. Salat-Chunks vorsichtig so marinieren, dass die Marinade auch zwischen die Blätter gelangt.

**5.** Zum Garnieren Mayonnaise und Rahm glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Zitrone in Spalten schneiden.

**6.** Cordon-bleu-Rouladen von Zahnstochern befreien, in Scheiben schneiden und mit Salat-Chunks anrichten. Mayonnaise-Dressing dekorativ im Zickzack darüberspritzen und Zitronenspalten dazuservieren.

NEU

A FULLY LOADED MIRACLE

iglo

# Holy Slice




**Try the sound that makes you melt!**

**Das hier ist keine Pizza.**
**Das ist der Himmel auf Erden!**

* Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.







FERTIG IN UNTER 30 MINUTEN

# EINFACH & BLITZSCHNELL

So schnell kann's gehen! Diese vier Gerichte sind im Handumdrehen fix und fertig zubereitet – ob für sich selbst oder in Gesellschaft!







Fotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos), Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos); Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Johanna Grubmair



# KOKOSCURRY-ERBSENSUPPE

mit Reis und Wildlachs

**Pro Portion: 446 kcal | 23 g EW | 45 g KH | 18 g Fett | 3,8 BE**

**4** Portionen | 25 Min.

| | |
|---|---|
| 2 | Bio-Limetten |
| 2 EL | Fischsauce |
| 4 TL | grüne Currypaste |
| 800 ml | Kokosmilch light |
| 800 g | tiefgekühlte iglo Frühlingserbsen |
| 1 Beutel | Express-Langkornreis (ca. 250 g) |
| 200 g | geräucherter Wildlachs |
| | Salz und Pfeffer |

**SCHNELLE ZUTATEN**




CLEVER SOCKEYE WILDLACHS MSC
Preis: **100 g, € 4,49**




IGLO FRÜHLINGSERBSEN TIEFGEKÜHLT
Preis: **450 g, € 3,99**

### Zubereitung

**1.** Von 1½ Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen, ½ Limette in Spalten schneiden. Fischsauce und Currypaste in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren. Kokosmilch, etwas Limettenabrieb und 300 ml Wasser dazugeben, unter Rühren aufkochen. Erbsen dazugeben, erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze 4–5 Min. garen.
**2.** Inzwischen Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
**3.** Suppe fein pürieren, evtl. durch ein feines Sieb passieren. Mit Limettenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr aufkochen. Suppe mit Reis und Lachs anrichten, Limettenspalten dazuservieren.



# ENTENFILET

mit Gnocchi und Maroni-Rotkraut

**Pro Portion: 898 kcal | 36 g EW | 90 g KH | 41 g Fett | 7,5 BE**

**2** Portionen | 15 Min.*

**Gesamtzeit: ca. 30 Min.*

| | |
|---|---|
| 300 g | Gnocchi |
| 30 g | Butter |
| 240 g | sous vide vorgegartes Entenfilet mit Haut |
| 450 g | tiefgekühltes iglo Rotkraut mit Apfel |
| 100 g | gegarte Maroni |
| 1 TL | Honig |
| | Salz und Pfeffer |

**SCHNELLE ZUTATEN**




JA! NATÜRLICH BIO-SOUS-VIDE-ENTENFILET MIT HAUT
Preis: **240 g, € 9,99**




IGLO ROTKRAUT MIT APFEL TIEFGEKÜHLT
Preis: **450 g, € 3,99**

### Zubereitung

**1.** Backrohr samt Blech oder großer Ofenform auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gnocchi mit 10 g Butter in der heißen Form verteilen. Entenfilet mit der Hautseite nach oben zwischen die Gnocchi legen. 10 g Butter in Flöckchen auf den Gnocchi verteilen. Ca. 13 Min. backen, Gnocchi nach ca. 7 Min. wenden.
**2.** Inzwischen Rotkraut mit grob zerteilten Maroni und 10 g Butter in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 8–10 Min. erwärmen, öfters umrühren. Mit Honig und wenig Salz abschmecken.
**3.** Fleisch ca. 2 Min. rasten lassen. Gnocchi evtl. unter dem Grill kurz rösten. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Rotkraut und Gnocchi anrichten und pfeffern.



Preisänderungen vorbehalten.



# PIZZA BIANCA

mit Mortadella und Rucolasalat

**Pro Portion: 775 kcal | 36 g EW | 69 g KH | 37 g Fett | 5,8 BE**

3 Portionen | 10 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 30 Min.*

| | |
|---|---|
| 1 Rolle | Dinkel-Pizzateig |
| 250 g | Ricotta |
| 125 g | Mozzarella |
| 30 g | geröstete, gesalzene Pistazienkerne |
| 125 g | Rucola |
| 50 ml | Balsamico-Dressing |
| 80 g | Mortadella-Scheiben |
| | Salz und Pfeffer |

**SCHNELLE ZUTATEN**



BILLA SIMPLY GOOD RUCOLA SALAT *
**125 g**



BILLA BIO MORTADELLA
Preis: **80 g, € 3,99**

### Zubereitung

**1.** Backrohr samt Blech auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig entrollen. Zwei Drittel des Ricottas auf den Teig streichen, dabei 2 cm Rand frei lassen. Leicht salzen und pfeffern. Mozzarella trocken tupfen, klein zupfen und darauf verteilen.
**2.** Pizza mit Backpapier aufs heiße Blech ziehen. Auf unterster Schiene 11–14 Min. backen.
**3.** Inzwischen Pistazien grob hacken. Etwas Rucola zum Garnieren beiseitelegen, restlichen Rucola mit Dressing mischen.
**4.** Fertige Pizza mit locker gefalteter Mortadella, restlichem Ricotta in Klecksen, Pistazien und übrigem Rucola belegen und pfeffern. Mit Salat servieren.




# SÜSSER SAFRAN-COUSCOUS

mit Joghurt, Mango und Ribiseln

**Pro Portion: 655 kcal | 15 g EW | 88 g KH | 25 g Fett | 7,3 BE**

1 Portion | 20 Min. |

| | |
|---|---|
| 120 ml | Haferdrink |
| 1 Prise | Safran |
| 2 TL | Honig |
| 1 Prise | Salz |
| 75 g | Couscous |
| 150 g | Mangofruchtfleisch |
| 1 EL | Butter |
| 1 EL | geröstete Pistazienkerne |
| einige | Minzblätter |
| 50 g | griechisches Joghurt |
| 30 g | Ribiseln |

**SCHNELLE ZUTATEN**



JA! NATÜRLICH BIO-MANGO *
**1 Stk.**



VEGAVITA HAFER BARISTA
Preis: **1 l, € 1,49**

### Zubereitung

**1.** Haferdrink mit Safran, 1 TL Honig und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Couscous gleichmäßig einrieseln lassen, verrühren und zugedeckt ca. 8 Min. quellen lassen.
**2.** Inzwischen Mango in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen und die Mangowürfel darin 3–4 Min. leicht anbraten. Mit 1 TL Honig beträufeln und kurz glasieren.
**3.** Pistazien grob hacken. Minze in feine Streifen schneiden.
**4.** Couscous mit einer Gabel gut auflockern. In eine Schüssel füllen. Mit Joghurt, Mango, Pistazien, Minze und Ribiseln toppen.

*Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!



Maria Angelini-Santner präsentiert

BILLA immer gut

# AUF VORRAT

## einmal kochen, viermal essen

Nussig, würzig und herrlich cremig – Erdnusssauce lässt sich einfach selber machen und verwandelt kalte und warme Gerichte im Handumdrehen in Wohlfühlessen.

KLAPPT SUPER MIT




**BILLA immer gut Erdnusscreme mit Erdnussstückchen**

Preis: **350 g, € 2,99**




# 4x schnell zubereitet

Text: Sarah Satt; Fotos: Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos), Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos), Getty Images, Lukas Schrami; Foodstyling: Kevin Ilse, Sensitiv.no; Kevin Boba

GRUNDREZEPT

## Erdnusssauce

**Pro Portion: 338 kcal | 11 EW | 17 g KH | 24 g Fett | 1,4 BE**

8 Portionen | 10 Min.

| | |
|---|---|
| 300 g | crunchy Erdnusscreme |
| 120 ml | Sojasauce |
| 3 | Limetten (Saft) |
| 50 g | brauner Zucker |
| 50 g | pflanzliche gelbe Currypaste |
| 200 ml | Kokosmilch |

**Zubereitung**

**1.** Erdnusscreme und Sojasauce in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Limettensaft, Zucker und Currypaste dazugeben und gründlich verrühren. Kokosmilch nach und nach einrühren. Die Sauce soll cremig und gut fließfähig sein, bei Bedarf mit 20–40 ml Wasser verdünnen.

**2.** Die Erdnusssauce bis zur weiteren Verwendung luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Erdnusscreme ist ein echter Allrounder! Weitere Rezepte, von würzigem Curry bis zu süßen Schupfnudeln, finden Sie auf: **billa.at/erdnusscreme**

*Mit Kokosmilch wird die Sauce vollmundig und mild. Wird sie teilweise oder gänzlich durch Wasser ersetzt, wird die Sauce leichter und schmeckt stärker nach Limette und Curry.*

Preisänderungen vorbehalten.

# Marias Küchengeheimnisse

## ERDNUSSSAUCE – MEINE CREMIGE GEHEIMZUTAT

Die besten Wohlfühlgerichte machen nicht nur satt und glücklich, sie lassen sich auch unkompliziert zubereiten. Erdnusssauce auf Vorrat ist dabei Gold wert.

**Comfortfood zum Dippen und Toppen**
Ob als sämige Sauce für Eintöpfe, cremiger Dip oder flüssiges Dressing – Erdnusssauce ist eine echte Verwandlungskünstlerin. Ich verwende sie auch, um Wraps zu verfeinern, oder mische sie für einen schnellen Asia-Wok unter Reis und gebratenes Wokgemüse aus dem Tiefkühler. Crunchy Erdnusscreme sorgt für einen spannenden Kontrast zur Cremigkeit.

**Dafür verwende ich Erdnusssauce am liebsten**

- **Salatdressing:** Für ein herzhaftes Dressing für Salat-Bowls, asiatische Nudelsalate oder Getreidesalate Erdnusssauce mit etwas Wasser und Limettensaft verdünnen.
- **Ofengemüse:** Im Ofen geröstete Kürbisspalten, Süßkartoffeln, Melanzani oder Kohlsprossen einfach vor dem Servieren mit etwas Erdnusssauce beträufeln.
- **Grillspieße:** Ob Hendl, Tofu oder Gemüse – mit Erdnusssauce als Dip wird aus Spießen im Nu eine Vorspeise, auf Reis serviert ein sättigendes Hauptgericht.





**MARIAS TIPP:**
Der frische BILLA immer gut Koriander sorgt in orientalischen Eintöpfen, asiatischen Salaten und mexikanischen Tacos für würzige Frische.




Marias Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**BILLA immer gut Koriander***
Preis: **25 g**

*Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!



Für eine pflanzliche Variante können Sie die Garnelen durch milden Räuchertofu ersetzen – einfach roh verwenden oder 1 Min. blanchieren und trocken tupfen.

# Garnelen-Sommerrollen

## MIT ERDNUSSDIP

**Pro Portion: 804 kcal | 32 g EW | 87 g KH | 34 g Fett | 7,3 BE**

2 Portionen | 30 Min.

- 80 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- 100 g Bierrettich
- ½ Salatgurke
- 2 Jungzwiebeln (grüne Teile)
- 160 g aufgetaute Cocktailgarnelen
- 8 Reispapierblätter
- 20 g Korianderblätter
- 15 g Basilikumblätter
- ¼ Grundrezept Erdnusssauce
- 30 g geröstete Erdnüsse
- 2 Salatherzen
- 1 Limette

**Zubereitung**

**1.** Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen Karotte und Rettich schälen, Gurke längs halbieren und entkernen und alles in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Jungzwiebelgrün ebenfalls in Streifen schneiden. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.

**3.** Eine große, flache Schüssel mit lauwarmem Wasser füllen. Ein sauberes Tuch anfeuchten und auf die Arbeitsfläche legen. Ein Blatt Reispapier 10–15 Sek. ins Wasser tauchen, bis es biegsam, aber noch leicht fest ist, dann auf das Tuch legen. Auf das untere Drittel 1 großes Korianderblatt legen, ca. 3 Garnelen, einige Glasnudeln und Gemüsestreifen sowie Basilikum darauf verteilen, dabei links und rechts ca. 3 cm Rand frei lassen. Den unteren Rand des Reispapiers straff über die Füllung schlagen, die Seiten einklappen und das Papier kompakt einrollen. Weitere Rollen ebenso zubereiten. Fertige Rollen mit einem angefeuchteten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

**4.** Erdnusssauce durchrühren, ggf. esslöffelweise mit Wasser verdünnen. Erdnüsse dazugeben. Salatherzen und Limette in Spalten schneiden. Sommerrollen und Salatherzen mit Erdnusssauce zum Dippen und Limette zum Beträufeln servieren.



Statt Langkornreis können Sie auch Reisnudeln verwenden.

Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**BILLA immer gut Erdnüsse ohne Fett geröstet**
Preis: **300 g, € 1,99**



# Reisbowl

## MIT BACKFISCHSTÄBCHEN UND ERDNUSS-ROTKRAUTSALAT

**Pro Portion: 1007 kcal | 37 g EW | 102 g KH | 47 g Fett | 8,5 BE**

**2** Portionen | 20 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 30 Min.*

| | |
|---|---|
| 8 | tiefgekühlte Backfischstäbchen |
| 100 g | Langkornreis |
| 250 g | Rotkraut |
| 1 | kleine rote Zwiebel |
| 1 | Limette (Saft) |
| 1 EL | Sojasauce |
| 1 | reife Mango |
| ¼ | Grundrezept Erdnusssauce |
| 50 g | geröstete Erdnüsse |
| einige | Minzblätter |
| | Salz |

### Zubereitung

**1.** Fischstäbchen nach Packungsanleitung im Backrohr zubereiten.

**2.** Inzwischen Reis in einem Sieb kalt abspülen. Nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen, ggf. abseihen. Zugedeckt ca. 5 Min. ausdampfen lassen.

**3.** Inzwischen Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Rotkraut, Zwiebel, Limettensaft und Sojasauce in einer Schüssel mit den Händen 1–2 Min. kräftig durchkneten. 10 Min. ziehen lassen. Mango schälen, vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden.

**4.** Die Hälfte der Erdnusssauce und 30 g Erdnüsse unter den Rotkrautsalat mischen. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser einarbeiten, bis sich die Sauce gleichmäßig verteilt. Salat evtl. mit Salz abschmecken.

**5.** Reis und Rotkrautsalat in Schüsseln anrichten, Mango und Backfischstäbchen daraufgeben. Mit restlicher Erdnusssauce, 20 g Erdnüssen und Minze garnieren.



Preisänderungen vorbehalten.






Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**BILLA immer gut Mie Nudeln**
Preis: **250 g, € 1,42**

# Gebratene Erdnussnudeln

## MIT BROKKOLI UND TOFU

**Pro Portion: 914 kcal | 43 g EW | 87 g KH | 41 g Fett | 7,3 BE**

**2** Portionen | 25 Min.

| | |
|---|---|
| 350 g | Brokkoli |
| 150 g | pflanzliche Mie-Nudeln |
| 250 g | Tofu natur |
| 3 | Jungzwiebeln |
| 15 g | Ingwer |
| 2 EL | Sesamöl |
| 40 ml | süße Chilisauce |
| ¼ | Grundrezept Erdnusssauce |
| ½–1 EL | Sojasauce |
| | Salz |

### Zubereitung

**1.** Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und in dünne Stücke schneiden. Nudeln ins kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung garen. In den letzten 2 Min. den Brokkoli mitgaren. Gemeinsam abseihen und gut abtropfen lassen.

**2.** Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Jungzwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne kräftig erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Min. rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Ingwer und helle Jungzwiebelringe im Wok ca. 1 Min. anbraten. Brokkoli und Nudeln dazugeben und ca. 2 Min. unter Schwenken mitbraten.

**3.** Tofu wieder in den Wok geben, Chilisauce und Erdnusssauce einrühren und bei mittlerer Hitze 1–2 Min. durchschwenken, bis alle Zutaten gleichmäßig mit Sauce überzogen sind. Mit Sojasauce abschmecken und mit Jungzwiebelgrün garniert servieren.




BILLA.AT/SHOP

MIT EINEM KLICK VOLLER LEBEN.

BILLA immer gut




Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**BILLA immer gut Soft Tortilla Wraps Vollkorn ***
Preis: **372 g, € 1,89**




# Westafrikanischer Erdnuss-Eintopf

## MIT HENDL UND SÜSSKARTOFFELN

**Pro Portion: 1046 kcal | 48 g EW | 80 g KH | 56 g Fett | 6,7 BE**

**2** Portionen | 25 Min.* | **Gesamtzeit: ca. 40 Min.*

- **1** gelbe Zwiebel
- **15 g** Ingwer
- **1** Knoblauchzehe
- **1 EL** Sonnenblumenöl
- **1 EL** Tomatenmark
- **400 ml** Gemüsefond
- **2** Hendlunterkeulen (ca. 300 g)
- **200 g** Süßkartoffeln
- **¼** Grundrezept Erdnusssauce
- **100 g** Jungspinat
- **2** Vollkorn-Tortilla-Wraps
- **20 g** Korianderblätter
- **30 g** geröstete Erdnüsse
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

**1.** Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin 2–3 Min. glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Tomatenmark unter Rühren ca. 1 Min. mitrösten. Gemüsefond angießen und aufkochen.

**2.** Hendlkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. In den Topf geben und ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und nach ca. 10 Min. Garzeit ebenfalls in den Topf geben.

**3.** Erdnusssauce in den Eintopf rühren und offen bei niedriger Hitze 3–4 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Evtl. mit etwas Wasser oder Gemüsefond verdünnen. Jungspinat einrühren und zusammenfallen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Wraps in einer Pfanne ohne Fett nacheinander von beiden Seiten kurz erwärmen.

**5.** Eintopf anrichten und mit Koriander und Erdnüssen garnieren. Wraps dazuservieren.

Preisänderungen vorbehalten.
***** Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

EINS FÜR ALLE

# Kaiser-schmarrn

Ein gut gemachter Kaiserschmarrn, ob mit oder ohne Rosinen, begeistert alle rund um den Tisch – im Idealfall trotz verschiedener Ernährungsweisen. Daher gibt es hier neben dem Mehlspeisklassiker auch je eine glutenfreie und rein pflanzliche Variante. Unsere Rezepte eignen sich für 2 süße Hauptspeisen oder 4 Nachspeisen.



## KAISERSCHMARRN KLASSISCH

**Pro Portion: 340 kcal | 12 EW | 46 g KH 11 g Fett | 3,8 BE**

4 Portionen•• | 15 Min.•

*•Gesamtzeit: ca. 30 Min. ••als Hauptspeise 2 Portionen*

| | |
|---|---|
| 4 | Eier (M) |
| 3 EL | Kristallzucker |
| ¼ TL | Salz |
| 170 ml | Milch |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 100 g | glattes Weizenmehl |
| 3 EL | Rosinen (optional) |
| 1 EL | Butter |
| etwas | Staubzucker zum Bestreuen |

### Zubereitung

**1.** Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und die Eiklar mit Kristallzucker und Salz steif schlagen. Dotter, Milch, Vanillezucker und Mehl in einer großen Schüssel kurz verquirlen. Eischnee (gemeinsam mit Rosinen, falls verwendet) unterheben.

**2.** Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Teig darin verteilen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbacken. Im Rohr ca. 15 Min. goldbraun backen.

**3.** Pfanne mit Topfhandschuhen aus dem Rohr holen. Schmarrn wenden und in Stücke reißen. Bei Bedarf nochmal am Herd anrösten.

**4.** Kaiserschmarrn mit Staubzucker bestreut servieren.



Preisänderungen vorbehalten.



GLUTENFREI

# Nussig dank Buchweizen

**MEHLTAUSCH**
Ein klassischer Kaiserschmarrn wird mit Weizenmehl gemacht, das Klebereiweiß (Gluten) enthält. Ein glutenfreier Kaiserschmarrn lässt sich aber trotzdem problemlos zubereiten.

**Was wird ersetzt?**
Das Weizenmehl im Kaiserschmarrn-Teig muss durch eine glutenfreie Variante ersetzt werden. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten. Ein ausgezeichneter Ersatz ist zum Beispiel Buchweizenmehl. Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und bringt eine leicht nussige Note in den Kaiserschmarrn. Gebäck mit Buchweizenmehl fällt oft etwas dichter und schwerer aus, durch den untergehobenen Eischnee wird der Schmarrn aber dennoch luftig. Eine glutenfreie Mehlmischung ist ebenfalls ein guter Ersatz.

**Rezept**
Dem klassischen Rezept (links) folgen und statt Weizenmehl dieselbe Menge Buchweizenmehl oder glutenfreies Mehl verwenden. Die Teigmasse soll dickflüssig-cremig sein, bevor der Schnee untergehoben wird. Bei Bedarf noch einen Schuss Milch einrühren, da glutenfreie Mehle oft etwas mehr Flüssigkeit vertragen.




Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**JA! NATÜRLICH BIO-BUCHWEIZENMEHL**
Preis: **500 g, € 2,99**

PFLANZLICH

# Kichererbsen statt Eischnee

**KEINE TIERISCHEN PRODUKTE**
Ein überwiegender Teil der Zutaten eines klassischen Kaiserschmarrns ist nicht pflanzlicher Herkunft. Vor allem der Ei-Ersatz ist etwas knifflig. Die Eier im Teig sind nicht nur für Geschmack und Teigbindung, sondern vor allem auch für den Auftrieb zuständig und machen den Schmarrn schön luftig. Gewusst wie, gelingt aber auch ein pflanzlicher Kaiserschmarrn sehr gut.

**Was wird ersetzt?**
Milch, Butter und Eier als Zutaten tierischen Ursprungs werden ersetzt. Die Milch lässt sich 1:1 mit einer pflanzlichen Alternative wie Soja- oder Haferdrink austauschen. Statt der Butter zum Ausbacken können Sie Kokosfett, neutrales Öl oder eine pflanzliche Butteralternative verwenden. Der untergehobene Eischnee lässt sich auch pflanzlich zubereiten – mit Aquafaba, der Kochflüssigkeit in Kichererbsendosen. Backpulver lockert den Kaiserschmarrn zusätzlich auf.

**Rezept**
300 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Haferdrink), 60 g braunen Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ⅓ TL Salz, 230 g glattes Mehl und ½ Pkg. (Weinstein-) Backpulver mit einem Schneebesen verquirlen. 15 Min. rasten lassen. 120 ml Aquafaba mit einem elektrischen Mixer ca. 4 Min. steif schlagen, dann unter die Masse heben. Den Teig in einer heißen ofenfesten Pfanne mit 1 EL Öl, Kokosfett oder pflanzlicher Butteralternative verteilen. Danach dem klassischen Rezept (links) folgen.



Text & Rezept: Ursula Schersch; Fotos: Getty Images, Shutterstock, Adobe Stock (2), Marian Inhouse-Agentur

# KNUSPER KOLLEKTION




NEU

## GLÜCK VERBINDET

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

Manner

# MIT JÖ NOCH MEHR PROFITIEREN

BILLA
BILLA PLUS

RABATT SAMMLER

EINKAUFS BONUS




jö EXKLUSIV FÜR JÖ MITGLIEDER

VOLLER LEBEN.

BILLA
immer gut

# DIE NEUE *Freiheit*

Mit der neuen Marke Free by BILLA genießen Sie die Vielfalt laktosefreier Milchprodukte in bester Qualität – in Österreich hergestellt, gentechnikfrei und AMA-zertifiziert.

**Magertopfen**
Fettarm, für süße und herzhafte Speisen.
Preis: **250 g, € 1,09**




**Schlagobers***
Ideal für Desserts und Saucen.
Preis: **250 ml, € 1,79**

**Crème fraîche**
Besonders cremig, zum Verfeinern.
Preis: **125 g, € 1,09**




**Naturjoghurt**
Cremiger, natürlich milder Geschmack.
Preis: **400 g, € 0,94**









**Teebutter***
Zum Streichen, Kochen und Backen.
Preis: **250 g, € 1,89**







**Cottage Cheese**
Locker-cremige Körnung.
Preis: **200 g, € 1,49**




**Sauerrahm**
Ideal für Dips, Dressings und Saucen.
Preis: **250 g, € 0,99**

Foto: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur; Styling: Sigrid Krenn-Guttmann & Mario Holzner

Preisänderungen vorbehalten. *Ab November verfügbar.

Qbo
by Tchibo

tchibo.at/qbo

Qbo ONE
39,-
~~49,-*~~

# KAFFEE IN SEINER BESTEN FORM.




**7,5g Premiumkaffee** in jeder Kapsel vereint mit der patentierten **Press-Brew®-Technologie** sorgen für Kaffee wie vom Barista.

## Qbo Kaffeekapseln

27 Kapseln/Pkg. nach Wahl

**Aktion ab 2 Pkg.**
~~12,99~~**

8,99
€/Pkg.
0,33/Cup

Statt-Preis ist unser normal gültiger Verkaufspreis. Günstigster Verkaufspreis der letzten 30 Tage *29,-, **8,99. Gültig bis 04.11.2026.

jetzt auch bei BILLA PLUS & Sutterlüty

Unter der Telefonnummer **0800 828 700** erfahren Sie, ob Ihr Markt diese Produkte führt.

# SO EIN TOPFEN!

## *Klassisch, modern, herzhaft und süß*

Der beliebte Frischkäse kann wirklich alles: sowohl als Zutat für traditionelle Mehlspeisen oder herzhafte Köstlichkeiten als auch für zeitgemäße Gerichte mit frischer Note.

FOTOS
**Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur**
FOODSTYLING
**Kevin Ilse**
SETSTYLING
**Gabi Weiss**

Als Beilage passt ein grüner Blattsalat mit einer säuerlichen Vinaigrette besonders gut.



**EINKAUFSTIPP**




280 g **€ 2,99**

## LIEBLINGSZWIEBEL FIX & FERTIG

Kein Schälen, Schneiden, Dünsten und Bräunen – nur beimengen und vollen Geschmack genießen. Erhältlich im Kühlregal.

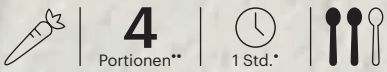


Preisänderungen vorbehalten.

# KÄRNTNER KASNUDELN

## *mit brauner Butter*

**Pro Portion: 819 kcal | 27 g EW | 91 g KH | 36 g Fett | 7,6 BE**




*• Gesamtzeit: ca. 1½ Std. •• à 4 Kasnudeln*

| | |
|---|---|
| **150 g** | **Pizza- und Pastamehl** |
| **250 g** | **glattes Weizenmehl Type 480 + Mehl f. d. Arbeitsfläche** |
| **2** | **Eier (M)** |
| **15 ml** | **Sonnenblumenöl** |
| **500 g** | **mehlige Erdäpfel** |
| **1** | **gelbe Zwiebel** |
| **130 g** | **Butter** |
| **15 g** | **Petersilienblätter** |
| **10 g** | **Minzblätter** |
| **5 g** | **Liebstöckelblätter** |
| **250 g** | **Topfen (20 %)** |
| **2 EL** | **Schnittlauchröllchen** |
| | **Salz und Pfeffer** |

*Die Fülle für traditionelle Kasnudeln wird mit Nudelminze zubereitet. Da diese selten erhältlich ist, können Sie sie durch Petersilie, Minze und Liebstöckel ersetzen.*

### Zubereitung

**1.** Mehle in einer Schüssel mischen. Mit Eiern, 100 ml Wasser, Öl und 1 TL Salz 8–10 Min. zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, abdecken und bei Raumtemperatur mind. 30 Min. rasten lassen.

**2.** Inzwischen Erdäpfel in Salzwasser 25–30 Min. weich kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, warm schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Vollständig auskühlen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 30 g Butter bei mittlerer Hitze 5–6 Min. glasig anschwitzen. Etwas abkühlen lassen.

**3.** Kräuterblätter fein hacken. Gepresste Erdäpfel mit Zwiebel, Kräutern und Topfen mischen. Mit ca. 1 TL Salz und reichlich Pfeffer kräftig abschmecken und zu 16 gleich großen Kugeln formen.

**4.** Nudelteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. 16 Kreise (10–12 cm ø) ausstechen. Je eine Kugel Fülle auf eine Hälfte der Teigkreise setzen, dabei zum Rand ca. 1,5 cm frei lassen. Rand dünn mit Wasser bestreichen, die zweite Teighälfte über die Fülle schlagen und die Ränder sorgfältig zusammendrücken. Für die typische Form den Rand abschnittsweise zwischen Daumen und Zeigefinger überlappend nach innen falten und so krendeln. Alternativ den Rand mit den Zinken einer Gabel fest verschließen. Die Spitzen der Halbkreise evtl. nach unten einklappen und zusammendrücken, damit die Nudeln runder werden.

**5.** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Hitze reduzieren, die Kasnudeln portionsweise in das sanft siedende Wasser legen und 7–9 Min. ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, weitere 2–3 Min. ziehen lassen. Mit einem Siebschöpfer herausheben und gut abtropfen lassen.

**6.** Inzwischen 100 g Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. So lange weiter erhitzen, bis die Molkenbestandteile am Boden goldbraun werden und die Butter nussig duftet. Vom Herd nehmen.

**7.** Die heißen Kasnudeln anrichten und mit der braunen Butter übergießen. Mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen.

Produktfoto: Hersteller


Am besten servieren Sie die Soufflés unmittelbar nach dem Backen, da sie beim Abkühlen etwas zusammenfallen.

# TOPFENSOUFFLÉ

## *mit frischen Beeren*

**Pro Portion: 472 kcal | 13 g EW | 50 g KH | 23 g Fett | 4,2 BE**

4 Portionen | 35 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

| | |
|---|---|
| 60 g | weiche Butter |
| 20 g | Semmelbrösel |
| 2 | Eier (M) |
| 80 g | Feinkristallzucker |
| 1 TL | Bio-Orangenabrieb |
| 250 g | Topfen (20 %) |
| 15 g | Speisestärke |
| 400 g | frische Beeren nach Wahl (z. B Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren) |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 20 g | Staubzucker |
| 4 Kugeln | Vanilleeis |

**Zubereitung**

**1.** Vier ofenfeste Gläser oder Souffléförmchen (à ca. 200 ml Fassungsvermögen) sorgfältig mit 20 g Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen. Bis zur Verwendung kalt stellen. Backrohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2.** Eier trennen. 40 g weiche Butter mit 60 g Feinkristallzucker 3–4 Min. hell und schaumig schlagen. Dotter nacheinander einrühren. Orangenabrieb, Topfen und Stärke dazugeben und glatt rühren.

**3.** Eiklar mit den Quirlen locker anschlagen. 20 g Feinkristallzucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein cremiger, stabiler Eischnee entsteht. In zwei Portionen vorsichtig unter die Topfenmasse heben, damit möglichst viel Luft enthalten bleibt. Die Masse gleichmäßig auf die vorbereiteten Gläser verteilen, diese dabei maximal zu drei Vierteln füllen.

**4.** Die Gläser in eine tiefe Auflaufform stellen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Gläser etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Soufflés im Wasserbad 20–25 Min. backen, das Backrohr währenddessen nicht öffnen. Die Soufflés sollen deutlich aufgegangen, an der Oberfläche leicht goldgelb und im Inneren noch saftig sein.

**5.** Alle Beeren mit Zitronensaft und 10 g Staubzucker vorsichtig mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. (Bei Bedarf Beeren vorher von Rispen befreien oder kleiner schneiden.)

**6.** Soufflés aus dem Wasserbad nehmen und 2–3 Min. rasten lassen. Mit 10 g Staubzucker bestreuen und mit Beeren und Eis servieren.

*Die Soufflémasse können Sie vor dem Backen bis zu 3 Std. kalt stellen.*

21-mal Topfenwissen, von der Herstellung bis zur Verwendung, sowie viele weitere Rezepte haben wir hier für Sie zusammengestellt:
**billa.at/21-dinge-mit-topfen**



Statt Zwetschkenröster passen auch andere Fruchtröster, z. B. Marillen- oder Hollerröster.

# TOPFENKNÖDEL

## *mit Butterbröseln*

**Pro Portion: 586 kcal | 14 g EW | 70 g KH | 26 g Fett | 5,8 BE**

**4** Portionen** | 30 Min.*

**Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. **à 3 Knödel*

| | |
|---|---|
| 100 g | weiche Butter |
| 250 g | Topfen (20 %) |
| 1 | Ei (M) |
| ca. 180 g | Semmelbrösel |
| 50 g | Kristallzucker |
| etwas | Staubzucker zum Bestreuen |
| 400 g | Zwetschkenröster |
| | Salz |

*Für eine pikante Variante lassen Sie einfach den Zucker im Kochwasser weg. Da die Masse neutral ist, passen die Knödel z. B. auch zu einer Paprika-Tomaten-Sauce oder als Beilage zu Gansl, Kalbsgeschnetzeltem oder Pulled Pork.*

### Zubereitung

**1.** 40 g weiche Butter und 1 Prise Salz mit den Quirlen 2–3 Min. cremig-hell aufschlagen. Topfen evtl. abtropfen lassen, kurz unterrühren, dann das Ei einarbeiten. Mit 80 g Bröseln zu einer glatten Masse vermengen. Abgedeckt ca. 30 Min. kalt stellen. (So quellen die Brösel auf, die Masse wird formstabil. Durch zusätzliche Brösel wird die Masse kompakter, sollte sie zu weich sein.)

**2.** Aus der gekühlten Topfenmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 gleich große Knödel (à ca. 35 g) formen.

**3.** Wasser in einem breiten Topf aufkochen und mit 20 g Kristallzucker sowie 1 TL Salz würzen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Es darf nicht stark kochen, damit die Knödel ihre Form behalten. Die Knödel einlegen und 8–10 Min. sanft ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, weitere 2 Min. ziehen lassen.

**4.** Inzwischen 60 g Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. 100 g Semmelbrösel dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 4–5 Min. goldbraun rösten. 30 g Kristallzucker einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

**5.** Die fertigen Topfenknödel mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und noch heiß in den Butterbröseln wenden. Anrichten, mit etwas Staubzucker bestreuen und mit Zwetschkenröster servieren.


Land schafft Leben

## TOPFEN – DER CREMIGE ALLESKÖNNER

**Wer an Frischkäse denkt, denkt vermutlich an den cremig-weißen Aufstrich, der mit Kräutern, Pfeffer oder Kren verfeinert wird. Die Frischkäse-Palette reicht jedoch viel weiter: Auch Topfen zählt dazu. Als beliebte heimische Proteinquelle lässt er sich flexibel einsetzen – ob im Aufstrich, als süße Creme, im Kuchen oder als Quiche-Füllung. Er passt gut zu Kräutern, Gewürzen, Obst, Honig und Nüssen. Anhand des Fettgehalts wird zwischen drei Varianten unterschieden: Mager-, Speise- und Rahmtopfen. Mehr zu heimischen Lebensmitteln auf: landschafftleben.at**

BILLA unterstützt „Land schafft Leben". Der unabhängige Verein ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur und zeigt, welche Arbeit unsere Bäuerinnen und Bauern leisten und wie die Lebensmittel verarbeitet werden und schließlich in den Handel kommen.



# MANGOLDROULADEN

## *mit Zitronen-Oliven-Topfenfülle*

**Pro Portion: 543 kcal | 27 g EW | 42 g KH | 28 g Fett | 3,5 BE**

4 Portionen | 40 Min.* |

**Gesamtzeit: ca. 1 Std.*

| | |
|---|---|
| 1 kg | Mangold* (ca. 12 große Blätter mit Stiel) |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 EL | Olivenöl + Öl f. d. Form |
| 500 g | Topfen (20 %) |
| 2 | Eidotter (M) |
| 150 g | Kalamata-Oliven ohne Kern (ATG) |
| 2 TL | Bio-Zitronenabrieb |
| 250 g | Cherrytomaten |
| 800 g | festkochende Erdäpfel |
| | Salz und Pfeffer |

### Zubereitung

**1.** Mangoldblätter von den dicken Stielen schneiden, dabei die Blätter möglichst ganz lassen. Die Blätter portionsweise 30–45 Sek. in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie biegsam sind. Sofort kalt abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch gut abtropfen lassen.

**2.** Mangoldstiele fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze 5–6 Min. anschwitzen, bis die Stiele weich sind. Etwas abkühlen lassen.

**3.** Topfen in einer Schüssel mit Dottern und Mangoldstielen mischen. 100 g Oliven fein hacken und mit dem Zitronenabrieb unter die Topfenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**4.** Backrohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine mittelgroße Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen.

**5.** Die blanchierten, getrockneten Mangoldblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Dicke Blattrippen bei Bedarf flach schneiden. Je nach Blattgröße 2–3 EL Topfenfülle auf das untere Drittel geben. Die Seiten über die Fülle schlagen und die Blätter straff zu Rouladen rollen. Mit der Naht nach unten eng nebeneinander in die vorbereitete Auflaufform setzen.

**6.** Tomaten halbieren und mit 50 g Oliven zwischen und auf den Rouladen verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln und leicht pfeffern. 20–25 Min. backen.

**7.** Inzwischen Erdäpfel schälen und in Salzwasser 18–20 Min. weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

**8.** Mangoldrouladen und Erdäpfel anrichten, Tomaten und Oliven darüber verteilen.

*Anstelle von Mangold können Sie auch große Weißkrautblätter verwenden. Diese 2–3 Min. blanchieren, damit sie sich gut rollen lassen.*


**EINKAUFSTIPP**




60 Stk. **€ 3,79**

**BI LIFE OMEGA-3 1.000**

Omega-3-Fettsäuren aus hochwertigem Fischöl und Vitamin E zur täglichen Ergänzung.

Produktfoto: Marian Inhouse-Agentur


Preisänderungen vorbehalten. * Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende September bis Mitte Oktober) verfügbar.


GARANTIERT GÜNSTIG KOCHEN
Köstliche Ideen zum Diskont-preis
clever
CLEVERE
MOTTO
WOCHE
Der einfachste und günstigste Wochenplan: Wir stellen jeden Tag unter ein köstliches Motto. Mit 5 herrlich unkomplizierten Rezepten, die auch im stressigen Alltag schnell zubereitet sind.
Fotos: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos & Aufmacher); Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos); Foodstyling: Alexander Höss-Knakal; Setstyling: Johanna Grubmair




**PILZRAHM LIGHT**

*100 ml Obers können Sie durch Gemüse- oder Hühnersuppe ersetzen und dafür ein Stück kalte Butter zum Abbinden verwenden.*

# PUTENSTEAKS MIT PILZRAHM-ZUCCHINI-GNOCCHI

**Pro Portion: 717 kcal | 44 g EW**
**47 g KH | 37 g Fett | 3,9 BE**

4 Portionen | 25 Min.

| | |
|---|---|
| 250 g | Clever Champignons |
| 1 | kleine Clever Zucchini |
| 3 | Clever Knoblauchzehen |
| 4 EL | Clever Olivenöl |
| 2 Pkg. | Clever Putensteaks Natur (à 350 g) |
| 500 g | Clever Gnocchi |
| 1 TL | Clever Paprika edelsüß |
| 200 ml | Clever Schlagobers |
| | Clever Salz, Clever bunter Pfeffer |

**Zubereitung**

**1.** Pilze halbieren, Zucchini in kleine Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin kurz anschwitzen, Pilze und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze 5–6 Min. goldbraun braten.
**2.** Inzwischen Steaks kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz sowie gemahlenem bunten Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, 2 Knoblauchzehen angedrückt hineingeben und die Steaks im Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Min. pro Seite goldbraun und gar braten. Gleichzeitig Gnocchi in Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abseihen.
**3.** Gnocchi in die Gemüsepfanne geben, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Obers dazugeben und leicht einkochen lassen.
**4.** Steaks auf Pilzrahm-Zucchini-Gnocchi anrichten.

**CLEVERE ZUTATEN**
**CLEVER PUTEN-STEAKS NATUR * 350 g**




Montag= **FLEISCH-TAG**

***** Für preissensible Artikel wie Obst, Gemüse und Frischfleisch können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!

Dienstag=
**PASTA-TAG**





# PASTA E PATATE MIT SPECK UND RÖSTZWIEBELN

**Pro Portion: 671 kcal | 19 g EW 72 g KH | 32 g Fett | 6 BE**

**4** Portionen | 35 Min.

**CLEVERE ZUTATEN**
CLEVER FLECKERL
Preis: **1kg, € 1,88**




| | |
|---|---|
| 2 | große Clever gelbe Zwiebeln |
| 6 EL | Clever Olivenöl |
| 100 g | Clever Speckwürfel |
| 300 g | Clever Cherrytomaten |
| 1 TL | Clever Condimento bianco |
| 200 g | Clever festkochende Erdäpfel |
| 300 g | Clever Fleckerl |
| 1 | Clever Knoblauchzehe |
| 50 g | Clever Röstzwiebeln |
| | Clever Salz, Clever Pfeffer |

**FRISCHE NOTE**
*Falls Sie eine Zucchini zuhause haben, können Sie dem Gericht damit Frische verleihen: Schneiden Sie die Zucchinischale in feine Streifen und garnieren Sie die Pasta damit.*

**Zubereitung**

**1.** Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei niedriger bis mittlerer Hitze 20–25 Min. langsam goldbraun karamellisieren.
**2.** Inzwischen Speck in einer kleinen Pfanne knusprig auslassen. Tomaten halbieren und mit 2 EL Öl, Condimento bianco und etwas Salz marinieren.
**3.** Erdäpfel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, Fleckerl und Erdäpfel hineingeben, beides bissfest kochen und abseihen.
**4.** Knoblauch schälen, fein hacken, zu den karamellisierten Zwiebeln geben und ca. 1 Min. mitrösten. Erdäpfel und Fleckerl noch heiß mit karamellisierten Zwiebeln und Speck vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Mit Röstzwiebeln garnieren und mit Tomatensalat servieren.



Preisänderungen vorbehalten.

# LAUWARMER GEMÜSESALAT MIT RÄUCHERKÄSE

**Pro Portion: 406 kcal | 13 g EW**
**36 g KH | 22 g Fett | 3 BE**

4 Portionen | 35 Min.

| | |
|---|---|
| 1 | Clever gelbe Zwiebel |
| 100 g | Clever Cherrytomaten |
| 300 g | Clever Karotten |
| 600 g | Clever festkochende Erdäpfel |
| 1 | Clever weißer Spitzpaprika |
| 1 | kleine Clever Zucchini |
| 1 | Clever Knoblauchzehe |
| 3 EL | Clever Condimento bianco |
| 5 EL | Clever Sonnenblumenöl |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1 TL | Clever Kristallzucker |
| 50 g | Clever geschwärzte Oliven ohne Kern (ATG) |
| 100 g | Clever Fadenkäse geräuchert |
| | Clever Salz, Clever Pfeffer |

## RÖSTBROT-BEILAGE

*Getoastete Clever Sonnenblumenbrotscheiben passen hervorragend dazu.*

### Zubereitung

**1.** Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und für einen milderen Geschmack ca. 15 Min. in Eiswasser einlegen. Danach gut abtropfen lassen.
**2.** Inzwischen Tomaten halbieren. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Erdäpfel schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini würfeln. Karotten und Erdäpfel in Salzwasser ca. 5 Min. bissfest kochen, nach ca. 3 Min. Paprika und Zucchini dazugeben. Gemüse abseihen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
**3.** Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Mit Condimento bianco, Öl, Sojasauce, Zucker und etwas Pfeffer verrühren. Das noch warme Gemüse mit der Marinade vermengen. Zwiebelspalten, Tomaten und Oliven vorsichtig unterheben.
**4.** Gemüsesalat mit Fadenkäse anrichten.

**CLEVERE ZUTATEN**
CLEVER WEISSE SPITZ-PAPRIKA * 500g




Mittwoch= **VEGGIE-TAG**

*Für preissensible Artikel wie Obst, Gemüse und Frischfleisch können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!

Donnerstag=
**SUPPEN-TAG**

# RÖSTKAROTTEN-SUPPE MIT HÜTTENKÄSE UND CROÛTONS

**Pro Portion: 369 kcal | 7 g EW**
**24 g KH | 26 g Fett | 2 BE**

**4** Portionen | 25 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

| | |
|---|---|
| 500 g | Clever Karotten |
| 1 | große Clever gelbe Zwiebel |
| 3 | Clever Knoblauchzehen |
| 40 g | Clever Butter |
| 2 Scheiben | Clever Roggenbrot |
| 100 g | Clever Cottage Cheese classic |
| 2–3 EL | Clever Kürbiskernöl |
| 700 ml | Clever Hühnersuppe |
| 100 ml | Clever Schlagobers |
| 1 TL | Clever Blütenhonig |
| | Clever Salz, Clever Pfeffer |

### Zubereitung

**1.** Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden, Zwiebel schälen und vierteln, 2 Knoblauchzehen schälen. Alles mit 20 g Butter, Salz und Pfeffer auf einem Backblech mischen und 30–35 Min. goldbraun rösten.
**2.** Inzwischen Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 20 g Butter rundum goldbraun-knusprig braten. 1 kleine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Cottage Cheese mit 1 EL Kürbiskernöl, Knoblauch und Salz verrühren.
**3.** Geröstetes Gemüse mit Suppe, Obers und Honig fein pürieren und nach Belieben noch durch ein Sieb passieren. Erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottensuppe anrichten und mit Croûtons, gewürztem Hüttenkäse und Kürbiskernöl garnieren.




**CLEVERE ZUTATEN**
**CLEVER KÜRBISKERNÖL**
Preis: **500 ml, € 5,99**



**BROT UND KÄSE EXTRA**
*Als Variante Brotscheiben im Ganzen braten, mit gewürztem Käse bestreichen und zur Suppe servieren.*

Freitag=
**MEHLSPEIS-TAG**

**TOAST STATT STRIEZEL**
*Statt Striezel können Sie auch Clever Weizentoast verwenden. Die Backzeit ist dann etwas kürzer.*

# FRENCH TOAST AUS DEM OFEN MIT BRATANANAS UND HEIDELBEEREN

**Pro Portion: 544 kcal | 12 g EW**
**89 g KH |14 g Fett | 7,4 BE**

4 Portionen | 30 Min.

| | |
|---|---|
| 250 ml | Clever Milch |
| 2 | Clever Eier (M) |
| 1 Pkg. | Clever Vanillinzucker |
| 1 Prise | Clever Salz |
| ca. 100 g | Clever Kristallzucker |
| ca. ½ | Clever Striezel |
| ½ | Clever Ananas |
| 20 g | Clever Butter |
| 1 EL | Clever Zitronensaft |
| 100 g | Clever Heidelbeeren |
| etwas | Clever Staubzucker zum bestreuen |

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Milch, Eier, Vanillinzucker und Salz in einer flachen Schüssel verquirlen, ca. 80 g Kristallzucker auf einen Teller streuen. Striezel in 8 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe kurz in der Eiermilch, danach im Kristallzucker wenden und aufs Blech legen. Ca. 15 Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
**2.** Inzwischen Ananas von Schale und Strunk befreien, in Scheiben und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Ananas hineingeben, mit Zitronensaft beträufeln, mit 1 EL Kristallzucker bestreuen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis sie leicht karamellisiert.
**3.** French Toast mit gebratener Ananas und Heidelbeeren anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

**CLEVERE ZUTATEN**
**CLEVER STRIEZEL**
Preis: **600 g, € 2,19**




**CLEVERE IDEEN FÜR DAS WOCHENENDE:**
QR-Code scannen und clevere Rezeptvorschläge für das Wochenende bekommen

Preisänderungen vorbehalten.



Bild KI-generiert

*3-fach stark:*

# *Saugstark bei Wasser, Fett und Öl*




Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.



BILLA

# kids

FRISCH GEKOCHT

BUNTE SEITEN FÜR KLEINE KÜCHENHELD:INNEN

## INFO FÜR DEN HERBST

### WARUM HEISST ES EIGENTLICH GÄNSEHAUT?

Buh! Erschrocken und Gänsehaut bekommen? Rund um Halloween kann das schon mal passieren! Oder ist dir kalt? Auch **dann richten winzige Muskeln deine Körperhärchen auf**. Mit den kleinen Erhebungen sieht die Haut dann ähnlich aus wie die einer Gans.

SPIEL-TIPP




### MORTY SORTY MAGIC SHOP

**Im magischen Laden von Morty Sorty herrscht buntes Durcheinander.** Wer schafft es, die richtigen Zauberzutaten clever einzusortieren? Das Familienspiel verbindet Taktik, Spaß und eine Prise Magie.
Ab 8 Jahren, Markus Slawitscheck, David Cochard, Schmidt Spiele, € 32,99



Hilfreiche Tipps und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Kürbisschnitzen findest du auf: billa.at/halloween

## 1 KÜRBIS, 2 ÜBER-RASCHUNGEN

**Kaum ein Gemüse gehört so zum Herbst wie der Kürbis.** Es gibt ihn in vielen Formen und Farben – von klein bis riesengroß. Besonders bekannt sind runde Speisekürbisse. Sie verwandeln sich zu Halloween am 31. Oktober in lustige oder gruselige Gesichter. **Und das Beste?** Nach dem Schnitzen lässt du dir den Kürbis schmecken! Das Fruchtfleisch aus dem Inneren kannst du zu süßen Cupcakes, cremigen Suppen oder bunten Eintöpfen verarbeiten.

BILLA BLÜHENDES ÖSTERREICH

TIER DES MONATS

## DER SIEBENSCHLÄFER

**Der Siebenschläfer ist ein echter Kletterkünstler.** Am liebsten lebt er auf Wiesen mit Obstbäumen. Tagsüber schläft er in Baumhöhlen, doch sobald es dunkel wird, macht er sich auf die Suche nach Früchten, Nüssen und Samen.
Im Herbst beginnt für ihn ein Winterschlaf, der viele Monate dauern kann. Mehr über den kleinen Nager erfährst du im BILLA Stickeralbum „Tierisch spannend“.



Einen Steckbrief findest du hier oder auf der Website der Naturschutzinitiative Blühendes Österreich: **bluehendesoesterreich.at**

Fotos: Adobe Stock (2), Shutterstock (2), Schmidt Spiele; Illustrationen: Laura Bednarski (Ben & Bella), Lili Richter (Bewegung macht Spaß), Adobe Stock, Shutterstock

# KÜRBIS-GEISTER-CUPCAKES



8 Cupcakes kalt

35 Minuten (Gesamtzeit: ca. 1½ Std.)

Lasse dir von jemand Erwachsenem helfen!

**Pro Cupcake: 440 kcal, 8 g EW, 38 g KH, 27 g Fett, 3,2 BE**

## Das brauchst du:

- ca. 400 g Hokkaidokürbis (300 g ohne Kerne)
- 2 Eier (M)
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Ahornsirup (Grad A)
- 150 g Joghurt
- 220 g glattes Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- Salz
- 250 g Mascarpone
- 1 Pkg. Vanillezucker
- einige Schokodrops zum Dekorieren

## Und so geht's:

1. Belege ein Backblech mit Backpapier. Heize das Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Wasche den Kürbis und entferne Kerne und faseriges Inneres mit einem Löffel. Wiege 300 g Kürbisfruchtfleisch ab und schneide es in ca. 2 cm große Stücke. Verteile sie auf dem Blech und backe sie 20–25 Minuten, bis der Kürbis weich ist. Bitte jemand Erwachsenen um Hilfe. Hole den Kürbis aus dem Rohr und lasse ihn abkühlen.
3. Reduziere die Temperatur auf 180 °C Ober-/Unterhitze. Lege 8 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen aus.
4. Gib Kürbis, Eier, Öl, Ahornsirup und Joghurt in ein hohes Gefäß. Bitte jemand Erwachsenen um Hilfe. Püriere alles mit dem Stabmixer fein und glatt.
5. Mische Mehl, Backpulver und eine kleine Prise Salz. Gib sie zur Kürbismasse und rühre nur so lang, bis ein glatter Teig entstanden ist.
6. Verteile den Teig gleichmäßig auf die Förmchen, sodass sie zu etwa drei Vierteln gefüllt sind. Backe sie auf der mittleren Schiene 20–23 Minuten. Bitte jemand Erwachsenen um Hilfe und prüfe mit einem Holzstäbchen, ob die Cupcakes durchgebacken sind. Nimm sie dann aus dem Blech und lasse sie auskühlen.
7. Rühre Mascarpone mit Vanillezucker kurz glatt. Schlage die Creme mit dem Handmixer 30–60 Sekunden auf, bis sie etwas luftiger, aber noch stabil und spritzfähig ist. (Schlage nicht zu lange, da Mascarpone sonst weich werden kann.)
8. Fülle die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle. Spritze auf die Cupcakes als Geister einige Tupfen übereinander, die nach oben hin kleiner werden. Dekoriere sie mit Schokodrops.



ONLINE-REZEPT

## FISCHBÄLLCHEN MIT GESTAMPFTEN SÜSSKARTOFFELN

Dieses Rezept findest du hier oder auf: **billa.at/kids-magazin**



Rezeptfotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Gabi Weiss

## BEWEGUNG MACHT SPASS!

Das Spiel „Konzentration mit Karten“ und die Übungen dazu sind gut für deine Konzentration, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit.

Schnappe dir 2–4 Freund:innen und ein Kartenspiel mit Farben, z. B. Uno. Suche 2 Farben aus, z. B. Grün und Rot. Jede Farbe entspricht einer leichten Übung. Mache einen Stapel aus 6 grünen und 6 roten Karten, die du gut durchmischst.

**1**

**Grün:** 5 x Strecksprung: Gehe so schnell wie möglich in die Knie und berühre mit den Händen den Boden. Danach springe in die Luft, mit beiden Armen über dem Kopf.




**2**

**Rot:** 5 x Hampelmann: Springe im Stehen mit beiden Beinen auseinander und klatsche die Hände über dem Kopf zusammen. Bringe danach die Beine wieder zusammen und die Hände seitlich an deine Oberschenkel.




**Los geht’s:** Der:die Jüngste beginnt. Stellt euch 1 Meter entfernt im Kreis um den Kartenstapel auf. Die Person, die beginnt, läuft in die Mitte und deckt die erste Karte auf. Nun muss jede:r so schnell wie möglich die Übung zur Farbe absolvieren. Wer zuerst fertig ist, schreit „Stopp!“ und bekommt die Karte. Es geht weiter im Uhrzeigersinn, bis alle Karten weg sind. Wer am Ende die meisten Karten hat, gewinnt.

*#jungbleiben*

# GANZ FRISCH ZUSAMMEN

*Das neue Vöslauer Apfel-Minze*




*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.*

# RÄTSEL-SPASS IM OKTOBER

## Quiz: Teste dein Wissen!

**1. Was passiert bei Gänsehaut mit den Härchen?**

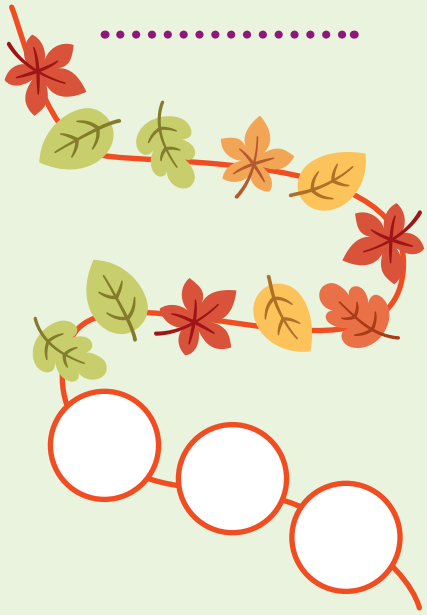
A ☐ Sie fallen aus
B ☐ Sie richten sich auf
C ☐ Sie werden länger

**2. Wann wird Halloween gefeiert?**

A ☐ Am 31. Oktober
B ☐ Am 11. November
C ☐ Am 24. Dezember

**3. Was macht der Siebenschläfer im Herbst?**

A ☐ In den Süden wandern
B ☐ Die Fellfarbe wechseln
C ☐ Den Winterschlaf beginnen



## Bunte Herbstblätterreihe

Die Blätter sind ganz zufällig aufgefädelt, oder? Nicht ganz! Sie folgen einer Reihe. Weißt du, wie sie weitergeht?

*Die Auflösungen findest du auf Seite 169.*

# HALLOWEEN-KÜRBISZWILLING

Ganz schön knifflig! Nur 2 der schaurig-lustigen Kürbisse sind genau gleich. Findest du sie?






TRIFFT EIN GESPENST DAS ANDERE. SAGT DAS EINE: „ICH HAB DICH DURCHSCHAUT!" – „OH, ICH BIN GANZ UND GAR ENTGEISTERT ÜBER DIESE NEUIGKEIT!"



**KÜRBISZWILLING FINDEN UND GEWINNEN!**

**Verrate uns das richtige Zahlenpaar und gewinne mit etwas Glück eine Familienkarte (2 Erwachsene + max. 3 Kinder) für den Weihnachtsmarkt auf Schloss Hof: von 14.11. bis 20.12. jedes Wochenende sowie am 7. und 8.12.2026. Frage deine Eltern, ob du mitspielen darfst.**

**Wie das geht, erfährst du auf Seite 166! Einsendeschluss: 18.10.2026.**
**BbetreFF: KÜRBIS**

FRISCH GEKOCHT kids BONS

Jetzt entdecken:
4 Einkaufs-Bons
für die ganze Familie
auf Seite 167!

TOBLE

GEWINNE EINEN

# FASHION-TRIP NACH PARIS

IM WERT VON 5.000€



# ERONE

1 2 TOBLERONE PRODUKTE KAUFEN




2 RECHNUNG HOCHLADEN AUF TOBLERONE.AT/PARIS

3 MIT ETWAS GLÜCK GEWINNEN

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UNTER
TOBLERONE.AT/PARIS
UNTER DER TELEFONNR. 0800 828 700 ERFAHREN SIE,
OB IHR MARKT DIESES PRODUKT FÜHRT.

iglo

AUS DEM MARCHFELD

# Natürlich aus dem Marchfeld




* Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

# ACHTSAM GENIESSEN

*Infos, Produkte und Rezepte für Genuss mit Voraussicht*

**HEIMISCHE HERBSTKÜCHE**
Mit Wild, Fisch und Schätzen der Saison

**BIO-GLÜCK AUF DEM TELLER**
Süße und herzhafte Wohlfühlrezepte

**ZU WERTVOLL ZUM WEGWERFEN**
Tipps, Ideen und Infos für weniger Lebensmittelabfall



Foto: Stocksy



# TACO PARTY!

Santa Maria




**Füllung würzen** **Tortilla befüllen** **Perfekt finishen**

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

## Berger-Schinken
## mitten im Sandwich, mitten am Esstisch, mitten im Supermarkt, mitten im Leben, mitten aus Österreich.




**DAS SCHMECKT NACH MEHR.**

BERGER

FÜR MEHR GESCHMACK
MIT LEIDENSCHAFT GEMACHT

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

Ausschneiden und sammeln

# Helles Herbst-Highlight

Buttrig-zartes Fruchtfleisch und kaum Kerne: Der Da komm' ich her! Butternusskürbis macht sowohl herzhaft als auch süß zubereitet eine gute Figur.



**Steckbrief**

Geschmack: mild, buttrig-nussig, leicht süßlich

Herkunft: Burgenland und Tirol

Verwendung: zum Braten, Dünsten und Füllen, für Suppe, Pastasauce, Curry, Püree, Kürbislasagne und Kuchen

Lagerung: mit Abstand, trocken und dunkel, bei kühler Raumtemperatur



UNSERE LIEFERANT:INNEN
**Roland Schmidt, Kürbisproduzent, Zurndorf**

**Die leichten Böden und das milde pannonische Klima im nördlichen Burgenland** bieten die idealen Bedingungen für den Kürbisanbau. Auf künstliche Beheizung kann Familie Schmidt auf ihren Äckern verzichten. Künstliche Beregnung ist in trockenen Jahren aber unverzichtbar. Wenn die Schalen der reifen Kürbisse ihre Farbe wechseln, bricht für Roland Schmidt die schönste, aber auch intensivste Zeit am Betrieb an. Denn so wie die Unkrautentfernung in den einzelnen Anbaureihen erfolgt auch die Ernte der Kürbisse in Handarbeit.




Nach getaner Arbeit genießt Familie Schmidt den hofeigenen Butternusskürbis am liebsten in knuspriger Panade gebacken.

Text: Sarah Satt; Fotos: Getty Images, beigestellt



# Herbstliche Pasta

**Cremige Kürbissauce**

Für eine cremige Pastasauce geschälten und entkernten Butternusskürbis würfeln und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch bei 180 °C Umluft im Backrohr rösten. Kürbis mit einem Schuss Obers oder Kokosmilch und etwas Pasta-Kochwasser pürieren. Sauce nach Belieben mit Muskat, Chili, Zitronensaft und Parmesan abschmecken und mit Nudeln mischen.



Das Rezept für diese Kürbiswaffeln mit Mascarponecreme finden Sie auf: **billa.at/kuerbiswaffeln-mit-mascarponecreme**

TIPPS VON
**Margit Fensl**
**Ernährungsexpertin**



**Kraft aus der Natur für Sehkraft und Immunsystem**
Butternusskürbis enthält Beta-Carotin – es wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und trägt so zur Erhaltung normaler Sehkraft und Haut sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Er liefert auch Vitamin C, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

## TOP 3
**Partners in Taste**



**MUSKATNUSS**
Eine Prise Muskat verleiht dem leicht süßlichen Kürbisfleisch des Butternut eine pikante Note.



**BRAUNE BUTTER**
Ob süß oder herzhaft, braune Butter unterstreicht das nussige Kürbisaroma perfekt.



**KOKOSMILCH**
Cremig, süß und vollmundig: Kokosmilch vollendet Suppen, Currys und Desserts mit Kürbis.



## Fesch gefächert

**Hasselback-Butternut**

Ein echter Hingucker: Kürbis längs halbieren, schälen, entkernen und mit der Schnittseite nach unten in ein tiefes Blech legen. In Abständen von 3–5 mm ein-, aber nicht durchschneiden. Mit Olivenöl bestreichen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min. backen. Mit Salbei- oder brauner Butter bestreichen und weitere 40 Min. backen.

Da komm' ich her!
FRISCHES AUS DER REGION

**Zur Saison aus der Region**
Die Da komm' ich her! Butternusskürbisse werden von Landwirt:innen im Burgenland und in Tirol angebaut und zur optimalen Reife in Handarbeit geerntet. Anschließend werden sie mit Tüchern gereinigt, bevor sie sich auf den Weg in die umliegenden BILLA Märkte machen.



**Da komm' ich her! Butternusskürbis•**

Die Verfügbarkeit von Butternusskürbissen in Ihrem BILLA und BILLA PLUS Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis!

•Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!

Fotos: StockFood, Marian Inhouse-Agentur, Getty Images (4), Mauritius Images, Bettina Höppel. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

... jetzt mehr entdecken–
im Tiefkühlregal.

YUU'N MEE

*finest Seafood – enjoy the Difference*

# Genuss pur – *keine Zusatzstoffe*




**GARNELEN**
von Yuu'n Mee,
69 kcal/290 kJ,
16 % Protein,
0,5 g Fett,
0,0 g Zucker

Ob gekocht, blanchiert oder roh: Yuu'n Mee tiefgekühlte Garnelen sind frei von Zusatzstoffen und bieten einen klaren, frischen Geschmack mit gut spürbarem Biss.






... für Rezepte, Tipps, Anregungen und mehr
oder unter www.yuu-n-mee.at
Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie,
ob Ihr Markt diese Produkte führt.

Alles efko Alles gut!

# Das Gurkerl-Trio ist komplett!




**NEU**

Feurig Süß Knackig

efko.at

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

efko

FOTOS
**Elke Gebeshuber/ Marian Inhouse-Agentur**
FOODSTYLING
**Benjamin Willke**
SETSTYLING
**Evelyne Zemplenyi**

Da komm' ich her!
FRISCHES AUS DER REGION

# FRISCHES
## *aus der Region*

Unsere Köstlichkeiten mit Wild und Fisch aus Österreich sowie der saisonalen Obst- und Gemüsevielfalt von **Da komm' ich her!** machen Lust auf herbstliche Genussmomente!


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# DREIERLEI WILDMEDAILLONS
## *mit geschmortem Birnen-Weißkraut*

**Pro Portion: 637 kcal | 54 g EW | 56 g KH | 20 g Fett | 4,7 BE**

**4** Portionen | 35 Min.

| | |
|---|---|
| | **KRAUT** |
| ½ | **Da komm' ich her! Weißkraut** |
| 1 | **Da komm' ich her! gelbe Zwiebel** |
| 2 EL | **Rapsöl** |
| 125 ml | **Birnensaft** |
| 2 | **Da komm' ich her! Williams-Birnen** |
| ½ | **Zitrone (Saft)** |
| | **Salz und Pfeffer** |
| | **SPÄTZLE** |
| 500 g | **Spätzle** |
| ½ Bund | **Da komm' ich her! Schnittlauch** |
| | **Salz** |
| | **WILD** |
| 1 TL | **Wacholderbeeren** |
| 4 | **Da komm' ich her! Knoblauchzehen** |
| 4 Pkg. | **gemischte Wildmedaillons (insg. ca. 800 g)** |
| 2 EL | **Butterschmalz** |
| 125 g | **Da komm' ich her! Ribiseln** |
| | **Salz und Pfeffer** |

### Zubereitung

**1.** Kraut vom Strunk befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenso in Würfel schneiden. Kraut und Zwiebel in einem Topf in Öl anschwitzen. Mit Birnensaft ablöschen und ca. 5 Min. weich dünsten. Birnen schälen, entkernen, in Spalten schneiden, zum Kraut geben und ca. 3 Min. weiterdünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

**2.** Spätzle in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

**3.** Inzwischen fürs Wild die Wacholderbeeren mörsern und den Knoblauch schälen. Wildmedaillons trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und gemörsertem Wacholder würzen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Medaillons mit Knoblauch hineingeben und ca. 2 Min. pro Seite braten.

**4.** Spätzle abseihen, Schnittlauch fein schneiden und dazugeben. Wildmedaillons mit Birnen-Weißkraut und Spätzle anrichten und mit Ribiseln garnieren.

**MIT BUTTER VERFEINERN**

Die Spätzle können Sie nach dem Abseihen noch kurz in Butter schwenken und dabei mit dem Schnittlauch vermengen. Dadurch werden sie besonders schmackhaft.

TIPP VON
**Margit Fensl**
**Ernährungsexpertin**

Weißkraut ist reich an Vitamin C. Vitamin C unterstützt das Immunsystem, es trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!





# WURZEL-WELS
## *mit Pak Choi, Radieschen und Erdäpfeln*

**Pro Portion: 401 kcal | 43 g EW | 32 g KH | 10 g Fett | 2,7 BE**

4 Portionen | 30 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 45 Min.*

| | |
|---|---|
| 800 g | Welsfilet ohne Haut |
| 1 | Da komm' ich her! gelbe Zwiebel |
| 3 | Da komm' ich her! Karotten |
| 3 | Da komm' ich her! Selleriestangen |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 8 | mittlere Da komm' ich her! vorwiegend festkochende Erdäpfel |
| 2 | Da komm' ich her! Pak Chois |
| 1 Bund | Da komm' ich her! Radieschen* |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 1 Schuss | Pastis (Anisspirituose, optional) |
| ca. 5 cm | Da komm' ich her! Kren |
| | Salz |

*Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende September bis Mitte Oktober) verfügbar.

### Zubereitung

**1.** Welsfilet kalt abspülen, trocken tupfen, in 4 Portionen schneiden und salzen.

**2.** Zwiebel und Karotten schälen und zusammen mit Sellerie grob schneiden. Gemüsestücke mit dem Stabmixer oder Zerkleinerer reiskorngroß hacken. Mit 500 ml Wasser, Lorbeer und etwas Salz in einen Topf geben und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

**3.** Inzwischen Erdäpfel schälen und halbieren, Pak Chois längs halbieren, Radieschen vierteln.

**4.** Ein Sieb auf einen Topf hängen, mit einem Passiertuch oder starkem Küchenpapier auslegen und den Wurzelsud abseihen. Sud mit Zitronensaft, Salz und ggf. Pastis kräftig abschmecken. Erdäpfel im Wurzelsud ca. 7 Min. bissfest köcheln lassen. Pak Chois, Radieschen und Fisch dazugeben und weitere 8 Min. bei niedriger Hitze gar ziehen lassen. Kren schälen und reiben.

**5.** Wels mit Erdäpfeln, Pak Chois und Radieschen anrichten und etwas Sud angießen. Mit Kren garnieren.

**KNACKIGE SELLERIE-GARNITUR**
Im Inneren der Selleriestaude verstecken sich die zartesten Stangen. Diese eignen sich fein gehackt sehr gut zum Garnieren.

VERWÖHNT MIT FRISCHER QUALITÄT
DIE FISCHEREI
HEIMISCHER & MEERESFISCH

### UNSER FISCH DES MONATS: WALDLAND EDELWELS

Der Waldland Edelwels zählt zu den Afrikanischen Raubwelsen. Er wird im niederösterreichischen Waldviertel in einer innovativen Aquakultur-Kreislaufanlage gezüchtet und mit bestem Futter versorgt. Mehr über das hochwertige Fischfilet können Sie auf S. 117 nachlesen.
Alle Infos: **billa.at/fischerei**






*Ausgenommen Salz und Pfeffer

# EINGELEGTE GRILLPAPRIKA

**Pro Glas: 464 kcal | 6 g EW | 30 g KH | 34 g Fett | 2,5 BE**

2 Gläser•• | 30 Min.•

*•Gesamtzeit: ca. 1 ½ Std. ••à 370 ml*

- **2 Pkg. Da komm' ich her! Paprika tricolore**
- **4 Da komm' ich her! Knoblauchzehen**
- **2 mittlere Da komm' ich her! gelbe Zwiebeln**
- **6 EL Olivenöl**
- **1 EL Condimento bianco**
- **Salz und Pfeffer**

**KÖSTLICH KOMBINIERT**

Die Grillpaprika machen sich hervorragend auf einer Antipasti-Platte oder zu einer herzhaften Jause mit Käse und Speck.

**Zubereitung**

**1.** Grillfunktion des Backrohrs einschalten. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Dunkelbraun bis schwarz grillen. Abgedeckt ein paar Minuten abkühlen lassen, danach die Haut abziehen.

**2.** Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch in Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun braten.

**3.** Paprika, Zwiebeln und Knoblauch gemeinsam mit Salz, Pfeffer, Condimento bianco und 5 EL Öl marinieren. In sterilisierte Einmachgläser füllen und verschließen.

**4.** Ein tiefes Blech auf unterer Schiene ins ausgeschaltete Rohr schieben, ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen und die Gläser hineinstellen. Rohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze aufdrehen. Sobald in den Gläsern kleine Bläschen aufsteigen, auf 150 °C reduzieren. Nach weiteren 15 Min. das Rohr ausschalten und die Gläser ca. 30 Min. darin stehen lassen.

**Infos zu regionalem Obst und Gemüse**

Code scannen und Infos zu **Da komm' ich her!** direkt auf Ihr Handy holen!

Die Verfügbarkeit von Obst, Gemüse und Kräutern in Ihrem BILLA Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis!

**HALTBARKEITS-TIPP**

*Kühl gelagert sind die Grillpaprika ein paar Monate haltbar. Nach dem Öffnen rasch verbrauchen. Mit übrigem Einlegeöl verleihen Sie Pasta, Salaten oder Grillgemüse ein schönes Aroma.*


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# HIRSCHGULASCH

## *mit Bratapfel-Kürbis-Püree und Preiselbeer-Rotkrautsalat*

**Pro Portion: 473 kcal | 42 g EW | 53 g KH | 9 g Fett | 4,4 BE**

**4** Portionen | 30 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.*

**KRAUTSALAT + GULASCH**

- ½ Da komm' ich her! Rotkraut
- 2 EL Balsamico
- 1 Prise gemahlener Piment
- 5 EL Preiselbeerkompott
- 4 Pkg. sous vide vorgegartes Hirschgulasch mit Wurzelgemüse (à 300 g)
- Salz

**PÜREE**

- je 2 Da komm' ich her! Boskoop- und Mini-Gala-Äpfel
- 300 g Da komm' ich her! Butternusskürbis
- 2 EL weiche Butter
- 1 TL flüssiger Honig
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

**1.** Für den Salat das Kraut vom Strunk befreien und fein-nudelig schneiden. Mit Balsamico, Piment und etwas Salz kräftig verkneten. 1 EL Preiselbeeren untermischen und mind. 30 Min. ziehen lassen.

**2.** Inzwischen für das Püree das Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Äpfel halbieren und entkernen. Kürbis schälen, ggf. entkernen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Kürbis und Äpfel mit Butter, Honig und etwas Salz marinieren und in eine Auflaufform geben. Zugedeckt im Rohr ca. 30 Min. weich garen. Danach mit Zimt und Pfeffer würzen und pürieren.

**3.** Ca. 15 Min. vor dem Servieren das Hirschgulasch nach Packungsanleitung erhitzen. Mit Püree, Rotkrautsalat und je 1 EL Preiselbeeren anrichten.

**ROTKRAUT IN BESTFORM**

Bei einer Ziehzeit von mehreren Stunden oder über Nacht wird das Rotkraut noch aromatischer und mürber.

Im Herbst dreht sich alles um den Kürbis! Viel Wissenswertes rund um Butternuss, Hokkaido und Co., dazu Restltipps und jede Menge weitere Rezepte finden Sie online auf: **billa.at/kuerbis**

Produktfoto: VÖSLAUER

# LAUWARMER LINSENSALAT

## *mit Ofengemüse, Ziegenkäse und Ribiseln*

**Pro Portion: 810 kcal | 34 g EW**
**109 g KH | 24 g Fett | 9,1 BE**

**6** Portionen | 20 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1 ¾ Std.



| | |
|---|---|
| 500 g | Berglinsen |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | Zitrone (Saft) |
| 100 g | Walnusskerne |
| ca. 600 g | Da komm' ich her! Kürbis (Piena di Napoli oder Hokkaido) |
| 2 | Da komm' ich her! rote Zwiebeln |
| 4 | Da komm' ich her! Karotten |
| 4 EL | flüssiger Honig |
| 2 | Da komm' ich her! Chicorées |
| 140 g | Ziegenfrischkäse |
| 1 Handvoll | Minzblätter |
| 60 g | Da komm' ich her! Ribiseln |
| 1 | Wurzelbrot |
| | Salz und Pfeffer |

### Zubereitung

**1.** Linsen in kaltem Wasser ca. 1 Std. einweichen.

**2.** Linsen in frischem Wasser mit Lorbeer bei niedriger Hitze 20–30 Min. weich kochen. Abseihen und mit Salz, 1 EL Öl und Zitronensaft abschmecken.

**3.** Inzwischen Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Walnüsse auf einem Blech goldbraun rösten. Kürbis ggf. schälen und entkernen, Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsestücke mit Salz, Pfeffer, 2 EL Honig und 3 EL Öl marinieren und auf einem Blech im Rohr ca. 20 Min. goldbraun garen. Chicorées längs halbieren und nach ca. 15 Min. aufs Blech dazugeben.

**4.** Ofengemüse unter die marinierten Linsen heben. Anrichten und mit Ziegenfrischkäse, Minze, Ribiseln, Walnüssen und je ½ EL Honig garnieren. Wurzelbrot aufschneiden und dazuservieren.

### RESTLTIPP

*Übrigen Chicorée können Sie im Rohr mit Schinken und Käse gratinieren und mit frischem Gebäck servieren.*

**WARM MARINIEREN**
Marinieren Sie die Linsen nach dem Kochen noch warm, so nehmen sie die Aromen besser auf.

Da komm' ich her!
FRISCHES AUS DER REGION

# FRISCHES
## *aus der Region*

Holen Sie sich in Ihrem BILLA Markt aromatisches saisonales Obst und Gemüse aus den **Regionen Österreichs!**

**Romanasalat***
aus Niederösterreich

**Kiwanos**
aus dem Burgenland

**Kürbis Halloween**
aus Nieder- und Oberösterreich

**Champignons braun**
aus Tirol

**Äpfel Kronprinz**
aus der Steiermark

**Jungzwiebeln**
aus dem Burgenland und Tirol

Die Verfügbarkeit von Obst und Gemüse in Ihrem BILLA Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis!
*Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende September bis Mitte Oktober) verfügbar.

# Im Alltag ganz groß: der Mini-Gala-Apfel

Handlich klein und angenehm süß – die Mini-Gala-Äpfel von Kathrin Hirzberger-Kohl begeistern kleine und ältere Apfelfans. Auf ihrem Betrieb an der Steirischen Apfelstraße verbindet die Landwirtin Obstbautradition mit frischen Ideen.

**Ob als erfrischender Snack zwischendurch, praktischer Proviant auf Ausflügen oder Fixstarter in der Jausenbox** – Äpfel sind das beliebteste Obst von Frau und Herrn Österreicher. Auch Kinder und Genießer:innen der älteren Generation greifen beim knackigen Kernobst gern zu. Ein ganzer Apfel ist für sie aber oft etwas zu viel. „Den Mini-Gala kann man dagegen in einem Stück essen", bringt Kathrin Hirzberger-Kohl den Reiz des beliebten Snackapfels auf den Punkt, den sie auf einem über 100 Jahre alten Obstbaubetrieb in Floing für Da komm' ich her! anbaut.




**Es bleibt in der Familie**

Ihre Eltern haben damals den klassischen Mischbetrieb mit Viehhaltung auf die Apfelproduktion umgestellt. Dass Kathrin Hirzberger-Kohl als jüngstes von vier Kindern in ihre Fußstapfen treten würde, stand früh fest. Eine große Verantwortung, wie die Landwirtin erzählt: „Um etwas, das schon so lange Bestand hat, ins neue Zeitalter zu führen, muss man flexibel sein und die Zeichen der Zeit genau beobachten." Schließlich würden sich die klimatischen Bedingungen und Anbautechniken über die Jahrzehnte gravierend ändern. Während andere Betriebe in die Selbstvermarktung gehen oder ihre Produktion umstellen, hat sich die Landwirtin mit Holunder und Wein zusätzliche Standbeine geschaffen und setzt auf Äpfel, die besonders gefragt sind – so wie die Mini-Äpfel der Sorte Gala.

**Der Mini-Apfel für alle Fälle**

Äpfel zählen zu den am längsten haltbaren Früchten und stecken auch eine Runde im Schulrucksack weg. Der Mini-Gala-Apfel ist außerdem wie gemacht für Kinderhände, lässt sich ohne Aufschneiden unkompliziert essen und auch bei kleinem Hunger ganz genießen. Was weniger offensichtlich ist: Hinter den kleinen Da komm' ich her! Äpfeln aus der Steiermark stecken viel Sorgfalt und Erfahrung, eine langjährige wertschätzende Partnerschaft und eine Menge Handarbeit.

## DA KOMM' ICH HER! MINI-GALA-ÄPFEL AUS DER STEIERMARK

ideal für Kinderhände und den kleinen Apfelhunger

•

steirische Qualität einzeln von Hand gepflückt

•

kurze Transportwege und sorgfältige Lagerung

•

langjährige Partnerschaften mit Landwirt:innen




frisch-saftig steirisch




**Jeder Handgriff zählt**
Im September herrscht in den Apfelgärten von Kathrin Hirzberger-Kohl Hochbetrieb. Ab 7 Uhr morgens sind die Erntehelfer:innen auf den Erntewägen unterwegs. Im Zuge der Vorernte werden zunächst die großen Äpfel geerntet. „Die kleineren Früchte, etwa jene auf der Schattenseite der Bäume, lassen wir weitere 5–7 Tage am Baum nachreifen", erklärt die Landwirtin. In einem eigenen Erntedurchgang wird anschließend jeder einzelne Mini-Gala von Hand gepflückt und kommt direkt in eine Großkiste. In denselben Kisten werden die Mini-Äpfel im 5 km entfernten Obstlager bis zu ihrer Auslieferung an BILLA gekühlt und gelagert. „Wir verwenden keine Zwischenbehälter – für mich ist das der schonendste Erntegang überhaupt", betont Kathrin Hirzberger-Kohl.

**Ein Jahr im Zeichen des Apfels**
Auch das restliche Jahr über hat sie alle Hände voll zu tun. Mit dem Winterschnitt steht eine der wichtigsten Pflegemaßnahmen für einen gesunden, ertragreichen Baum an. Bis sie diesen im Alleingang bewerkstelligt hat, ist es meist schon März. Damit im Herbst wirklich Top-Qualität am Baum hängt, werden die Früchte Anfang des Sommers selektiert und ausgedünnt. Auch dabei erfolgt jeder Schritt von Hand. Das Arbeiten mit der Natur und in der Natur habe ihr schon immer Freude bereitet, erzählt sie. Darüber hinaus schätze sie die Flexibilität, die der Beruf für sie als Mutter bedeutet. „Familienbetriebe wie unserer sind so aufgebaut, dass die junge und die ältere Generation Hand in Hand arbeiten – anders geht es nicht", so die Obstbäuerin. Ihre Eltern hätten sie über die Übernahme hinaus mit ihrer Erfahrung begleitet und bis vor wenigen Jahren tatkräftig mitgeholfen.

**Nach der Ernte ist vor der Ernte**
„Die Herausforderungen muss man in der Landwirtschaft nicht suchen, die finden einen", scherzt Kathrin Hirzberger-Kohl. Zunehmend hohe Temperaturen, ausbleibender Regen und Spätfröste sind nur einige davon. Die Oststeiermark bietet mit mineralstoffreichen und durchlässigen Böden optimale Bedingungen für den Apfelanbau. Damit sich im Herbst hochqualitative Früchte mit festem Fruchtfleisch und gutem Geschmack ernten lassen, braucht es aber vor allem ausreichend Wasser. Zugleich können starke Gewitter und Hagel die Ernte bis zuletzt gefährden. Erst wenn der letzte Apfel gepflückt und eingelagert ist, stellt sich bei Kathrin Hirzberger-Kohl Erleichterung ein. „Dann kann ich durchschnaufen und denke mir: Passt, jetzt fängt es wieder von vorne an."




**A** In ihren Apfelgärten hat Kathrin Hirzberger-Kohl das ganze Jahr über zu tun.
**B** Anfang des Sommers werden die Äpfel selektiert und ausgedünnt.
**C** Die geernteten Äpfel kommen in Großkisten und werden in diesen im nahen Obstlager gekühlt.
**D** Frisch-saftig-steirisch: Mini-Gala-Äpfel in Top-Qualität.




**Da komm' ich her!**
**Steirische Mini-Gala-Äpfel***
**750 g**

Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in ganz Österreich. *Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!.

Text: Sarah Satt; Fotos: Marian Inhouse-Agentur, beigestellt (4)

Die Verfügbarkeit von Obst und Gemüse in Ihrem BILLA Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis!

# Unsere regionalen Partner:innen

Mit der Produktvielfalt unserer Lieferant:innen genießen Sie immer das Beste aus Ihrer Region.



**CHRISTOPH BUTEJ**
**Fleischermeister und Geschäftsführer Fleischerei Butej**

In der Fleischerei in Wolfsberg, die Christoph Butej in zweiter Generation führt, wird ausschließlich Fleisch von Tieren aus der Region zu Spezialitäten wie der Lavanttaler Haussalami im Ganzen oder geschnitten verarbeitet. Von der Schlachtung und Zerlegung über die Wurstproduktion bis hin zur Reifung erfolgen alle Schritte direkt im Familienbetrieb.



**Lavanttaler Haussalami geschnitten***
Preis per Pkg.:
**100 g, € 3,99**
Erhältlich in ausgewählten BILLA und BILLA PLUS Märkten in Kärnten und der Steiermark.

**BARBARA UND GÜNTHER ERIAN**
**Gurktaler Nudelhaus Erian**

Bis zu 20 verschiedene Nudelvariationen von süß bis pikant stellt das Team des Gurktaler Nudelhauses nach ursprünglichen Rezepturen in liebevoller Handarbeit her. Ihre Zutaten beziehen Barbara und Günther Erian vorwiegend bei Lieferant:innen aus der Region. So auch die Kürbisse für die herbstlichen Gurktaler Kürbisnudeln.



**Gurktaler Kürbis-Nudel***
Preis per Pkg.:
**550 g, € 12,99**
Erhältlich in ausgewählten BILLA und BILLA PLUS Märkten in Kärnten.




Text: Sarah Satt; Fotos: Marian Inhouse-Agentur (4), Fotolounge Blende8, Hersteller (2), Mauritius Images

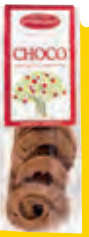


Preisänderungen vorbehalten.



**DOMINIK UND HANNELORE STROBL**
**Obstproduzent:innen und -verarbeiter:innen**

Neben Saft und Most verarbeitet Familie Strobl die aromatischen Apfelsorten aus ihrem Innviertler Obstgarten direkt am Hof zu getrockneten Apfelringen. Dazu werden die reif gepflückten Tafeläpfel mit oder ohne Schale in Scheiben geschnitten und bei 65 °C gedörrt. Besonders edel: die Apfelringe mit feinem Schokoladeüberzug.




**Apfelringe Choco***
Preis per Pkg.:
**100 g, € 3,49**
Erhältlich bei BILLA PLUS in Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Wien sowie bei BILLA in Oberösterreich.

**GERALD UND SYBILLE PFLÜGELMEIER**
**Bio-Gemüseproduzent:innen und -verarbeiter:innen**

Am Hof von Familie Pflügelmeier wird das pflückfrische Bio-Gemüse der eigenen Felder in Handarbeit zu naturbelassenem Einlegegemüse, Salaten wie dem Bio-Zucchinisalat und milchsauren Spezialitäten veredelt.
Der mild-würzige Geschmack und der geringe Salzgehalt machen das mit Meersalz, Kümmel und Wacholder vergorene Pepi's Sauerkraut auch roh zum Genuss.



**Pepi's Bio-Sauerkraut***
Preis per Glas:
**670 g, € 3,79**
Erhältlich bei BILLA PLUS in Oberösterreich und Salzburg.



*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

# High Protein Brot

✓ Ohne Konservierungsstoffe ✓ Viele pflanzliche Proteine ✓ Ballasstoffreich

Mestemacher
the lifestyle-bakery

**21,0 g Protein** pro 100 g




**21,9 g Protein** pro 100 g




**17,3 g Protein** pro 100 g




Unter der Telefonnr. **0800 828 700** erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

Mestemacher GmbH • 33254 Gütersloh • Deutschland • Telefon + 49 5241 8709-0 • www.mestemacher.de


Für strahlend sauberes Geschirr nach deinem Lieblingsgericht.




LABORGEPRÜFTE QUALITÄT AUS ÖSTERREICH

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.
KI-generierter Hintergrund

claro.at




## VON NATUR AUS

# ANDERS

Wunderlinge sind Obst und Gemüse, die mit ihrer Form, Größe oder Farbe aus der Reihe tanzen. Dafür punkten sie mit vollem Geschmack sowie günstigen Preisen und helfen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

Die Verfügbarkeit von Obst und Gemüse in Ihrem BILLA Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. *Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!

Foto: Matthias Dornnger/Marian Inhouse-Agentur; Styling: Sigrid Krenn-Guttmann



Das Ragout können Sie schon am Vortag zubereiten. Vor dem Überbacken dann nochmal vollständig erhitzen und mit dem frisch zubereiteten Erdäpfelpüree bedecken.

ja! Natürlich.
aus biologischer Landwirtschaft

# Gutes Gelingen

## Ja! Natürlich Bio-Soja faschiert

Das pflanzliche Faschierte aus 100 % österreichischem Bio-Soja ist eine vielseitige Alternative zu faschiertem Fleisch für Bolognese, Chili und Co. Neutral im Geschmack fügt es sich perfekt in viele Gerichte ein.

Preis: **150 g, € 1,99**




BEI BILLA UND BILLA PLUS

## Pflanzlicher Shepherd's Pie

**Pro Portion: 471 kcal | 40 g EW | 43 g KH | 14 g Fett | 3,6 BE**

4 Portionen | 50 Min.* |

**Gesamtzeit: ca. 1½ Std.*

**250 g Ja! Natürlich Bio-Soja faschiert • 200 g Ja! Natürlich Bio-Karotten • 150 g Ja! Natürlich Bio-Knollensellerie • 1 Ja! Natürlich gelbe Bio-Zwiebel • 2 Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen • 30 ml Ja! Natürlich Bio-Rapsöl • 40 g Bio-Tomatenmark • 150 ml Ja! Natürlich Bio-Rotwein • 400 ml Ja! Natürlich Bio-Gemüsefond • 250 ml kalter Ja! Natürlich Bio-Sojadrink • 1 Beutel Ja! Natürlich Bio-Erdäpfelpüree • 150 g tiefgekühlte Ja! Natürlich Bio-Erbsen • Salz und Bio-Pfeffer**

### Zubereitung

**1.** Soja-Faschiertes in heißem Wasser einweichen. Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Karotten, Sellerie und Zwiebel darin 7–8 Min. kräftig anbraten, dabei regelmäßig wenden.

**2.** Faschiertes in einem feinen Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Faschiertes dazugeben und bei starker Hitze 4–5 Min. braten. Tomatenmark einrühren und ca. 2 Min. mitrösten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen, fast vollständig einkochen lassen, restlichen Wein dazugießen und ebenso einkochen. Gemüsefond angießen und offen 12–15 Min. köcheln lassen.

**3.** Inzwischen Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, mit 1 geh. TL Salz würzen, vom Herd nehmen und Sojadrink dazugießen. Püreepulver einstreuen und kurz einrühren. Nach 1 Min. mit einem Schneebesen kräftig glatt rühren.

**4.** Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, Erbsen untermischen. In eine Auflaufform (ca. 25 cm ø) geben, Püree portionsweise darauf verteilen und vorsichtig bis zum Rand verstreichen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. 20–25 Min. backen, bis das Püree leicht goldbraun wird. Evtl. 2–3 Min. mit Grillfunktion stärker bräunen. Vor dem Portionieren etwas rasten lassen.

Fotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfoto), Marian Inhouse-Agentur (Produktfoto); Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Johanna Grubmair

# GOOD NEWS

Ein Überblick über die vielfältigen Themen und Initiativen, die uns im Oktober bewegen.

TEXT **Sarah Satt**



**Sandra Pechac**
Geschäftsführerin der „Plattform Verpackung mit Zukunft"

*„Nur wenn Konsument:innen verstehen, warum Verpackungen so gestaltet sind und wie sie richtig genutzt und entsorgt werden, können wir gemeinsam echte Fortschritte erzielen."*

PLATTFORM VERPACKUNG MIT ZUKUNFT



## FÜR DEN BEWUSSTEN UMGANG MIT VERPACKUNGEN

Welche Verpackungen werden wir künftig nutzen? Und wie lässt sich Wissen über ihre Funktionen und die richtige Entsorgung besser vermitteln? Die österreichweite Initiative „Plattform Verpackung mit Zukunft" bringt Unternehmen aus Industrie, Verpackungswirtschaft, Markenartikelbereich und Handel zusammen, um Verpackungslösungen weiterzuentwickeln und Informationen für Konsument:innen bereitzustellen. Mit BILLA ist erstmals ein zentraler Handelsakteur Teil der Initiative. Mehr erfahren Sie auf: **verpackungmitzukunft.at**

### Mehr als bloße Hülle: sinnvoll verpackt

Verpackungen erfüllen eine ganze Reihe wertvoller Funktionen, wie am Beispiel der Ja! Natürlich Bio-Champignons zu sehen ist: Die perforierte Folie sorgt dafür, dass die Pilze weder austrocknen noch zu feucht werden und schimmeln. Die Kartonschale schützt sie vor Druckstellen und erleichtert den Transport ins Gemüseregal und nachhause. Am Etikett befinden sich wichtige Informationen zu Füllmenge, Herkunft oder Haltbarkeit.



Fotos: Mauritius Images, Aobe Stock, Shutterstock, Getty Images, Antje Wolm, beigestellt



WUSSTEST DU?

*BILLA unterstützt die Initiative „Gewaltschutz ist #Männersache“ und den begleitenden Videowettbewerb, der Schüler:innen dazu anregt, sich mit den Themen Respekt, Rollenbilder und Gewaltfreiheit auseinanderzusetzen.*



## Dauerhaft aufrunden für Familien in Not

Aufrunden bewirken Wunder

jö Bonus Club-Mitglieder können bei jedem Einkauf Familien und Kinder in Not unterstützen, indem sie dauerhaft auf den nächsten vollen 10-Cent-Betrag aufrunden. Eine kleine Tat mit großer Wirkung, denn jeder Cent fließt direkt in die Hilfsprojekte und Lerncafés der Caritas. Der Service lässt sich an der BILLA Kassa mit den Worten „Bitte dauerhaft aufrunden“ oder online im jö Mitgliedskonto aktivieren und ist jederzeit widerrufbar.

Alle Infos zum Aufrunden mit jö gibt’s hier:

## GEMEINSAM GEGEN GEWALT AN FRAUEN



Jede dritte Frau in Österreich zwischen 18 und 74 Jahren hat bereits körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt. Als Kooperationspartner der Initiative „Gewaltschutz ist #Männersache“ setzt BILLA ein Zeichen für Gewaltprävention, Gleichberechtigung und Zivilcourage. Im Rahmen der UN-Kampagne „Orange the World“ macht BILLA auch heuer wieder von 25. November bis 10. Dezember das Hilfsangebot für Betroffene auf seinen Kassabons sichtbar: Unter dem Polizeinotruf (133), der Frauenhelpline (0800 222 555) und der Nummer des Gewaltschutzzentrums (0800 700 217) werden Betroffene kostenlos und anonym beraten.

**164**

**Frauen- und Mädchenberatungsstellen**

in ganz Österreich bieten Opfern von Gewalt kostenlose, anonyme und vertrauliche Beratung.



# GUTE BAKTERIEN

Erhöht die guten Bakterien im Darm!



Nur Yakult enthält die einzigartigen *L. casei* Shirota Bakterien: Sie erhöhen die guten Bakterien im Darm und gehören zu den weltweit am besten erforschten Bakterienstämmen.




Yakult

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

FOTOS
**Matthias Piket/**
**Marian Inhouse-Agentur**
FOODSTYLING
**Kevin Ilse**
SETSTYLING
**Sigrid Krenn-Guttmann &**
**Evelyne Zemplenyi**

billa bio

ja! Natürlich. aus biologischer Landwirtschaft

# *Köstliche* Glücklichmacher

Ob herzhaft geschmort oder süß gebacken: Wir bereiten aus besten Bio-Zutaten herbstliche Wohlfühlgerichte voller Geschmack zu.





# Rote Rüben aus dem Ofen mit Pilzragout
## *auf Pastinakenpüree*

**Pro Portion: 526 kcal | 14 g EW | 44 g KH | 31 g Fett | 3,7 BE**

4 Portionen | 50 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std.

| | |
|---|---|
| 600 g | Ja! Natürlich Bio-Pastinaken |
| 600 g | Ja! Natürlich Bio-Rote-Rüben |
| ca. 70 ml | Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra |
| ½ TL | BILLA Bio Chiliflocken |
| 200 g | Ja! Natürlich Bio-Champignons |
| 150 g | Ja! Natürlich Bio-Austernpilze |
| 150 g | Ja! Natürlich Bio-Shiitakepilze |
| 2 | Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen |
| 15 g | BILLA Bio Ingwer |
| 100 g | Ja! Natürlich Bio-Radieschen* |
| 50 g | Ja! Natürlich Bio-Butter |
| 250 g | Ja! Natürlich Bio-Jungspinat |
| 1 Prise | BILLA Bio Muskatnuss |
| 40 g | BILLA Bio Salat-Topping |
| | Salz, BILLA Bio Pfeffer |

*Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende September bis Mitte Oktober) verfügbar.

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pastinaken und Rote Rüben schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Getrennt voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit 30 ml Öl beträufeln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. 35–45 Min. garen. Die Pastinaken sollen sehr weich sein, die Roten Rüben hingegen noch etwas Struktur behalten.

**2.** Inzwischen Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, Austernpilze in grobe Stücke zupfen, größere Shiitakes halbieren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Radieschen in feine Scheiben hobeln.

**3.** Pastinaken mit 120 ml heißem Wasser und 10 ml Öl fein pürieren. Nach Bedarf nach und nach etwas mehr Wasser einarbeiten, bis ein glattes, cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Rote Rüben ebenfalls warm halten.

**4.** 10 ml Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Pilze portionsweise bei starker Hitze 5–7 Min. kräftig anbraten. Knoblauch, Ingwer und 25 g Butter dazugeben und weitere 1–2 Min. durchschwenken. Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und warm halten.

**5.** 25 g Butter in die Pfanne geben, auf mittlere Hitze reduzieren und den Jungspinat hineingeben. Zugedeckt 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Kurz durchschwenken und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Pastinakenpüree auf Teller streichen, Spinat darauf verteilen. Rote Rüben in Spalten schneiden und mit Pilzragout locker auf dem Püree anrichten. Mit Radieschen, Öl und Salat-Topping garnieren.

*Für eine rein pflanzliche Variante ersetzen Sie die Butter durch Olivenöl oder eine pflanzliche Butteralternative.*



# Kürbiskernmiso-Suppentopf
## *mit Forelle, Spinat, Shiitakes und Linsen*

**Pro Portion: 584 kcal | 48 g EW | 49 g KH | 20 g Fett | 4,1 BE**

**4** Portionen | 40 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 50 Min. exkl. Einweichzeit

| | |
|---|---|
| 160 g | Ja! Natürlich Bio-Tellerlinsen |
| 40 g | Bio-Kristallzucker |
| 60 ml | Ja! Natürlich Bio-Aceto balsamico |
| 800 ml | Ja! Natürlich Bio-Fischfond |
| 70 g | Ja! Natürlich Bio-Kürbiskernmiso |
| 500 g | Ja! Natürlich Bio-Forellenfilet |
| 200 g | Ja! Natürlich Bio-Shiitakepilze |
| 30 ml | BILLA Bio Sesamöl |
| 50 g | Ja! Natürlich Bio-Kürbiskerne natur |
| 300 g | aufgetaute Ja! Natürlich Bio-Blattspinat-Minis |
| 100 g | BILLA Bio Mungobohnensprossen |
| | Salz, BILLA Bio Pfeffer |

*Lassen Sie die Forelle nur sanft in der heißen Suppe ziehen. Bei starkem Kochen wird das Fischfleisch schnell trocken und kann auseinanderfallen. Auch Miso sollte nicht aufgekocht werden.*

### Zubereitung

**1.** Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Abseihen, gut abtropfen lassen und warm halten.

**2.** Inzwischen Zucker mit 30 ml Wasser in einen breiten Topf geben und bei mittlerer Hitze ohne Rühren zu einem hellbraunen Karamell kochen. Mit Balsamico vorsichtig ablöschen und 2–3 Min. köcheln lassen, bis sich der Karamell vollständig gelöst hat. Fischfond angießen und 8–10 Min. leicht einkochen lassen. Hitze reduzieren, 50 g Miso mit etwas heißem Fond glatt rühren, dann in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Forellenfilet kalt abspülen, trocken tupfen, ggf. von restlichen Gräten befreien und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. In die Suppe einlegen und bei niedriger Hitze sanft ziehen lassen. Vorsichtig herausheben und warm halten.

**4.** Größere Pilze halbieren oder vierteln. Eine große Pfanne stark erhitzen, 15 ml Sesamöl hineingeben und die Pilze 3–4 Min. kräftig anbraten. Kürbiskerne dazugeben und 1–2 Min. weiterrösten. Alles salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

**5.** Spinat kräftig ausdrücken. 15 ml Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Spinat darin 2–3 Min. anschwitzen. 20 g Miso mit 50 ml Wasser glatt rühren, zum Spinat geben und kurz einköcheln lassen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

**6.** Linsen auf Schüsseln verteilen, darauf Forellenstücke, Spinat und Shiitakes samt Kürbiskernen nebeneinander anrichten. Suppe vorsichtig angießen. Kurz vor dem Servieren mit Mungobohnensprossen garnieren.

Pilze zählen im Herbst zu den absoluten Saisonlieblingen. Ob frisch, tiefgekühlt, eingelegt oder getrocknet – entdecken Sie Sortenvielfalt bei BILLA sowie köstliche Rezeptideen auf: **billa.at/pilze**




GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES
FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# Loaded Texmex-Süßkartoffeln
## *mit Avocado-Frischkäse-Creme*

**Pro Portion: 1027 kcal | 40 g EW | 79 g KH | 58 g Fett | 6,6 BE**

4 Portionen | 50 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.

| | |
|---|---|
| 4 | Ja! Natürlich Bio-Süßkartoffeln (insg. ca. 1,2 kg) |
| 2 | Ja! Natürlich Bio-Zuckermaiskolben vorgegart |
| 2 | Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen |
| 1 | Ja! Natürlich roter Bio-Paprika |
| 150 g | Ja! Natürlich Bio-Lauch |
| 400 g | Ja! Natürlich Bio-Geschnetzeltes vom Weide-Genussrind |
| 2 EL | Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra |
| 1 TL | getrockneter Oregano |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 120 g | Ja! Natürlich Bio-Emmentaler gerieben |
| 2 | BILLA Bio Limetten |
| 2 | BILLA Bio Avocados |
| 150 g | Ja! Natürlich Bio-Frischkäse natur |
| 15 g | Ja! Natürlich Bio-Korianderblätter |
| | Salz, BILLA Bio Pfeffer |

*Für eine vegetarische Variante können Sie das Rindsgeschnetzelte durch Ja! Natürlich Bio-Austernpilze ersetzen. Diese grob hacken und bei starker Hitze kräftig anbraten.*

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 35–45 Min. garen, bis das Innere weich, aber noch formstabil ist.

**2.** Inzwischen die Maiskörner von den Kolben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Lauch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Geschnetzeltes trocken tupfen.

**3.** Eine große Pfanne stark erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und das Fleisch portionsweise 2–3 Min. kräftig anbraten, sodass es außen gebräunt, innen aber noch saftig ist. Knoblauch kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Paprika und Lauch bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Min. braten, Maiskörner hinzufügen und weitere 2 Min. braten.

**4.** Süßkartoffeln aus dem Rohr nehmen, Temperatur auf 220 °C erhöhen. Süßkartoffeln bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Fruchtfleisch grob hacken und mit dem Geschnetzelten zum Gemüse in die Pfanne geben. Mit Oregano, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und kurz vermischen. 80 g Emmentaler unterheben. Mischung großzügig in die Süßkartoffelhälften füllen und mit 40 g Emmentaler bestreuen. 8–10 Min. überbacken.

**5.** Inzwischen 1 Limette auspressen, 1 Limette in Spalten schneiden. Avocados auslösen und mit Frischkäse und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Gefüllte Süßkartoffeln mit Avocadocreme und Limettenspalten anrichten und mit Korianderblättern garnieren.

# Kürbis-Cheesecake

**Pro Stück: 501 kcal | 16 g EW | 45 g KH | 27 g Fett | 3,8 BE**

1 Cheesecake** | 45 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 3 Std. exkl. mind. 3 Std. Kühlzeit
**10 Stücke

| | |
|---|---|
| 500 g | Ja! Natürlich Bio-Ofenkürbis |
| 80 g | Ja! Natürlich Bio-Kürbiskerne natur |
| 180 g | Ja! Natürlich Bio-Vollkornweizenmehl |
| 180 g | Ja! Natürlich Bio-Butter (120 g kalt, 60 g weich) |
| ca. 170 ml | Ja! Natürlich Bio-Ahornsirup kräftig (Grad C) |
| 4 | Ja! Natürlich Bio-Eidotter (M) |
| 1 Prise | BILLA Bio Muskatnuss |
| ½ TL | BILLA Bio Ceylon-Zimt gemahlen |
| 1 Prise | gemahlener Piment |
| ½ TL | BILLA Bio Ingwer gemahlen |
| 1 Prise | Salz |
| 500 g | Ja! Natürlich Bio-Topfen (20%) |
| 1 Pkg. | BILLA Bio Vanillepuddingpulver |
| 120 ml | Ja! Natürlich Bio-Milch |
| evtl. 1 Prise | BILLA Bio Kurkuma gemahlen |
| 8 | Ja! Natürlich Bio-Physalis |
| 500 ml | Ja! Natürlich Bio-Vanilleeis |

## Zubereitung

**1.** Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis schälen, entkernen und grob würfeln. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 25–30 Min. sehr weich garen. Fein pürieren und auskühlen lassen.

**2.** Inzwischen den Boden einer Springform (24 cm ø) mit Backpapier belegen und den Rand darauf festziehen. Kürbiskerne mit Mehl in einer Küchenmaschine oder einem Zerkleinerer fein mahlen. 120 g kalte Butter würfeln, mit 70 ml Ahornsirup, 1 Dotter, Muskat, Zimt, Piment, Ingwer und Salz zur Mehlmischung geben und rasch zu einem homogenen, formbaren Mürbteig mixen. Den Teig gleichmäßig auf den Boden der Form drücken, dabei auch einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und mind. 30 Min. kalt stellen.

**3.** Backrohrtemperatur auf 170 °C reduzieren. Topfen mit 60 g weicher Butter, 3 Dottern, Puddingpulver, Milch und 60 ml Ahornsirup kurz glatt rühren, dabei möglichst wenig Luft einarbeiten. Die Hälfte der Topfenmasse in eine zweite Schüssel geben und 250 g Kürbispüree unterrühren (ggf. restliches Püree anderweitig verwenden). Kürbismasse evtl. mit Kurkuma kräftiger färben. Helle Masse auf den Teigboden geben und glatt streichen. Kürbismasse in mehreren größeren Klecksen darauf verteilen und die beiden Massen mit einem Holzstäbchen oder einem dünnen Messer marmorieren.

**4.** Cheesecake 50–60 Min. backen, bis die Füllung am Rand fest ist, aber in der Mitte noch leicht wackelt. Im ausgeschalteten Rohr bei leicht geöffneter Tür ca. 20 Min. langsam abkühlen lassen. Form herausnehmen, ca. 1 Std. vollständig auskühlen lassen, danach mind. 2 Std. kalt stellen.

**5.** Physalis aus den Hüllen lösen und in dünne Scheiben schneiden. Cheesecake vorsichtig aus der Form lösen und mit einem heißen, trockenen Messer in Stücke schneiden. Mit Eis anrichten und mit Physalis sowie Ahornsirup garnieren.

*Das Kürbispüree sollte maximal handwarm und nicht zu wässrig sein. Sie können es flach ausgebreitet auskühlen und in einem feinen Sieb abtropfen lassen.*




GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES
FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# Pulled Duck Pot Pie

**Pro Portion: 744 kcal | 36 g EW | 66 g KH | 35 g Fett | 5,5 BE**

**4** Portionen | 45 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std.

| | |
|---|---|
| 500 g | Ja! Natürlich Bio-Süßkartoffeln |
| 2 | Ja! Natürlich Bio-Schalotten |
| 300 g | Ja! Natürlich Bio-Spitzkraut |
| 2 | Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen |
| 30 g | Ja! Natürlich Bio-Butter |
| 150 g | Ja! Natürlich gegarte Bio-Maroni |
| 1 Pkg. | Ja! Natürlich Bio-Sous-vide-Pulled-Duck (400 g) |
| 1 Rolle | Ja! Natürlich Bio-Butterblätterteig |
| 1 | Ja! Natürlich Bio-Ei (M) |
| 30 ml | Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra |
| 15 ml | Ja! Natürlich Bio-Aceto balsamico |
| 150 g | Ja! Natürlich Bio-Babyleaf-Mixsalat |
| | Salz, BILLA Bio Pfeffer |

*Blätterteigreste können Sie zum Verzieren ausstechen und vor dem Backen auf die Teighauben legen.*



## Zubereitung

**1.** Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 6–8 Min. bissfest kochen. Abseihen und gut ausdampfen lassen.

**2.** Inzwischen Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kraut in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, die Schalotten darin 4–5 Min. langsam anschwitzen, bis sie weich und goldbraun sind. Kraut und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Min. anbraten, bis das Kraut zusammenfällt, aber noch leichten Biss hat.

**3.** Maroni und Süßkartoffeln unter das Kraut mischen. Salzen, pfeffern und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4.** Fleisch mit zwei Gabeln zerzupfen und unter das Gemüse heben. Die Mischung in 4 ofenfeste Förmchen (12–14 cm ø) oder eine große Ofenform (ca. 24 cm ø) füllen. Blätterteig in Größe der Förmchen bzw. der Form zuschneiden. Die Ränder der Form(en) leicht anfeuchten, den Teig darauflegen und gut andrücken. In der Mitte eine 1–2 cm große Öffnung ausstechen. Ei verquirlen und den Teig dünn damit bestreichen. 20–25 Min. goldbraun backen.

**5.** Aus dem Rohr nehmen und ein paar Minuten rasten lassen. Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren, den Salat damit marinieren und zum Pot Pie servieren.


Kaiser
1889

Mei Zuckerl




Aus wertvollen Zutaten für generationenbewährten Geschmack.

bonbonmeister
www.kaiser-zuckerl.at

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

**BILLA Bio Natives Olivenöl extra**
Preis: **750 ml, € 9,95**

# *Zutaten mit* Wohlfühl-faktor

Mit den Bio-Produkten von Ja! Natürlich und BILLA Bio gelingen genussvolle Herbstgerichte – von saisonalen Salaten bis zu herzhaften Schmankerln.

**Ja! Natürlich Bio-Zuckermais vorgegart**
Preis: **400 g, € 2,99**

**BILLA Bio Salattopping**
Preis: **150 g, € 1,99**

**BILLA Bio Avocado***
**1 Stk.**

**Ja! Natürlich Bio-Sous-vide-Pulled-Duck**
Preis: **400 g, € 9,99**

**Ja! Natürlich Bio-Maroni gegart**
Preis: **100 g, € 2,19**

Preisänderungen vorbehalten. *Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis!

Foto: Matthias Pikel/Marian Inhouse-Agentur; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann

DAS BESTE AUS RESTLN



# IDEEN GEGEN LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG

**Milchprodukte, Obst, Gemüse und Brot** – mit diesen Tipps gilt: Verwenden statt verschwenden!

## Milchprodukte – nach dem MHD voll okay

Milchprodukte mit überschrittenem Ablaufdatum sind nicht automatisch verdorben. Gekühlte, verschlossene Ware, die einwandfrei aussieht und wie gewohnt riecht und schmeckt, lässt sich bedenkenlos genießen – vor allem Fermentiertes wie Joghurt, Topfen und Sauerrahm.




## Obst und Gemüse im Zweifelsfall einfrieren

Feste Sorten wie Brokkoli, Karfiol, Fisolen und Karotten behalten Konsistenz und Farbe besser, wenn man sie vor dem Einfrieren kurz blanchiert. Luftdichte, eng anliegende Verpackungen beugen Gefrierbrand vor. Beeren flach aufgelegt vorfrieren, dann in Gefrierbeutel füllen.



## FLOTT AUFGEBRAUCHT: MILCH, JOGHURT & OBERS

Milch lässt sich in Smoothies, Milchreis und Pudding verwerten oder als Eiswürfel für Iced Coffee einfrieren. Joghurt bietet sich für ein erfrischendes Ayran oder Lassi an. Schlagobers eignet sich für Panna cotta, Gratins und zum Verfeinern von Suppen oder Palatschinkenteig.

Für weitere Tipps und Rezeptideen für die Restlküche gehen Sie auf **billa.at/wertvolle-lebensmittel** oder scannen Sie den QR-Code!



## BROT & GEBÄCK FÜR ALLE FÄLLE

In Brotkästen und Stoffbeuteln gelagert hält Brot und Gebäck länger. Alternativ scheiben- oder portionsweise einfrieren und bei Bedarf aufbacken. Altbackenes Brot bekommt zu Croûtons, Granola, Semmelbröseln, Knödeln oder Brotsalat verarbeitet eine zweite Chance:
**billa.at/zucchini-trauben-brotsalat**



## Obst und Gemüse länger frisch halten

Um Schimmel vorzubeugen, Plastikverpackungen entfernen und Obst und Gemüse erst vor der Verwendung waschen. Blätter und Grün entziehen Feuchtigkeit – besser abschneiden. Äpfel, Bananen, Birnen und Tomaten lassen anderes schneller reifen, deshalb getrennt lagern. Erdäpfel, Zwiebeln und Kürbis mögen es trocken und nicht zu kalt. Kräuter, Blatt- und Wurzelgemüse bleiben in einem feuchten Tuch länger frisch.

Text: Sarah Satt; Fotos: Getty Images (4), Shutterstock (2), Adobe Stock, Marian Inhouse-Agentur (3)




BILLA.AT/IMMERGUT

# GENUSS

*Genussvoll & stets im Trend mit dem BILLA PLUS Sortiment*

**NORDISCHE FIKA**
Süße Köstlichkeiten für hyggelige Kaffeekränzchen

**VEGGIE MIT WOW-EFFEKT**
Überraschend vielseitig und voller Geschmack

**DAS BESTE AUS POLENTA**
Goldgelber Genuss in allen Facetten



Foto: Stocksy



**Ralph Woditschka, Weinexperte bei BILLA**

„Der neue Zonin Linea Prosecco überzeugt ganzjährig mit fruchtig-floralem Aroma, feiner Perlage und angenehmer Leichtigkeit – eine gelungene Kombination, die jeden Anlass besonders macht."

# GETRÄNK *des Monats*

Zartes Prickeln, belebende Frische und ausgewogener Geschmack machen diesen Prosecco zu einem harmonischen Aperitif und vielseitigen Begleiter.




Unser Weinexperte empfiehlt

## Zonin Linea Prosecco Spumante D.O.C.*

0,75 l, **€ 12,99**

**FOODPAIRING**
Dieser Prosecco ist zu vielen Speisen ein Genuss. Probieren Sie ihn z. B. zu Meeresfrüchte-Pasta. Dieses Rezept finden Sie auf: **billa.at/zitronen-linguine-mit-garnelen**



### Aus der Heimat des Prosecco

Der Zonin Linea Prosecco Spumante D.O.C. ist ein klassischer Schaumwein aus Venetien. Aus der Rebsorte Glera gekeltert und mit geschützter Herkunftsbezeichnung steht er für authentischen Prosecco-Genuss.

### Vielschichtig ausbalanciert

Aromen von grünem Apfel, Zitrone und Grapefruit treffen hier auf feine Nuancen von Akazie und Holunder. Angenehme Säure, lebendige Frische und eine ausgewogene Struktur sorgen für ein harmonisches Geschmackserlebnis.

**Kurz und bündig:**

| | |
|---|---|
| Farbe | helles Strohgelb, grünliche Reflexe |
| Klarheit | klar, glänzend |
| Bouquet | fruchtig, aromatisch |
| Geschmack | trocken |
| **Gesamteindruck** | **angenehm ausgewogen** |

Fotos: Marian Inhouse-Agentur, Kevin Ilse, beigestellt



Preisänderungen vorbehalten. *Erhältlich auch in Ihrem BILLA Markt.

BILLA PLUS

# *Mein Genuss-* PRODUKT *des Monats*

In der Fischerei in den BILLA PLUS Märkten finden Sie täglich frische Fischspezialitäten – wie das Welsfilet aus heimischer Aquakultur.

**Ein Fisch für alle Fälle**

Der Wels hebt sich in Sachen Geschmack und Konsistenz von anderen Fischen ab. Denn sein Fleisch ist eher fest und sein Geschmack nicht typisch fischig, sondern leicht süßlich und dezent, ähnlich wie Kalbfleisch. Ideal auch für Feinschmecker:innen, die selten Fisch essen.

Preisänderungen vorbehalten.
*Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

**WELSFILET OHNE HAUT, PRAKTISCH GRÄTENFREI ***
Preis: **per 100 g, € 3,69**



**Sandra Tschabuschnig, BILLA Einkauf, Bereich Fisch**

„Unser Welsfilet ist der perfekte Alltagsfisch aus Österreich. Das feste Fischfilet punktet mit feinem, dezentem Geschmack. Es eignet sich für unterschiedliche Zubereitungsarten – ob Braten, Dünsten oder auch Backen."

Dieses saisonale Rezept mit Welsfilet finden Sie auf S. 83!



Fotos: Marian Inhouse-Agentur, GettyImages, beigestellt, Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur




# Chokladmaränger
## Schwedisches Schokobaiser

Dieses Rezept finden Sie hier oder auf: **billa.at/rezepte**

# Fika!

## Kaffeepause auf Skandinavisch



Wir machen's uns hyggelig: Mit unseren Rezepten für nordische Kuchen und Kleingebäck zelebrieren wir bei der Kaffeejause skandinavische Gemütlichkeit.

FOTOS
**Mathias Piket/Marian inhouse-Agentur**

FOODSTYLING
**Bernadette Wörndl**

SETSTYLING
**Gabi Weiss**



# Kanelbullar
## Zimtknoten

**Pro Zimtknoten: 324 kcal | 4 g EW | 41 g KH | 15 g Fett | 3,4 BE**

15 Zimtknoten | 1½ Std.* | 

*exkl. mind. 3½ Std. Rastzeit

| | |
|---|---|
| 7 | Kardamomkapseln |
| 250 g | glattes Weizenmehl + Mehl zum Verarbeiten |
| 250 g | Weizenmehl universal |
| 185 g | Kristallzucker |
| ca. 1 TL | Salz |
| 45 ml | Milch |
| 7 g | Trockengerm |
| ½ TL | Bio-Zitronenabrieb |
| 255 g | weiche Butter |
| 1½ TL | gemahlener Zimt |
| 1 | Ei (M) |
| etwas | Hagelzucker zum Bestreuen |

### Zubereitung

**1.** Kardamomsamen auslösen und fein mörsern. Mit beiden Mehlsorten, 90 g Kristallzucker, ½ TL Salz, 25 ml Milch, 200 ml Wasser, Germ, Zitronenabrieb und 110 g gewürfelter Butter bei niedriger Geschwindigkeit ca. 15 Min. kneten. Abgedeckt 2–3 Std. bei Raumtemperatur rasten lassen. Anschließend ca. 20 Min. kalt stellen.

**2.** Inzwischen 145 g Butter, 95 g Kristallzucker, 1 Prise Salz und Zimt gleichmäßig mischen.

**3.** Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen und den Teig darauf 3–4 mm dick rechteckig ausrollen. Die Füllung mit einer Teigkarte gleichmäßig auf dem Teig verstreichen, dabei rundum einen kleinen Rand lassen. Wie bei einem Brief das untere Drittel des Teigs bis zur Mitte falten und das obere Drittel darüberlegen. Die Oberseite leicht mit Mehl bestreuen und den Teig zu einem ca. 20 x 45 cm großen Rechteck ausrollen.

**4.** Den Teig parallel zu den kürzeren Seiten des Rechtecks in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen längs so halbieren, dass die Hälften an einem Ende noch zusammenhängen, und die Hälften auseinanderklappen, sodass ein ca. 40 cm langer Strang entsteht. Mehrmals um die Finger einer Hand wickeln, das Ende quer darüberwickeln und unter den Knoten stecken. Die Knoten auf einem mit Backpapier belegten Blech 1–2 Std. bei Raumtemperatur gehen lassen.

**5.** Backrohr auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ei, 20 ml Milch und 1 Prise Salz verquirlen, auf die Knoten streichen und mit Hagelzucker bestreuen. 7 Min. backen, dann das Blech drehen, damit die Knoten gleichmäßig bräunen, und weitere 4–5 Min. goldbraun backen.

*Lösen Sie den Teig nach ca. 10 Min. Knetzeit von Schüsselrand und Knethaken. Erst dann weiterkneten.*





# Nordischer Beerenkuchen

**Pro Stück: 494 kcal | 9 g EW | 57 g KH | 24 g Fett | 4,8 BE**

1 Kuchen** | 1 Std.*

*Gesamtzeit: ca. 1¾ Std. exkl. mind. 1½ Std. Kühlzeit
**8 Stücke

| | |
|---|---|
| 4 | Eier (M) |
| 220 g | Kristallzucker |
| 1 Prise | Salz |
| 1 TL | Bio-Zitronenabrieb |
| 2 Pkg. | Vanillezucker |
| 160 ml | Milch |
| 80 g | Butter + Butter f. d. Form |
| 220 g | Weizenmehl universal |
| 8 g | Weinsteinbackpulver |
| 250 ml | Schlagobers |
| 50 g | Staubzucker |
| 250 g | Topfen (20 %) |
| 150 g | Waldbeermarmelade |
| 125 g | Heidelbeeren |
| 125 g | Brombeeren |

*Die Beeren können Sie nach Belieben variieren und etwa Himbeeren statt Brombeeren verwenden.*

## Zubereitung

**1.** Eine Springform (ca. 20 cm ø) mit Butter ausstreichen und mit Backpapier auskleiden. Backrohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2.** Eier, Kristallzucker, Salz, Zitronenabrieb und 1 Pkg. Vanillezucker sehr schaumig aufschlagen.

**3.** Milch und Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist – die Milch sollte dabei nicht kochen.

**4.** Mehl und Backpulver sieben und mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Eiermasse heben.

**5.** Milchmischung in eine Schüssel geben, ein Drittel der Eier-Mehl-Masse zügig, aber vorsichtig unterheben. Anschließend diese Mischung unter die restliche Eier-Mehl-Masse heben, bis sich beide Massen gut miteinander verbunden haben. In die Form geben und 35–40 Min. backen (Stäbchenprobe). 30 Min. in der Form auskühlen lassen, dann stürzen und mind. 1 Std. vollständig auskühlen lassen.

**6.** Obers, Staubzucker und 1 Pkg. Vanillezucker cremig aufschlagen. Mit Topfen nicht zu lang verrühren, damit die Creme nicht körnig wird. In einen Spritzbeutel mit gerillter Tülle füllen.

**7.** Biskuit einmal horizontal durchschneiden. Marmelade leicht erwärmen und die Hälfte davon auf den unteren Biskuitboden streichen. Die Hälfte der Topfenmasse dekorativ daraufspritzen und den zweiten Biskuitboden daraufsetzen. Kuchen mit restlicher Marmelade bestreichen und mit der restlichen Topfenmasse dekorieren. Beeren darauf verteilen.

**SKANDINAVISCHER ALLESKÖNNER**

Dieser Biskuit – in Norwegen als Sukkerkake, in Finnland als Sokerikakku, in Schweden als Sockerkaka und in Dänemark als Sukkerkage bekannt – ist das klassische Grundrezept für eine vielzahl skandinavischer Kuchen – z. B. Karamell-Fudge-Kuchen oder Puddingcreme-Mandel-Kuchen.




FREI VON GLUTEN
Diese Torte mit reichhaltiger Buttercreme und knusprigen Karamell-mandeln ist benannt nach König Oskar II. von Schweden (1829–1907, reg. 1872–1907) und fixer Bestandteil jeder Karte in schwedischen Kaffeehäusern.

# König-Oskar-II.-Torte
## Schwedische Mandeltorte

**Pro Stück: 813 kcal | 14 g EW | 55 g KH | 57 g Fett | 4,6 BE**

1 Torte** | 1½ Std.*

*Gesamtzeit: ca. 2 Std. exkl. mind. 3 Std. Kühlzeit
**8 Stücke

| | |
|---|---|
| 5 | Eier (M) |
| 2 Prisen | Salz |
| 180 g | Staubzucker |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 150 g | gemahlene Mandeln |
| 100 g | gehobelte Mandeln |
| 230 g | Kristallzucker |
| 100 g | blanchierte Mandeln |
| ¼ TL | Vanilleextrakt |
| 300 g | weiche Butter |

*Wenn Sie nicht zwei gleich große Springformen haben, können Sie die beiden Böden auch nacheinander backen.*



### Zubereitung

**1.** Backrohr auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Springformen (ca. 22 cm ø) mit Butter ausstreichen und mit Backpapier auskleiden.

**2.** Eier trennen. Eiklar und 1 Prise Salz langsam aufschlagen, bis es zu schäumen beginnt. Die Hälfte des Staubzuckers nach und nach unterrühren, dabei jeweils warten, bis er sich aufgelöst hat. Die Geschwindigkeit des Mixers erhöhen und den restlichen Staubzucker und den Vanillezucker etwas zügiger einrieseln lassen. Geschwindigkeit wieder reduzieren und weiterschlagen, bis sich der gesamte Zucker aufgelöst hat und ein festes, glänzendes Baiser entstanden ist. Gemahlene Mandeln vorsichtig unterheben. Jeweils zur Hälfte in die Springformen streichen und 35–45 Min. backen, bis die Böden fest und nur ganz leicht gebräunt sind. Kurz in den Formen abkühlen lassen, dann auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**3.** Inzwischen gehobelte Mandeln auf einem Blech im noch warmen Rohr 8–10 Min. goldgelb rösten.

**4.** 80 g Kristallzucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, dabei nicht rühren, sondern die Pfanne nur gelegentlich schwenken. Blanchierte Mandeln einrühren, sodass sie gleichmäßig mit dem Karamell überzogen sind. Sofort auf einen Bogen Backpapier gießen, glatt streichen und vollständig auskühlen lassen. Danach grob hacken.

**5.** 150 g Kristallzucker mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Min. sprudelnd kochen lassen, ohne dass der Sirup dunkel wird. Dotter mit Vanilleextrakt und 1 Prise Salz kurz aufschlagen. Zuckersirup langsam in dünnem Strahl unter ständigem kräftigen Rühren zu den Dottern gießen. Weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt, hell und schaumig ist. Gewürfelte weiche Butter separat cremig rühren. Dotter-Zucker-Masse langsam einlaufen lassen und rühren, bis die Buttercreme glänzend, glatt und dick ist.

**6.** Einen Tortenboden mit einer Schicht Buttercreme bestreichen und mit allen gehackten Karamellmandeln bestreuen. Den zweiten Boden daraufsetzen und die Torte mit der restlichen Buttercreme rundum gleichmäßig und möglichst glatt bestreichen. Seiten und Oberseite mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

**7.** Die Torte mindestens 3 Std., idealerweise über Nacht, kühl durchziehen lassen.



# Kladdkaka / Mutakakku
## Skandinavischer Brownie-Kuchen

**Pro Stück: 267 kcal | 3 g EW | 28 g KH | 15 g Fett | 2,3 BE**

1 Kuchen** | 15 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 40 Min. exkl. mind. 1 Std. Kühlzeit
**12 Stücke

| | |
|---|---|
| 1 EL | Semmelbrösel f. d. Form |
| 150 g | Butter + Butter f. d. Form |
| 200 g | Kristallzucker |
| 1 gr. Prise | Salz |
| 40 g | Kakaopulver |
| 1 EL | Vanillezucker |
| 2 | Eier (M) |
| 125 g | Weizenmehl universal |
| etwas | Staubzucker zum Bestreuen |
| 125 ml | Schlagobers |

**DIE PERFEKTE KONSISTENZ**
Dieser Kuchen soll nicht durchgebacken sein. Er ist fertig, wenn sich am Rand eine dünne, matte Kruste bzw. „Haut" gebildet hat, die Mitte beim vorsichtigen Rütteln der Form aber noch deutlich wabbelig ist – ähnlich einem Soufflé kurz vor dem fertigen Zustand. Der Test mit Stäbchen funktioniert hier nicht, denn es kommt immer feucht heraus, das ist gewollt.

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (ca. 24 cm ø) leicht mit Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen, überschüssige Brösel ausklopfen.

**2.** Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. In einer Schüssel mit Kristallzucker, Salz, Kakao und Vanillezucker mit einem Küchenspatel verrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Eier nacheinander einrühren, dabei jedes Ei vollständig einarbeiten. Mehl darübersieben und nur so lange unterrühren, bis es gerade eben eingearbeitet ist. Nicht länger rühren als nötig, sonst wird der Kuchen zäh statt zart.

**3.** Teig in die Form füllen, glatt streichen und 15–18 Min. backen.

**4.** Mind. 1 Std. auskühlen lassen. (Dabei festigt er sich deutlich und ändert seine Konsistent von fast flüssig zu dicht-klebrig.)

**5.** Kuchen mit Staubzucker bestreuen und mit aufgeschlagenem Obers servieren.




DER MIX MACHT'S

NEU







GLÜCK VERBINDET

Manner

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.



# Holsteiner Küchlein

**Pro Küchlein: 349 kcal | 5 g EW | 28 g KH | 23 g Fett | 2,3 BE**

12 Küchlein | 40 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. exkl. Abkühlzeit*

| | |
|---|---|
| 80 g | Butter |
| 1 | kleiner Apfel |
| 5 | Eiklar (M) |
| 150 g | Kristallzucker |
| 150 g | gemahlene Mandeln oder Haselnüsse |
| 40 g | Weizenmehl universal |
| 8 g | Weinsteinbackpulver |
| 1 Prise | Salz |
| 1 TL | gemahlener Zimt |
| 1 TL | Bio-Zitronenabrieb |
| ½ TL | Vanilleextrakt |
| 200 ml | Schlagobers |
| 1 Pkg. | Vanillezucker |
| 50 g | Staubzucker |
| 150 g | Mascarpone |
| 120 g | Brombeermarmelade |
| 50 g | Brombeeren |
| 1 | Bio-Limette (Abrieb) |

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform mit 12 Papierförmchen auslegen.

**2.** Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Apfel schälen, entkernen und fein reiben. Eiklar und Kristallzucker mit dem Schneebesen in einer größeren Schüssel locker vermengen, bis sich der Zucker etwas aufgelöst hat. Mandeln oder Haselnüsse, Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen. Mit dem geriebenen Apfel, Zitronenabrieb und Vanilleextrakt unter die Eiklar-Zucker-Masse rühren. Butter unterrühren.

**3.** Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und 20–25 Min. goldbraun, aber saftig backen.

**4.** 5 Min. in den Förmchen abkühlen lassen, dann auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

**5.** Obers mit Vanillezucker cremig, aber nicht steif aufschlagen. Mascarpone glatt rühren und ein Drittel des Schlagobers vorsichtig unterheben. Danach das restliche Schlagobers behutsam unterheben, bis eine streichfähige, luftige Creme entsteht. Creme in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle geben und einen Rand auf die Küchlein spritzen. Marmelade leicht erwärmen und in die entstandenen Vertiefungen füllen. Mit Brombeeren und Limettenabrieb garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

**EIDOTTER-RESTL**

Übrige Dotter können Sie gut einfrieren:
Für eine süße Weiterverwendung pro Dotter
1 TL Zucker dazugeben, gut verrühren, aber nicht
aufschlagen, und in kleinen Portionen tiefkühlen.
Für herzhafte Anwendungen statt Zucker
eine kleine Prise Salz verwenden.
Die tiefgekühlten Dotter sind maximal
3 Monate haltbar.





## WÜRZKUNDE

# Geschmackssache

## MOHN

Die dunklen Samen, die Süß- und Mehlspeisen unwiderstehlich machen, stammen von einer der ältesten Kulturpflanzen Europas.

TEXT **Sarah Satt**

### Würze von Welt

In Europa wird Schlafmohn bereits seit der Jungsteinzeit kultiviert. Sein Ursprung liegt vermutlich im Mittelmeerraum. Schon in der Antike schätzte man die Pflanze wegen ihrer beruhigenden Wirkung und nutzte die Samen in der Küche. Heute wird Speisemohn vor allem in Tschechien, der Türkei, Spanien und Ungarn angebaut. In Österreich spielt der Mohnanbau insbesondere im Wald- und Mühlviertel eine wichtige Rolle. Bei uns ist Mohn vor allem zum Bestreuen von Gebäck und als süße Füllung beliebt.

### So schmeckt's

Mohn ist fast geruchlos und zeichnet sich durch einen mild-nussigen, leicht herben Geschmack aus. Erst durch Mahlen oder Quetschen entfalten Mohnsamen ihr volles Aroma.

### Herstellung

Mohnsamen reifen in der Kapsel heran, die sich nach der Blüte bildet. Wenn die Kapseln trocken und hart sind und die Samen beim Schütteln rascheln, ist der Mohn reif. Die Ernte erfolgt je nach Anbauweise von Hand oder mit speziellen Mähdreschern. Danach werden die Samen getrocknet, gereinigt und gegebenenfalls gequetscht, gemahlen oder zu Mohnöl gepresst.

### Sortenvertreter

Für die Küche sind drei Sorten von Bedeutung: der kräftige, leicht herbe Blaumohn für Gebäck und Mohnöl, der mild-süßliche Graumohn für Mehlspeisen wie Mohnnudeln, -zelten und -strudel sowie der helle Weißmohn. Letzterer erinnert aromatisch an Walnüsse und kann diese beim Backen und Kochen teilweise ersetzen.

## Küchentipps Verarbeitung

**Lagerung & Haltbarkeit**
Wegen seines hohen Ölgehalts wird gemahlener Mohn schnell ranzig – am besten rasch verbrauchen oder einfrieren. Ganze Mohnsamen halten kühl und dunkel gelagert mehrere Monate, gemahlener Mohn meist nur wenige Wochen. Angebrochenes Mohnöl im Kühlschrank lagern und binnen 2 Monaten verbrauchen.



**Beliebte Kombis mit Mohn**
Gemüse: Mohn macht sich hervorragend in Dressings für Blattsalate, als aromatische Ergänzung zu gerösteten Karotten und in Dips zu gemischtem Ofengemüse.

Obst: Ob Kuchen, Strudel oder Porridge – mit Äpfeln und Birnen harmoniert Mohn ebenso gut wie mit Beeren und mit Steinobst wie Kirschen, Marillen oder Zwetschken.

Erdäpfel: Nicht nur Mohnnudeln, Erdäpfelknödel mit Mohnfüllung und Gnocchi mit Mohnpesto, auch Erdäpfelsuppe und Erdäpfelpuffer profitieren von etwas Mohn.

Milchprodukte: In saftigen Kuchen mit Milch, Joghurt oder Sauerrahm ist Mohn ebenso gut aufgehoben wie in Topfencreme, Mousse, Milchreis, Pudding und Eis.



**SCHON GEWUSST?**
Anders als in Österreich ist der Anbau von Schlafmohn in Deutschland nur mit behördlicher Genehmigung erlaubt.



## Kochen und verfeinern mit Mohn

Mohn kann viel Flüssigkeit aufnehmen: Füllungen und Mohnmassen werden besonders saftig und aromatisch, wenn gequetschter oder gemahlener Mohn in warmer Milch oder Schlagobers quellen darf.

In zerlassener Butter oder geschmacksneutralem Pflanzenöl kurz erwärmt vollenden gequetschte Mohnsamen Schupfnudeln und Knödel, aber auch Erdäpfel und Gemüse.

Für ein knuspriges Topping ganze Mohnsamen kurz bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für eine aromatische Panier Semmelbrösel im Verhältnis 2:1 mit gemahlenem Mohn mischen.

**Zwei Mohn-Produkte aus dem BILLA PLUS Sortiment:**




**BILLA immer gut Mohn gemahlen**
Preis: **200 g, € 1,79**




**Ja! Natürlich Bio-Blaumohn gemahlen**
Preis: **200 g, € 2,19**

Fotos: Mauritius Images (4), Adobe Stock (3), Getty Images (2), Marian Inhouse-Agentur (2)

# KAROTTEN-MOHN-HUMMUS MIT CHILI-CRUNCH

**Pro Portion: 581 kcal | 16 g EW | 53 g KH | 32 g Fett | 4,4 BE**



Der Chili-Crunch mit Mohn passt auch hervorragend als knuspriges Topping auf Ofengemüse, Salate und cremige Suppen.

**4** Portionen | 30 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 40 Min.

| | |
|---|---|
| 500 g | Karotten |
| 60 g | rote Linsen |
| 2 | rote Chilis |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 80 ml | Sonnenblumenöl |
| 25 g | gemahlener Mohn |
| 2 | Jungzwiebeln (grüne Teile) |
| 60 g | Tahin |
| 1 | Bio-Zitrone (Abrieb + Saft) |
| 4 | Mohnflesserl |
| | Salz und Pfeffer |

### Zubereitung

**1.** Karotten schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15–18 Min. weich garen. Linsen nach ca. 8 Min. dazugeben und mitgaren.

**2.** Inzwischen Chilis in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Chilis und Knoblauch darin 1–2 Min. knusprig frittieren. Mit einem Siebschöpfer herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit 15 g Mohn und wenig Salz mischen.

**3.** Jungzwiebelgrün schräg in feine Ringe schneiden. Für einen milderen Geschmack ca. 5 Min. in Eiswasser legen, dann gut abtropfen lassen.

**4.** Karotten und Linsen abseihen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Karotten und Linsen mit Tahin, Zitronenabrieb und -saft sowie 10 g Mohn fein pürieren. Nach Bedarf Kochwasser einrühren, bis ein cremiger Hummus entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Hummus zum Anrichten mit Chili-Crunch und Jungzwiebeln garnieren. Mohnflesserl dazuservieren.

# MOHN-BABKA – OFFENER MOHNSTRUDEL

1 Strudel•• | 30 Min.•

*•Gesamtzeit: ca. 3 Std. exkl. Abkühlzeit ••6 Portionen*

**Pro Portion: 521 kcal | 15 g EW | 66 g KH | 21 g Fett | 5,5 BE**

| | |
|---|---|
| 300 g | glattes Weizenmehl + Mehl f. d. Arbeitsfläche |
| 85 g | Feinkristallzucker |
| 5 g | Trockengerm |
| 1 Prise | Salz |
| 260 ml | Milch |
| 50 g | weiche Butter + Butter f. d. Form |
| 150 g | gemahlener Mohn |
| 150 g | Marillenmarmelade |
| 15 ml | Inländerrum |
| ½ TL | gemahlener Zimt |

## Zubereitung

**1.** Mehl, 40 g Zucker, Germ und Salz mischen. 140 ml Milch lauwarm erwärmen, mit Butter zur Mehlmischung geben und ca. 8 Min. zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen. Teig kurz durchkneten und nochmal ca. 30 Min. gehen lassen.

**2.** Inzwischen Mohn, 120 ml Milch, 45 g Zucker, 100 g Marmelade, Rum und Zimt unter Rühren aufkochen, ca. 1 Min. köcheln lassen und vollständig auskühlen lassen.

**3.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 30 x 40 cm ausrollen, mit der Mohnfülle bestreichen und einrollen. Rolle längs halbieren und die Stränge mit den Schnittflächen nach oben miteinander verdrehen. In eine eingefettete Kastenform legen. Abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

**4.** Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Strudel 30–35 Min. goldbraun backen. Danach 50 g Marmelade erhitzen und den heißen Strudel damit bestreichen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



In der Kastenform wird der Strudel besonders hoch und saftig. Alternativ können Sie auch ein mit Backpapier belegtes Blech verwenden.

Fotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Johanna Grubmair

BAD ISCHLER

# 250 Mio. Jahre vom Berg bewahrt.




Sorgsam **von Hand verlesen**

## Das Original BAD ISCHLER Natursalz.

Weltweit einmalig, vollständig naturbelassen wird unser Natursalz aus Österreichs einzigem Natursalz-Abbau direkt in Altaussee gewonnen.

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

# PINK ONION

## EASY. VEGGIE. UNEXPECTED.

Wie aufregend, bunt und voller Aromen moderne vegetarische Küche sein kann, beweist Carina Sandmann in ihrem neuen Kochbuch. Wir stellen daraus fünf Rezepte vor, inklusive praktischer Tipps.

Fotos: Gräfe und Unzer Verlag/Janine Krominga



# KLEINE ARANCINI

## AUF SÜSSSAUREM PAPRIKASUGO

**Pro Stück: 225 kcal | 6 g EW | 24 g KH | 11 g Fett | 2 BE**

15 Stück* | 40 Min.

**je nach Größe bis zu 20 Stück*

| | |
|---|---|
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Öl |
| 250 g | Risottoreis |
| 750 ml | klare Gemüsesuppe |
| 0,1 g | gemahlener Safran |
| 100 g | Parmesan |
| 50 g | Butter |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Glas | eingelegte Paprika (400 g ATG) |
| | Zucker |
| 100 g | Mehl |
| 100 g | Semmelbrösel |
| 2 | Eier |
| | Öl zum Frittieren |
| | Erbsensprossen* |

***** Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

**CARINAS TIPPS FÜR ALTERNATIVEN**

weiche Kräuter / andere Sprossen / Kresse statt Erbsensprossen

**Zubereitung**

**1.** Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl in einer Pfanne anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und unter Rühren glasig anschwitzen. Nach und nach die heiße Gemüsesuppe angießen. Den Safran zugeben und den Reis bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren gar kochen.

**2.** Parmesan fein reiben. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto vollständig auskühlen lassen – am besten einige Stunden im Kühlschrank, damit es gut formbar wird.

**3.** Für den Paprikasugo die eingelegten Paprikaschoten abtropfen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. In einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**4.** Mehl und Brösel je auf einen Teller geben, die Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen.

**5.** Aus der festen Reismasse kleine Kugeln (etwa tischtennisballgroß) formen. Jede Kugel in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und anschließend in Bröseln wälzen.

**6.** Das Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170–180 °C erhitzen. Zur Temperaturprobe den Stiel eines Holzlöffels ins heiße Öl halten – das Öl ist heiß genug, wenn sich kleine, feine Bläschen bilden und gleichmäßig nach oben steigen. Die Arancini portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

**7.** Den Paprikasugo auf Teller verteilen, die heißen Mini-Arancini daraufsetzen und mit frischen Erbsensprossen garnieren.




„Luftig und zart schmelzend auf der Zunge – mit ein paar Blüten oder frischen Kräutern hoch aufgetürmt wird die Butter nicht nur zum Genuss, sondern auch zum echten Hingucker auf dem Tisch."



*Ausgenommen Salz.

# AUFGESCHLAGENE BUTTER

**Pro 100 Gramm: 658 kcal | 2 g EW | 2 g KH | 69 g Fett | 0,2 BE**

300 Gramm | 15 Min.

**250 g** Butter (Zimmertemperatur)
**50 g** Buttermilch
Salz
Blüten oder frische Kräuter zum Garnieren

**Zubereitung**

**1.** Die Butter in die Küchenmaschine (oder in eine hohe Rührschüssel) geben und ca. 7 Min. mit dem Schneebesen aufschlagen, bis sie schön cremig ist.

**2.** Dann die Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und nochmal ca. 7 Min. weiterschlagen – so lange, bis die Butter schön luftig und fast weiß ist.

**3.** Nach Lust und Laune mit Blüten oder frischen Kräutern garnieren – das sieht toll aus und schmeckt herrlich frisch.

***CARINAS TIPP***

*Die aufgeschlagene Butter am besten nicht in den Kühlschrank stellen – dort wird sie bröckelig und verliert ihren samtigen Schmelz. Am besten direkt und bei Zimmertemperatur genießen!*




In Carina Sandmanns neuem Kochbuch sind es kleine Details und besondere Kniffe, die für echte Geschmackserlebnisse sorgen. Ihre Veggie-Kreationen sind unkompliziert und flexibel zuzubereiten – für den eigenen Twist lassen sich einzelne Zutaten einfach austauschen. „Pink Onion" macht auch optisch Freude: Im Pop-Art-Layout und mit Fotos von Foodfotografin Janine Kromminga werden die Gerichte perfekt in Szene gesetzt.

**Janine Kromminga, Carina Sandmann: Pink Onion – Easy. Veggie. Unexpected, GU Verlag, 192 Seiten, € 28,90**



„Gekochte Kartoffeln und buntes Gemüse treffen auf eine cremige, würzige Erdnuss-Sauce. Ursprünglich aus Indonesien stammend, steht Gado-Gado für einen einfachen, aber sättigenden Salat voller Aromen und Texturen, der gleichzeitig frisch, herzhaft und nahrhaft ist."

# GADO-GADO

## INDONESISCHER KARTOFFELSALAT

**Pro Portion: 311 kcal | 13 g EW | 47 g KH | 7 g Fett | 3,9 BE**




| | |
|---|---|
| 600 g | festkochende Kartoffeln |
| | Salz |
| 200 g | Chinakohl |
| 1 | Salatgurke |
| 2 | Karotten |
| 4 | Jungzwiebeln |
| 3 | Tomaten |
| 1 | roter Paprika |
| | **FÜR DAS ERDNUSS-DRESSING** |
| 2 EL | Erdnussbutter (cremig oder crunchy) |
| 2 EL | Sweet-Chili-Sauce |
| 2 EL | Sojasauce |
| 1 Spritzer | Limettensaft |
| | Salz, Pfeffer |
| | Honig |
| ½ Bund | Koriander |
| | Chiliflocken nach Geschmack |

**CARINAS TIPPS FÜR ALTERNATIVEN**

Endivie statt Chinakohl • Zitronensaft statt Limettensaft

**Zubereitung**

**1.** Die Kartoffeln schälen, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** In leicht gesalzenem Wasser 15–20 Min. gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen.

**3.** Den Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden.

**4.** Die Gurke putzen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

**5.** Die Karotten schälen, die Enden abschneiden und die Karotten in feine Streifen schneiden. Die Jungzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten putzen, Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Den Paprika putzen und in feine Streifen schneiden.

**6.** Für das Dressing die Erdnussbutter in einer Schüssel mit 8 EL heißem Wasser glatt rühren. Sweet-Chili-Sauce, Sojasauce und Limettensaft einrühren, bis eine cremige, leicht flüssige Sauce entsteht. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

**7.** Die Korianderblätter von den Stielen zupfen.

**8.** Etwas Erdnuss-Sauce auf den Teller geben. Kartoffeln und Gemüse darauf anrichten. Mit weiterer Sauce beträufeln und mit frischem Koriander und Chiliflocken garnieren.



„Ein richtig ‚muckeliges' Herbstgericht! Die Sauce mit dem feinen Geschmack von Amarettini macht die Pasta süßlich-nussig. Und dann Kerzen an, gemütliche Stimmung und eine dampfende Schüssel Mafaldine – mehr braucht es an einem Herbstabend nicht."

# MAFALDINE

## IN KÜRBIS-AMARETTINI-SAUCE

**Pro Portion: 1038 kcal | 33 g EW | 159 g KH | 27 g Fett | 13 BE**

4 Portionen | 25 Min.

| | |
|---|---|
| **500 g** | **Hokkaidokürbis** |
| **1** | **Schalotte** |
| **1** | **Knoblauchzehe** |
| **2 EL** | **Olivenöl** |
| **2 EL** | **Butter** |
| | **Salz, Pfeffer** |
| **2 EL** | **Frischkäse** |
| **700 g** | **Mafaldine*** |
| **100 g** | **Amarettini** |
| **100 g** | **geriebener Pecorino** |
| | **gemischte weiche Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Minze, Koriander)** |
| | **Kresse zum Garnieren** |

* Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

### CARINAS TIPPS FÜR ALTERNATIVEN

Zwiebel statt Schalotte • Crème fraîche statt Frischkäse • Pappardelle / Tagliatelle statt Mafaldine • Parmesan statt Pecorino

### Zubereitung

**1.** Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

**2.** Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. In Olivenöl und Butter in einer Pfanne glasig dünsten.

**3.** Die Kürbiswürfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse und 200 ml Wasser zugeben. Ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze weich garen.

**4.** Inzwischen die Mafaldine in reichlich Salzwasser al dente kochen.

**5.** 2 Schöpfer Nudelwasser zur Kürbissauce geben, sodass eine cremige Sauce entsteht.

**6.** Die Amarettini grob zerbröseln und unter die Sauce rühren.

**7.** Den Pecorino unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**8.** Die gekochten Mafaldine zur Kürbis-Amarettini-Sauce geben und vorsichtig vermengen.

**9.** Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und hacken. Von der Kresse die Spitzen abknipsen. Die Mafaldine mit der Sauce auf tiefe Teller verteilen, mit frischen Kräutern und Kresse garnieren und sofort servieren.

# GESCHMORTE ROTE RÜBEN

## AUF LUFTIGER RICOTTA-CREME

**Pro Portion: 359 kcal | 10 g EW**
**30 g KH | 21 g Fett | 2,5 BE**

**4** Portionen | 40 Min.



| | |
|---|---|
| 800 g | frische Rote Rüben |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 EL | Öl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 100 ml | Rotwein |
| 500 ml | klare Gemüsesuppe |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 EL | Speisestärke |
| | Salz, Pfeffer |
| 100 ml | Schlagobers |
| 100 g | Ricotta |
| etwas | Kerbel* und Schnittlauch |

* Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

### Zubereitung

**1.** Die Roten Rüben schälen und in gleichmäßig große Spalten schneiden (am besten mit Handschuhen).

**2.** Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

**3.** In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Roten Rüben mit den Zwiebeln darin anbraten, bis die Zwiebeln leicht Farbe annehmen. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.

**4.** Das Ganze mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen, bis der Rotwein fast verkocht ist. Dann die Suppe angießen, die Rosmarinzweige und das Lorbeerblatt waschen und hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. schmoren (leicht köcheln) lassen, bis die Roten Rüben weich sind.

**5.** Die Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Das Obers in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen luftig aufschlagen. Vorsichtig mit dem Ricotta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7.** Kerbelblätter von den Stielen zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**8.** Die Ricotta-Creme mittig auf einen Teller geben. Rosmarinzweige und Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen. Die geschmorten Roten Rüben auf der Ricotta-Creme anrichten und mit frischem Kerbel und Schnittlauch garnieren.

***CARINAS TIPP***
*Schmeckt hervorragend zu frischem Brot, Kartoffeln oder einfach pur.*

**CARINAS TIPPS FÜR ALTERNATIVEN**
Traubensaft statt Rotwein • Thymian statt Rosmarin • Petersilie statt Kerbel und Schnittlauch

# Pflanzlicher Genuss mit allem, was es braucht

Simpler Fleischersatz war gestern. Vegavita zeigt, wie Vielfalt, Geschmack und Ausgewogenheit bei pflanzlichen Gerichten Hand in Hand gehen.



**Es gibt viele gute Gründe, häufiger plant-based Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren:** Gesundheit und Wohlbefinden, mehr Abwechslung am Teller und ein pflanzenbasierter Lebensstil. Gerade für die wachsende Zahl an Flexitarier:innen wird das Angebot an pflanzlichen Alternativen deshalb zunehmend interessant. Mediterran marinierter Tempeh nach Gyros-Art aus Sojabohnen, innovatives Fabeljau-Filet Fisch-Art auf Basis von fermentiertem Mykoprotein oder herzhaftes Kebab auf Basis von Erbsenprotein – mit seinen vielfältigen Produkten zeigt Vegavita, dass pflanzliches Essen voller Genuss steckt. Ein Vorurteil hält sich dennoch hartnäckig: Wer Fleisch und Fisch weglässt, dem mangle es an Nährstoffen. Dabei ist der tierische oder pflanzliche Ursprung weniger entscheidend als die Zusammensetzung des Speiseplans.

**Ausgewogene Mahlzeiten: plant-based und alltagstauglich**
Wer abwechslungsreich und bewusst isst, schafft eine gute Grundlage für eine vielseitige Nährstoffversorgung – ganz besonders mit rein pflanzlichen Zutaten. Für eine ausgewogene Ernährung spielen Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle sowie im Speziellen Proteine und Ballaststoffe eine wichtige Rolle. Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen können zur Versorgung damit beitragen. Vegavita Produkte auf Hülsenfrucht-Basis machen abwechslungsreiche plant-based Mahlzeiten auch im vollgepackten Alltag einfach. Der Vegavita Tempeh auf Basis fermentierter Hülsenfrüchte ist nicht nur reich an Protein, sondern je nach Sorte auch ballaststoffreich oder eine Ballaststoffquelle und liefert Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kupfer und Mangan. Die Fermentation verleiht Tempeh sein charakteristisches Aroma und kann dazu beitragen, gewisse Bestandteile leichter verdaulich sowie einzelne Nährstoffe für den Körper besser verfügbar zu machen.




**Kompromisslos genießen dank „Frei von"-Versprechen**
Zu wissen, was in einem Produkt steckt, ist das eine. Gleichzeitig lohnt sich stets auch ein Blick darauf, welche Zutaten bewusst weggelassen werden. Das Vegavita „Frei von"-Versprechen garantiert, dass die Produkte weder Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe noch künstliche Aromen, gehärtete Fette oder Palmöl enthalten.

Ausgewogene Mahlzeiten leben von der Vielfalt an Lebensmitteln und Nährstoffen. Das wachsende Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln macht es noch einfacher, diese Vielfalt genüsslich auszuschöpfen – ob mehrmals pro Woche oder jeden Tag.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig! Fotos: Marian Inhouse-Agentur

# *Leichte* WAHL

NUR BEI BILLA & BILLA PLUS

Exklusiv bei BILLA gibt es ab sofort eine Auswahl heimischer Biere mit weniger Alkohol. So lassen sich echter Biergenuss und ein bewusster Lebensstil unbeschwert vereinen.

## LEICHTE BIERE, STARKER CHARAKTER

BILLA schreibt Biergeschichte und etabliert erstmals im heimischen Lebensmittelhandel eine eigene Kategorie für leichte Biere. Fünf österreichische leichte Biere sind exklusiv bei BILLA und BILLA PLUS erhältlich, bald folgen weitere.

- Gemeinsam mit den Brauereien entwickelt
- Voller Geschmack bei weniger Alkohol
- Bewusster Genuss in höchster Qualität
- Wunderbare Biere für jeden Anlass




**1. Hirter Hello**
Leichter Biergenuss aus Kärnten mit dem Charakter eines vollwertigen Hellen.
Preis per 6er-Tragerl: **6 x 0,5 l, € 7,74**
Preis per Flasche: **0,5 l, € 1,29**

**2. Stiegl Leicht**
Hopfiger Biergenuss mit leichterem Alkoholgehalt. Goldgelb, frisch und angenehm ausgewogen.
Preis per 6er-Tragerl: **6 x 0,5 l, € 8,70**
Preis per Flasche: **0,5 l, € 1,45**

**3. Ottakringer 2,9 %**
Ein spritzig-frisches Bier, bei dem bewusstes Konsumieren auf echte Bierfreude trifft.
Preis per 6er-Tragerl: **6 x 0,5 l, € 7,50**
Preis per Flasche: **0,5 l, € 1,25**




**4. Raschhofer Geniuss***
Ein leichteres Zwickl mit nur 3,5 % Vol. aus der kleinen Innviertler Brauerei.
Preis per 6er-Tragerl: **6 x 0,5 l, € 8,16**
Preis per Flasche: **0,5 l, € 1,36**

**5. Trumer Pils Hopfenspiel***
Spritzig-leichte Pilsspezialität mit einzigartiger Fruchtigkeit, naturbelassen mit dezenter Trübung.
Preis per 6er-Tragerl: **6 x 0,5 l, € 8,10**
Preis per Flasche: **0,5 l, € 1,35**

Preisänderungen vorbehalten.
*Erhältlich bei BILLA PLUS in Oberösterreich, Salzburg und Wien.

Foto: Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann

BILLA

# Mitarbeiter:innen laden ein

Privat bäckt Daniela Trapl am liebsten Saisonales für ihre Familie. Der Kürbiskuchen der BILLA PLUS Mitarbeiterin ist wie gemacht für ein herbstliches Kaffeekränzchen.

TEXT **Sarah Satt**
FOTOS REPORTAGE **Stefan Fürtbauer**




**A** Daniela Trapls Tätigkeitsbereich ist abwechslungsreich: von der Konditorei bis zum Backshop.
**B** Die handgefertigten Torten werden von ihr liebevoll dekoriert.




## DANIELA TRAPL im Interview

**Was macht Ihnen an Ihrer Tätigkeit die meiste Freude?**
Der Kontakt mit den Kund:innen, die Arbeit mit den Kolleg:innen und die abwechslungsreichen Aufgaben. Da ich neben der Konditorei auch im Backshop arbeite, wird es nie eintönig. In beiden habe ich ein super Team hinter mir, das mich tatkräftig unterstützt. Was mir außerdem gefällt, ist, dass die Kund:innen unsere Expertise schätzen und sich bei Spezialanfertigungen gern beraten lassen.

**Welche Eigenschaften sollte man für diese Arbeit mitbringen?**
Auf jeden Fall Freude an der Arbeit mit Lebensmitteln und Genauigkeit – ich bin ein sehr genauer Mensch. Für Spezialarbeiten wie Tauftorten oder eine Torte in Mickey-Mouse-Form braucht es etwas Geschick. Mit frischen Zutaten und insbesondere Schlagobers ist sauberes Arbeiten besonders wichtig.

### STECKBRIEF

**Daniela Trapl**

•

Konditorin und Backshop-Verkäuferin bei BILLA PLUS in Wien

•

seit 2½ Jahren bei BILLA PLUS

**Haben Sie einen saisonalen Lieblingsschwerpunkt im Jahr?**
Eigentlich nicht – mir gefallen alle Schwerpunkte, weil immer etwas Neues dabei ist und sich das Sortiment ändert. Jetzt im Herbst gibt es wieder unsere Mehlspeisen mit Maroni. Sobald es kühler wird, greifen die Leute auch vermehrt zu Schokoladeprodukten wie der Schokopyramide. Zu Halloween sind unsere Sachertörtchen mit Halloween-Dekor sehr beliebt.

**Warum stellen Sie dieses Rezept vor?**
Der Kuchen passt perfekt in den Herbst. Ich serviere ihn zuhause gern mit Schlagobers zum Kaffee.

Rezeptfoto: Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Karin Boba







**C** Bei frischen Zutaten ist sauberes Arbeiten das A und O.
**D** In beiden Aufgabenbereichen kann sich die Konditorin auf ein tolles Team verlassen.

MEIN LIEBLINGS-REZEPT

# Kürbiskuchen

**Pro Stück: 549 kcal | 9 g EW 50 g KH | 33 g Fett | 4,2 BE**

1 Kuchen** | 30 Min.* | Gesamtzeit: ca. 1¾ Std. exkl. Kühlzeit ** 12 Stücke

| | |
|---|---|
| 360 g | Hokkaidokürbis |
| 4 | Eier (M) |
| 180 g | Staubzucker |
| 200 ml | Sonnenblumenöl + Öl f. d. Form |
| 1 Prise | Salz |
| 1 TL | gemahlener Zimt |
| 1 Prise | Muskat |
| 300 g | Weizenmehl universal + Mehl f. d. Form |
| 1 Pkg. | Backpulver |
| 150 g | gemahlene Mandeln |
| je 1 Pkg. | weiße und dunkle Kuchenglasur |

### Zubereitung

**1.** Backrohr auf 160 °C Umluft vorheizen. Kerne aus dem Kürbis entfernen, Kürbisfleisch fein raspeln.

**2.** Eier, Zucker, Öl, Salz, Zimt und Muskat in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen und unter die Eiermasse heben. Kürbisraspel unterheben.

**3.** Eine Kastenform (ca. 30 x 11 x 8 cm) mit Öl bestreichen und mit Mehl ausstreuen. Teig einfüllen und glatt streichen. Auf zweiter Schiene von unten ca. 75 Min. backen (Stäbchenprobe).

**4.** Kuchen ca. 15 Min. abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Beide Glasuren nach Packungsanleitung schmelzen, in Spritzbeutel füllen und den Kuchen durch zügige Zickzackbewegungen mit feinen Glasurfäden verzieren.





# POLENTA-APFEL-KRAPFERL

*mit Zitruszucker*

Dieses Rezept finden Sie hier oder auf: **billa.at/rezepte**



# GOLDGELBER TAUSENDSASSA

## *6 Rezepte mit Polenta*

Süß oder herzhaft, knusprig oder cremig: Polenta überrascht mit ihrer Vielfalt und sorgt in jeder Form für Genuss!

Fotos: StockFood


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES
FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# POLENTA PASTICCIATA

**Pro Portion: 594 kcal | 31 g EW | 55 g KH | 26 g Fett | 4,6 BE**

4 Portionen | 35 Min.* | 

*Gesamtzeit: ca. 2 Std.*

| | |
|---|---|
| 20 g | getrocknete Steinpilze |
| 1 | gelbe Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 400 g | gemischtes Faschiertes |
| 100 ml | Rotwein (z. B. Chianti) |
| 400 g | Tomatenstücke (Dose) |
| 1 TL | getrockneter Thymian |
| 250 g | Polenta |
| 2 EL | Butter |
| 4 EL | geriebener Parmesan |
| 1 TL | frische Thymianblätter |
| | Salz und Pfeffer |

Pasticciata (wörtlich „vermanscht") ist ein italienischer Auflauf, bei dem Polenta oder Pasta mit einer Fleischsauce und Käse oder Bechamel überbacken wird.

**Zubereitung**

**1.** Steinpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Faschiertes untermischen und bröselig braten. Mit Wein ablöschen. Pilze samt Einweichwasser sowie Tomaten zum Fleisch geben, die Sauce mit getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Std. leise köcheln lassen.

**2.** Inzwischen 800 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Polenta einstreuen und unter Rühren andicken lassen. Vom Herd nehmen, Butter und 2 EL Parmesan untermischen und die Masse ca. 1 cm dick auf Backpapier streichen. Abkühlen und fest werden lassen.

**3.** Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus der Polenta Kreise (ca. 4 cm ø) ausstechen, den Rest klein schneiden. Sauce abschmecken und in eine Backform (ca. 20 x 20 cm) füllen. Polenta daraufschichten und mit 2 EL Parmesan bestreuen. Ca. 25 Min. goldbraun backen. Mit frischem Thymian garniert servieren.



# POLENTAKUCHEN

**Pro Stück: 487 kcal | 9 g EW | 69 g KH | 18 g Fett | 5,8 BE**

1 Kuchen** | 10 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. **6 Stücke*

| | |
|---|---|
| 500 ml | Milch |
| 60 ml | Zitronensaft |
| 165 g | Kristallzucker |
| 130 g | Polenta |
| 110 g | glattes Weizenmehl |
| ¾ TL | Backpulver |
| 1 Msp. | gemahlener Zimt |
| 2 | Eier (M) |
| 1 Msp. | Vanillemark |
| 90 g | Butter |
| 2 EL | Ahornsirup |
| etwas | Staubzucker zum Bestreuen |

**Zubereitung**

**1.** Backrohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Milch und Zitronensaft mischen und 2–3 Min. stehen lassen, bis die Milch leicht gerinnt.

**2.** Kristallzucker, Polenta, Mehl, Backpulver und Zimt mischen. Eier, Vanille und Milchmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

**3.** Butter in einer großen ofenfesten Pfanne oder einer Backform (ca. 30 cm ø) schmelzen und den Teig hineingeben. Im Rohr ca. 50 Min. goldbraun backen.

**4.** Kuchen 20 Min. rasten lassen. Danach mit Ahornsirup beträufeln und mit Staubzucker bestreuen. Zum Servieren in Stücke schneiden und herausheben.

Weitere Rezepte mit Polenta finden Sie hier oder auf: **billa.at/rezepte**


TONIC


GEBOREN
AUFGEZOGEN
100 %
ÖSTERREICHISCHES
FRISCHFLEISCH
HENDL · PUTE · SCHWEIN
ENTE · GANS · LAMM
RIND · KALB · WILD
VERARBEITET

# CHILI-BACKHENDL

## *in Polenta-Panier mit Coleslaw*

**Pro Portion: 759 kcal | 44 g EW | 39 g KH | 45 g Fett | 3,3 BE**

4 Portionen | 1 Std.* |

*exkl. ca. 10–14 Std. Ziehzeit

| | BACKHENDL |
|---|---|
| 100 g | Salz |
| 1 | bratfertiges Hendl |
| 200 ml | Buttermilch |
| 150 ml | scharfe Chilisauce + Chilisauce zum Servieren |
| ca. 3 l | Frittieröl |
| 200 g | Polenta |
| 100 g | Weizenmehl universal |
| 1 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| ½ TL | getrockneter Thymian |

| | COLESLAW |
|---|---|
| 500 g | Weißkraut |
| 2 | Jungzwiebeln |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | Mayonnaise |
| | Salz und Pfeffer |

*Sie können auch gleich Ober- und Unterkeulen, Flügerl und Filets verwenden und einlegen. Durch die Salzlake wird das Fleisch würziger und saftiger.*



### Zubereitung

**1.** Für das Backhendl das Salz in 1 l heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Hendl in 8 Stücke teilen, kalt abspülen und trocken tupfen. In die Salzlake einlegen und 8–12 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

**2.** Buttermilch mit Chilisauce verrühren. Hendlteile trocken tupfen, in die Chili-Buttermilch legen und ca. 2 Std. marinieren.

**3.** Einen mittleren bis großen Topf etwa bis zur Hälfte mit Öl füllen und dieses auf 160–170 °C erhitzen (Holzstielprobe). Polenta, Mehl, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Thymian mischen. Hendlstücke aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und in der Panier wenden. Portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren (Oberkeulen 12–15 Min., Unterkeulen und Flügerl 10–12 Min., Brustfilets 6–10 Min.; bei Kerntemperatur 75–78 °C ist das Fleisch gar). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Inzwischen für den Coleslaw das Kraut in feine Streifen hobeln, mit etwas Salz verkneten und ca. 10 Min. ziehen lassen. Jungzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Kraut ausdrücken, mit Essig, Mayonnaise und Jungzwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Backhendl mit Coleslaw und Chilisauce servieren.

*Zum Zerteilen die Keulen und die Flügerl im Gelenk abschneiden, die Keulen nochmal durchschneiden. Für die Filets das Hendl am Brustbein entlang durchschneiden und die Knochen entfernen.*

# POLENTA-KÄSE-WAFFELN

*mit Schinken und Spiegelei*

**Pro Portion: 603 kcal | 33 g EW | 55 g KH | 26 g Fett | 4,6 BE**

4 Portionen | 30 Min.

| | |
|---|---|
| 250 ml | Milch |
| 100 g | Polenta |
| 60 g | Cheddar |
| 60 g | Manchego |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 5 | Eier (M) |
| 125 ml | Buttermilch |
| 180 g | Weizenmehl universal |
| ½ TL | Backpulver |
| ½ TL | geräuchertes Paprikapulver |
| ca. 1½ EL | neutrales Öl |
| 4 Scheiben | Kochschinken |
| | Salz und Pfeffer |

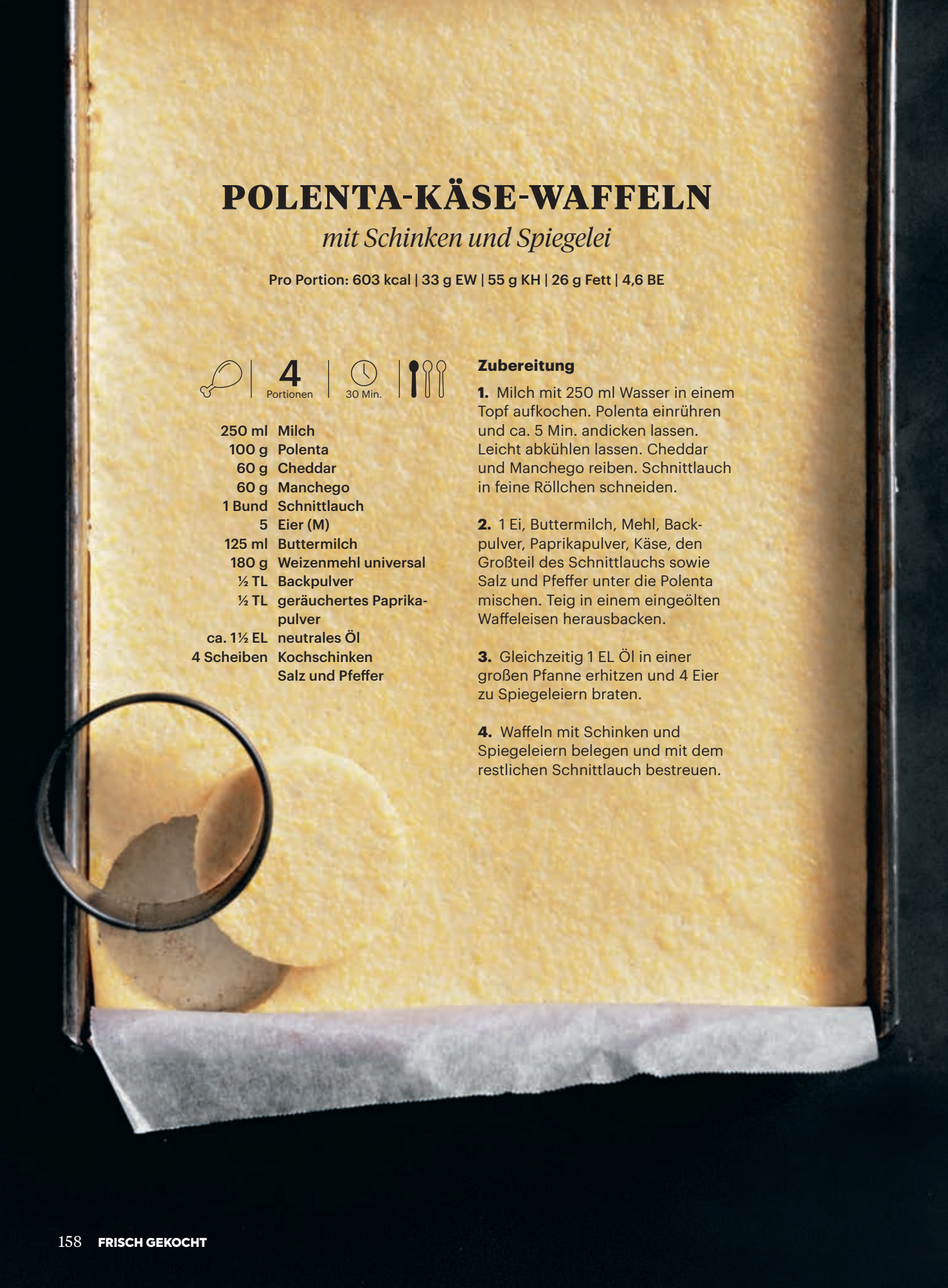
**Zubereitung**

**1.** Milch mit 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und ca. 5 Min. andicken lassen. Leicht abkühlen lassen. Cheddar und Manchego reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**2.** 1 Ei, Buttermilch, Mehl, Backpulver, Paprikapulver, Käse, den Großteil des Schnittlauchs sowie Salz und Pfeffer unter die Polenta mischen. Teig in einem eingeölten Waffeleisen herausbacken.

**3.** Gleichzeitig 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und 4 Eier zu Spiegeleiern braten.

**4.** Waffeln mit Schinken und Spiegeleiern belegen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.




Wenn Sie kein Waffeleisen haben, können Sie den Teig ca. 1,5 cm hoch in eine eingeölte Backform streichen, bei ca. 200 °C backen und danach schneiden.

**EINKAUFSTIPP**




130 g **€ 2,49**

## MANNER WAFER CRUNCHIES

In den Sorten Dark Mix oder White Mix – crunchy und cremig für gemeinsame Genussmomente. Jetzt probieren!

Produktfotos: Marian Inhouse-Agentur



Preisänderungen vorbehalten

# CREMIGE FRÜHSTÜCKSPOLENTA

*mit Birne, Mandeln und Karamell-Honig-Sauce*

**Pro Portion: 521 kcal | 12 g EW | 63 g KH | 23 g Fett | 5,3 BE**

4 Portionen | 30 Min.

| | |
|---|---|
| 700 ml | Milch |
| 60 g | Kristallzucker |
| 1 Msp. | gemahlener Zimt |
| 1 TL | Vanilleextrakt |
| 120 g | Polenta |
| 1 | Birne |
| 40 g | Mandelkerne |
| 2 EL | Honig |
| 2 EL | Karamellsauce |
| 100 g | Mascarpone |

**Zubereitung**

**1.** Milch mit Zucker, Zimt und Vanille in einem Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen und unter Rühren 5–10 Min. cremig andicken lassen. Abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen die Birne entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mandeln hacken. Honig mit Karamellsauce verrühren.

**3.** Mascarpone und Polenta verrühren und auf Schüsseln verteilen. Mit Birnenspalten, Karamell-Honig-Sauce und Mandeln garnieren.




KOTÁNYI 1881

Gewürze für jeden Tag!

Aus Karton




100% Natürlich






JETZT PROBIEREN!

Unter der Telefonnr.: 0800 828 700 erfahren Sie, ob ihr Markt dieses Produkt führt.

# MEIN



# UNSER

SCHAUEN WIR AUF DAS, WAS UNS VERBINDET – AUF UNSEREN ÖSTERREICHISCHEN WEIN.

Wenn wir zusammensitzen und miteinander eine gute Zeit verbringen, ist einer immer mit dabei. Beim romantischen Abend zu zweit. Bei der Familie im Gasthaus, die auf den Geburtstag der Oma anstößt. In der After-Work-Runde, in der man sich bei einem guten Glas vom Tag erzählt. Oder beim Spieleabend mit Freund*innen, bei dem alle zusammenrücken, wenn jemand eine Flasche aufmacht. Österreichischer Qualitätswein und Sekt Austria gehören einfach zu uns.

## ZWISCHEN GLÄSERN UND TELLERN

Wo auch immer wir miteinander genießen, liegt auf dem Tisch, oft unbemerkt zwischen Gläsern und Tellern, ein Verschluss mit der rot-weiß-roten Banderole. Ein kleines Zeichen, hinter dem sehr viel steckt: Die Vielfalt unserer Landschaften. Und Menschen mit Leidenschaft und der Erfahrung von Generationen. Das Herzstück unserer Weine sind die Winzer*innen, die ihre Weingärten kennen wie ihre Westentasche. 95 % der Weingüter sind Familienbetriebe, die über Generationen Sorgfalt, Naturbewusstsein und Handwerk weitergeben.

# DEIN



Noch einmal anstoßen. Noch eine Geschichte. Noch eine Stunde.

Die rot-weiß-rote Banderole: Ein starkes Zeichen für Qualität, Herkunft und Österreichs Kultur.



## JEDER WEIN IST EINE EINLADUNG

Weine mit der rot-weiß-roten Banderole am Verschluss sind eine Einladung, sich auf eine spannende, genussvolle Reise zu begeben. Von den Weingebieten Niederösterreichs und des Burgenlandes über die steirischen Weinberge bis nach Wien und darüber hinaus. Eine Reise, um die Vielfalt unserer Weine zu entdecken, zu vergleichen und persönliche Vorlieben zu finden.

Die Banderole ist dabei der Wegweiser. Sie steht für herkunftsgeschützten Qualitätswein und Sekt Austria, die eine doppelte Prüfung absolviert haben. Eine Analyse im Labor und eine sensorische Bewertung durch geschulte Verkoster*innen. Nur wenn beides überzeugt, kommt das Siegel auf die Flasche.

## FLÜCHTIGE BEGEGNUNGEN UND ENDLOSE NÄCHTE

Die Banderole steht für vieles. Doch im Tiefsten steht sie für unvergessliche Momente: Für bleibende Erinnerungen und spontane Pläne. Für Freundschaften und Leidenschaften. Für flüchtige Begegnungen und endlose Nächte.

Schauen wir auf das, was uns verbindet. Schauen wir auf Wein mit der rot-weiß-roten Banderole am Verschluss.

Lust auf mehr Infos über österreichischen Wein, die Banderole und die Menschen dahinter?
Hier scannen:

# WEIN

Mit Unterstützung der Europäischen Union

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Finanziert von der Europäischen Union

WINE in MODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

ÖSTERREICH WEIN

# Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen Sie! Wir verlosen Gutscheine von BILLA!




**So funktioniert's:**

Tragen Sie die Namen der Da komm' ich her! Produkte im Rätselraster ein. Die Buchstaben bei den Zahlen 1 bis 12 ergeben die Lösung. Nach Einsendeschluss finden Sie die Auflösung des Rätsels auf: billa.at/kreuzwortraetsel


A


B


C


D

| 1 | 2 |
|---|---|

| 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|

| 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|

| 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|

Rätsel: Rätselfabrik; Fotos: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur (4), BILLA AG

# Eine (genuss-)volle Tasche

Wir verlosen eine prall gefüllte BILLA Einkaufstasche im Wert von rund 48 Euro*.
Viel Glück beim Mitspielen!















ohne Palmöl, 13 % Fett







Zartbitter-schokolade, Fairtrade-zertifiziert, mit Streuseln




proteinreich, aus dem Burgenland, nussiger Geschmack




























## MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen eine BILLA Mehrwegtasche mit Produkten der BILLA Eigenmarken!

**So sind Sie dabei:** Senden Sie uns eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „BILLA Tasche".

**So machen Sie ganz schnell mit:** Einfach den QR-Code rechts scannen und direkt übers Handy am Gewinnspiel teilnehmen!

**Einsendeschluss:** 18. 10. 2026

**Gewinnwert:** € 47,96 *

Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!

SCAN MICH

Fotos: Marian Inhouse-Agentur

*Laut Preiserhebung vom 28. Juli 2026 auf **shop.billa.at**.

# FRISCH GEKOCHT
## BILLA

## IMPRESSUM


**Medieninhaber, Herausgeber**
BILLA AG
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wiener Neudorf
Tel.: 0800 828 700, hotline@billa.at

**Verantwortlichkeit bei BILLA und BILLA PLUS**
**Leitung Marketing**
Daniela Schwarz-Knehtl

**Projektleitung**
Claudia Schmid-Neururer
frischgekocht@billa.at

**Anzeigen**
Florian Widi
F.Widi@billa.at

**Verleger**
**Firmensitz, Post- und Rechnungsadresse**
RG Verlag GmbH
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wiener Neudorf

**Redaktion**
RG Verlag GmbH
Heizwerkstraße 3, 1230 Wien

**Geschäftsführung**
Barbara Reimond-Charamsa,
Manuel Ritt-Huemer (kfm.)

**Head of Corporate Publishing**
Margarete Eyb

**Artdirector**
Edda Lackinger

**Projektmanagement**
Monika Pichlbauer

**Junior-Projektmanagement**
Daniela Spitzbauer

**Grafik**
Michèle Gapp, Elisabeth Tomberger

**Rezeptkonzeption**
Christoph Fink

**Texte**
Margit Fensl, Bernadette Graf,
Ursel Nendzig, Monika Pichlbauer,
Sarah Satt, Ursula Schersch,
Christoph Somma, Daniela Spitzbauer

**Nährwertangaben**
Christoph Somma

**Lektorat**
Magdalena Burghardt, Katharina Wind

**Fotoredaktion**
Mario Holzner,
Sigrid Krenn-Guttmann (FR)

**Produktionsleitung**
Heidi Rothwangl-Buchmayer

**Bildbearbeitung**
Andreas Graf, Bettina Köck,
Susanne Sellinger

**Fotos**
Matthias Dorninger, Stefan Fürtbauer,
Lukas Gächter, Elke Gebeshuber,
Matthias Piket, Eva Strateva

**Foodstyling**
Stefan Hobel, Alexander Höss-Knakal,
Kevin Ilse, Benjamin Willke,
Bernadette Wörndl

**Setstyling**
Karin Boba, Johanna Grubmair,
Sigrid Krenn-Guttmann,
Gabi Weiss, Evelyne Zemplenyi

**Druck**
P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120
07-200 Wyszków, Polen


**Dieses Magazin enthält Produktplatzierungen.**

Die **Nährwertangaben** sind ernährungswissenschaftlich berechnet. Sie werden unter den Rezepttiteln zum Teil abgekürzt angeführt:
**kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß**
**KH = Kohlenhydrate, BE = Broteinheiten**

Die **Rezepte** sind mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

= Fisch = Fleisch = Fleischlos
= Fisch und Fleisch = Vegetarisch
= Pflanzlich = Pflanzlich-süß = Süß
= Getränk = Schwierigkeit

**Teilnahmebedingungen**
**So sind Sie dabei:** Senden Sie eine E-Mail an frischgekocht@billa.at oder eine Postkarte an BILLA AG, Postfach 3000, 2355 Wr. Neudorf mit dem beim Gewinnspiel angegebenen Betreff. Bitte geben Sie Ihren vollen Namen und Ihre E-Mail-Adresse an. Kinder benötigen die Unterschrift eines Elternteils.

**Einsendeschluss:** 18.10.2026. Die Gewinner:innen werden verständigt. Der Gewinn kann bis 18.1.2027 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch. Weiterführende Teilnahmebedingungen auf billa.at/fg-teilnahmebedingungen sowie unter 0800/828 700. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein einklagbarer Anspruch auf Auszahlung des Gewinnes.


EU Ecolabel www.ecolabel.eu

BITTE SAMMELN SIE ALTPAPIER FÜR DAS RECYCLING

EU Ecolabel : PL/053/003

ÖAK Österreichische Auflagenkontrolle



Alle Preisangaben in diesem Heft gelten bei der BILLA AG für den Zeitpunkt des Erscheinungsdatums. Aktionspreise werden nicht ausgewiesen. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

# FRISCH GEKOCHT BILLA

## FLEISCH


157 **Chili-Backhendl** in Polenta-Panier mit Coleslaw
81 **Dreierlei Wildmedaillons** mit geschmortem Birnen-Weißkraut
34 **Entenfilet** mit Gnocchi und Maroni-Rotkraut
31 **Hendl-Cordon-bleu-Röllchen** mit Bummerlsalat-Chunks
87 **Hirschgulasch** mit Bratapfel-Kürbis-Püree und Preiselbeer-Rotkrautsalat
107 **Loaded Texmex-Süßkartoffeln** mit Avocado-Frischkäse-Creme
60 **Pasta e Patate** mit Speck und Röstzwiebeln
35 **Pizza bianca** mit Mortadella und Rucolasalat
158 **Polenta-Käse-Waffeln** mit Schinken und Spiegelei
153 **Polenta pasticciata**
111 **Pulled Duck Pot Pie**
24 **Pulled-Tafelspitz-Smørrebrød**
59 **Putensteaks** mit Pilzrahm-Zucchini-Gnocchi
27 **Reisfleisch**
62 **Röstkarottensuppe** mit Hüttenkase und Croûtons
28 **Sonntags-Brathendl** mit Ofenerdäpfeln und gemischtem Salat
20 **Vanillerostbraten**
43 **Westafrikanischer Erdnuss-Eintopf** mit Hendl und Süßkartoffeln


## FLEISCH & FISCH


23 **Wiener Schnitzel vom Schwein** mit Erdäpfelsalat und Wiener Garnitur


## FISCH / MEERESFRÜCHTE


67 **Fischbällchen** mit gestampften Süßkartoffeln (online)
39 **Garnelen-Sommerrollen** mit Erdnussdip
34 **Kokoscurry-Erbsensuppe** mit Reis und Wildlachs
104 **Kürbiskernmiso-Suppentopf** mit Forelle, Spinat, Shiitakes und Linsen
40 **Reisbowl** mit Backfischstäbchen und Erdnuss-Rotkrautsalat
83 **Wurzel-Wels** mit Pak Choi, Radieschen und Erdäpfeln


## FLEISCHLOS *


137 **Kleine Arancini** auf süßsaurem Paprikasugo
143 **Mafaldine** in Kürbis-Amarettini-Sauce


## VEGETARISCH


139 **Aufgeschlagene Butter**
141 **Gado-Gado** Indonesischer Kartoffelsalat
144 **Geschmorte Rote Rüben** auf luftiger Ricotta-Creme
51 **Kärntner Kasnudeln** mit brauner Butter
61 **Lauwarmer Gemüsesalat** mit Räucherkase
88 **Lauwarmer Linsensalat** mit Ofengemüse, Ziegenkäse und Ribiseln
57 **Mangoldrouladen** mit Zitronen-Oliven-Topfenfülle
103 **Rote Rüben aus dem Ofen** mit Pilzragout auf Pastinakenpüree


## PFLANZLICH


85 **Eingelegte Grillpaprika**
37 **Erdnusssauce** (Grundrezept)
41 **Gebratene Erdnussnudeln** mit Brokkoli und Tofu
132 **Karotten-Mohn-Hummus** mit Chili-Crunch
97 **Pflanzlicher Shepherd's Pie**


## SÜSSES


118 **Chokladmaränger** Schwedisches Schokobaiser (online)
161 **Cremige Frühstückspolenta** mit Birne, Mandeln und Karamell-Honig-Sauce
63 **French Toast aus dem Ofen** mit Bratananas und Heidelbeeren
129 **Holsteiner Küchlein**
44 **Kaiserschmarrn** klassisch
121 **Kanelbullar** Zimtknoten
127 **Kladdkaka / Mutakakku** Skandinavischer Brownie-Kuchen
125 **König-Oskar-II.-Torte** Schwedische Mandeltorte
108 **Kürbis-Cheesecake**
66 **Kürbis-Geister-Cupcakes**
149 **Kürbiskuchen**
133 **Mohn-Babka** Offener Mohnstrudel
123 **Nordischer Beerenkuchen**
150 **Polenta-Apfel-Krapferl** mit Zitruszucker (online)
154 **Polentakuchen**
35 **Süßer Safran-Couscous** mit Joghurt, Mango und Ribiseln
55 **Topfenknödel** mit Butterbröseln
53 **Topfensoufflé** mit frischen Beeren


**Lösungen von Seite 69**
Quiz: 1B, 2A, 3C
Bunte Herbstblätterreihe:



**billa.at/rezepte**

Auf billa.at/rezepte finden Sie weitere köstliche Rezepte, Trends rund ums Kochen und viele Tipps und Tricks!

*Enthält Käse mit tierischem Lab.



**Ein Hoch auf die Birne**
Herbstlich, saftig und süß: Jetzt dürfen Birnen ihr Starpotenzial ausspielen – in Kuchen, Desserts & Co.

## VORSCHAU

# FRISCH GEKOCHT BILLA

**Die neue Ausgabe erhalten Sie ab 22. Oktober bei BILLA und BILLA PLUS!**

**Es kekselt**
Mit den kreativen Rezepten aus Carolin Strothes „Christmas Cookie Box" läuten wir die Kekssaison ein.





**Besondere Momente**
Einfache Gerichte mit Wow-Faktor – so machen wir Kochen für liebe Menschen zu etwas Besonderem.

## PLUS

Infos & Tipps rund um die Themen Regionalität, Familie und Genuss!



**Heimelige Saison**
Obst und Gemüse aus Österreichs Regionen sind die idealen Zutaten für jede Menge Comfortfood.

**Wärmender Cremegenuss**
Schluck für Schluck Gemütlichkeit – von Glühwein macchiato bis zum trendigen Dalgona Coffee.



Fotos: StockFood (4), DK Verlag/Carolin Strothe

# Ein Glas voller Genuss

Entdecke unser Neuprodukt!




NEU!

Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

Du musst nicht Felix heißen, um FELIX zu lieben.

FELIX®

# DIE BESTE ZUTAT IST INSPIRATION




**JETZT NEWSLETTER ABONNIEREN**

billa.at/frischgekocht-newsletter

9 002236 670157

BILLA

Entdecken Sie auf **billa.at/frischgekocht** eine große Vielfalt an köstlichen Rezepten und alles Wissenswerte rund ums Kochen.