

25 JAHRE

BILLA

**GRATIS
MAGAZIN**

für jö Bonus Club
Mitglieder

FRISCH GEKOCHT

September 2025 / €1,-

Für Ihren
Einkauf:

BONS

zum Sparen
ab Seite 165

Bio-Tapas auf
Österreichisch
ab Seite 120

Gusto- stücklerl

**60 Rezepte für einen
köstlichen Spätsommer**

Inhalt *September 2025*

FAMILIE

21 Kids-Ecke

Ein Rezept aus dem neuen
FRISCH GEKOCHT kids-Magazin!

23 Laibhaftig

Backe, backe Brote – wir haben
4 unkomplizierte Rezepte für Sie.

32 Eins für alle

Zwetschkenfleck für 3 Ernährungsarten:
klassisch, glutenfrei und pflanzlich.

35 The Pasta Queen. Meine italienischen Lieblingsrezepte

4 Rezepte aus dem neuen Kochbuch von
Social-Media-Star Nadia Caterina Munno.

42 BILLA Mitarbeiter:innen laden ein

Didem Kars, Marktmanager Stellvertre-
terin bei BILLA, stellt ihren Arbeitsalltag
und ihr Lieblingsrezept vor.

44 Ein Kauf, fünf Gerichte

Preiswert kochen mit Clever-Produkten.

53 Zurück in die Zukunft

Kindheitsklassiker neu interpretiert mit
heimischem Frischfleisch von Hofstädter.

64 Meal Prep

Paprikasauce auf Vorrat: 1 Grundrezept,
4 köstliche Mahlzeiten.

71 Fertig in 30 Minuten

Blitzschnelle Familienküche.

74 Good Food

Ernährungstrainerin Lara Selina Diebold
über bewusstes Kochen – plus 1 Rezept.

REGIONAL & NACHHALTIG

85 Frisches aus der Region

Wir verlängern den Urlaub mit der Spät-
sommer-Vielfalt von Da komm' ich her!

98 Regionale Partner:innen

Lieferant:innen unserer heimischen
Spezialitäten im Porträt.

102 Erntefrisch

Vergleichen Sie Äpfel mit Birnen –
beim Backen unserer süßen Rezepte.

4 FRISCH GEKOCHT

118 Fairer leben

BILLA Initiativen und Aktionen: Next-
GenBuddies, Rettersackerl und mehr.

120 Tapas auf Österreichisch

COVERREZEPT

Kleine Portionen sorgen für mehr
Abwechslung – nicht nur in Spanien.

GENUSS

142 Geschmackssache

Würzkunde über Wasabi und
2 Rezepte.

147 Schwammerlweise

6 pflanzliche Rezepte mit Umami-Kick.

FRISCH GEKOCHT

3 Editorial

Vorgeschmack auf die Ausgabe.

6 25 Jahre FRISCH GEKOCHT

Unsere 10 beliebtesten Rezepte.

PLUS Gewinnspiel.

9 Fanzone

Leser:innen-Rezepte und Kochtipps.

PLUS Gewinnspiel.

14 Lust auf September

Tipps aus unserer Ideenküche.

160 Küchenhelfer im Porträt

Knoblauchzerkleinerer: Tipps und
1 Rezeptidee.

162 Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen.

PLUS Gewinnspiel.

163 Eine (genuss-)volle Tasche

Mitmachen und eine Einkaufstasche
voll mit BILLA Produkten gewinnen!

PLUS Gewinnspiel.

169 Rezeptregister

Alle **FRISCH GEKOCHT**-Rezepte im
September.

170 FRISCH GEKOCHT im Oktober

Heimische Herbstküche mit Wild,
Wohlfühlessen, süße Pistazien u. v. m.

Einkaufen bei

BILLA
BILLA PLUS

- 10 Alles neu im Septem-
ber – bei BILLA und
BILLA PLUS!
- 13 Trends bei BILLA
- 19 BILLA immer gut
natives Olivenöl extra
- 51 iglo Atlantik Lachs
- 69 4 neue BILLA immer
gut Produkte im Check
- 81 Da komm' ich her!
Zwetschken
- 96 Obst und Gemüse von
Da komm' ich her!
- 115 Wunderlinge
bei BILLA
- 117 BILLA Bio Pistazien
geröstet & gesalzen
- 134 Bio-Schmankerl von
Ja! Natürlich und
BILLA Bio
- 140 Getränk des Monats
- 141 Spirituosen von
FranzLeopold
- 158 Pflanzliche Produkte
von Vegavita
- 165 6 Einkaufs-Bons zum
Sparen



Coverfoto:
Eva Strateva/Marian
Inhouse-Agentur
Foto: **Tapas auf Österreichisch**

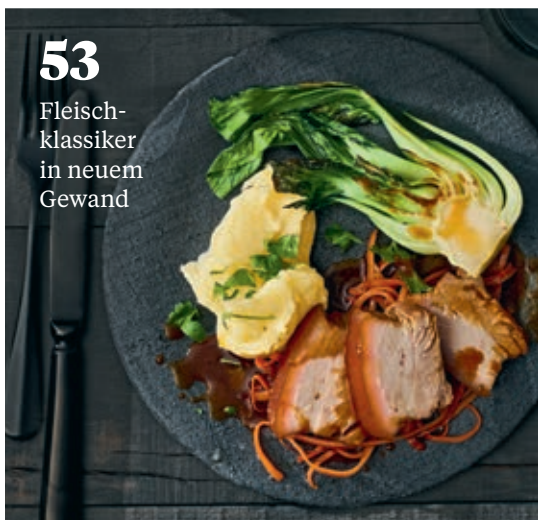
23

Knusprig,
duftend und
ofenfrisch –
Brot, wie
wir's lieben!



53

Fleisch-
klassiker
in neuem
Gewand



102

Äpfel und Birnen
laufen im Rohr zu ihrer
Höchstform auf



120

Wer teilt, hat
mehr von
unseren
Schmankerln



147

Pilze:
so vielfältig,
so gut!



Wir feiern unsere Leser:innen

Was uns bei **FRISCH GEKOCHT** seit 25 Jahren besonders motiviert, sind Sie, unsere Leser:innen. Ihre Meinung ist uns wichtig! Was interessiert Sie? Was hat Ihnen gut gefallen? Und welche Rezepte kochen Sie immer wieder nach?

Um für unsere Leser:innen das beste Magazin zu machen, haben wir der FRISCH GEKOCHT-Community auf Facebook drei Fragen gestellt. Die vielen tollen Rückmeldungen helfen uns, auch in den kommenden 25 Jahren ein spannendes Magazin zu machen.

Was ist dein Lieblings-Koch-Geheimtipp?

Auf unsere erste Frage war die Top-Antwort: Mit Liebe kochen! Sehr oft genannt wurde aber auch die Wichtigkeit frischer Zutaten, was uns besonders freut. Einige weitere Küchen-Hacks finden Sie unten.

Was kochst du am öftesten?

Als Antwort auf diese Frage haben unsere Leser:innen mit Abstand am häufigsten Nudeln genannt. Kein Wunder, wenig lässt sich so einfach und abwechslungsreich zubereiten. Auch oft genannt wurden heimische Klassiker wie Gulasch und Palatschinken sowie Schnelles wie Aufläufe und One-Pot-Gerichte.

Was würdest du gerne im FRISCH GEKOCHT-Magazin sehen?

Unseren Leser:innen geht es wie uns: Sie haben großes Interesse an Foodtrends und hätten dazu gerne auch Inhalte im Magazin.

Rezepte für Airfryer stehen auf der Wunschliste ganz weit oben. Aber auch von Rezeptvarianten zu den oben genannten Dauerbrennern können sie offenbar nicht genug bekommen. Weitere häufige Wünsche: schnelle Küche und Rezepte zur Restverwertung. Wir nehmen uns das zu Herzen und werden vieles demnächst aufgreifen, versprochen!

Zudem haben wir online Ihre absoluten Lieblingsrezepte ermittelt. Diese zeigen, dass Sie beim Kochen einen abwechslungsreichen Geschmack haben. Das Ergebnis finden Sie auf der rechten Seite!

Ein kleiner Auszug der praktischen Koch-Geheimtipps unserer Community



„Starke“ Gewürze wie Lorbeer, Thymian oder Nelken gebe ich immer in ein Tee-Ei. So kann ich die Gewürze je nach Bedarf sehr einfach wieder rausgeben.

Sich auch an fremde bzw. exotische Rezepte wagen.

Ein Hauch Zimt in die Bolognese – klingt verrückt, schmeckt genial.

Eiswürfel, um welken Salat und Reis vom Vortag wieder frisch zu machen.

Statt Mehl zum Andicken Maisstärke verwenden.



Die 10 beliebtesten Rezepte

auf billa.at/frischgekoacht



Überbackene
Schinkenfilet



Ofen-
Süßkartoffeln



Beef Tatar
klassisch



Rahm-
Champignonschnitzel



Geröstetes Brot mit Avo-
cado, Ei und Currybutter

Platz 6: Schweinskarree mit Ofen-
gemüse

Platz 7: Lasagne mit selbstgemachtem
Nudelteil

Platz 8: Garnelen-Gemüse-Pfanne
mit Reis

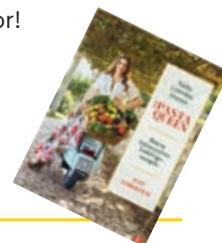
Platz 9: Brathendl mit Karotten und
Erdäpfeln

Platz 10: Rindsschnitzel mit Spiral-
nudeln

**Hier geht's zu allen
Top-10-Rezepten:**



Ab S. 35
stellen wir Ihnen
drei Rezepte aus
diesem Koch-
buch vor!



MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie ein
Package von Thalia
bestehend aus einer
30-€-Geschenkkarte
+ drei Kochbuch-Neu-
erscheinungen!

**Im Laufe des Jahres verlosen wir in jeder Ausgabe an dieser Stelle
zahlreiche tolle Preise!**

So sind Sie dabei: Welches der zehn oben genannten **FRISCH GEKOCHT**-Rezepte ist Ihr
Favorit? Senden Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Namen des Rezepts! Unter allen
Einsendungen verlosen wir eine Thalia-Gutscheinkarte gemeinsam mit den Büchern „Ein
Fest für Gemüse“ von Parvin Razavi, „The Pasta Queen: Meine italienischen Lieblingsrezepte“
von Nadia Caterina Munno und „Fantastisch fermentiert“ von Alma Corina Blum.

Betreff: „25. Geburtstag“

Einsendeschluss: 21. 9. 2025

Gewinnwert: € 129

Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 164!



WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



„Ich genieße das Leben
in vollen Zügen.“

Indem ich die Waschmaschine maximal befülle,
kann ich unnötig viele Waschgänge vermeiden.

Das hilft unserer Umwelt und spart Energie,
Wasser und bares Geld.

Mehr erfahren: www.weileseinenunterschiedmacht.at

Eine Initiative von

Persil

fewa

Silan

BLUE
STAR

Somat

Pril

Weißer
Riese

Clín

Schönleucht
GLISS

Schönleucht
läßt

got2b

S
V
O
S

GLEM
vital

Fa



FANZONE

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!

**KÜCHENHACK
VON HERTA K.**

Meine Tricks für Biskuitrollen: Teig aus dem Rohr nehmen und auf ein mit Wasser befeuchtetes oder mit Staubzucker bestreutes Tuch stürzen. Das Backpapier mit ein wenig kaltem Wasser bepinseln, so löst es sich ganz leicht vom heißen Teig. Biskuit mit Marmelade bestreichen und mithilfe des Tuches einrollen.


EINSENDUNG VON CHRISTIAN K.
Die süßeste Versuchung

Der Zitronen-Cheesecake mit Baiser in der Ausgabe März/April 2025 hat es mir angetan – herrlich! Nur die Baisers habe ich (entgegen dem Rezept) im Ofen aufgebacken.


EINSENDUNG VON ANITA H.
**Ein
österreichischer
Klassiker**

Ein Kartoffelgulasch wie in der **FRISCH GEKOCHT**-Ausgabe im Mai 2025 mache ich gerne, wenn im Frühjahr noch zu viele Kartoffeln übrig sind.

Die Rezepte zu den Einsendungen unserer Community finden Sie unter **billa.at/zitronen-cheesecake-mit-baiser** und **billa.at/erdapfelgulasch**


**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 Ihre Kocherlebnisse! Kochen Sie ein Lieblingsrezept, aus **FRISCH GEKOCHT** oder Ihrem persönlichen Fundus, und fotografieren Sie es. Mailen Sie uns das Foto (hochauflösend und scharf, mit dem Gericht vollständig abgebildet) mit dem Rezept und ein paar erklärenden Worten. Bitte geben Sie Rezepttitel, gegebenenfalls Erscheinungsmonat und -jahr der Ausgabe an. Oder schicken Sie uns Ihren liebsten Küchentipp! Betreff: „Fanzone“. Einsendeschluss: 21. 9. 2025. Bei Auslosung wird Ihre Einsendung im Heft sowie auf **billa.at** veröffentlicht. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 164!


**Besuchen Sie
uns online!**

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

**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

facebook.com/billa

youtube.com/billa

twitter.com/billa_at

instagram.com/billa_at

pinterest.com/frischgekoacht



BILLA

Jetzt frisch im Regal.

Aktuelle Produktneuheiten in Ihrem BILLA Markt.



Zu finden in der Convenience-Truhe.



Im wiederver-schließbaren Beutel.



1 BILLA Bali Brunch Peanut Noodle Bowl

Ein Hauch Bali für zuhause: Reisnudeln, knackiges Gemüse und Erdnüsse vereinen sich zu einer pflanzlichen Bowl mit Urlaubs-Flair – fixfertig serviert.

Preis: **350 g, € 4,49**

2 BILLA immer gut Palatschinken

Ob süß mit Marmelade, pikant überbacken oder als Frittaten in der Suppe – diese Palatschinken sind echte Allrounder für schnelle Familien-gerichte.

Preis: **300 g, € 1,99**

3 Ölz Erdbeer-maus

Vier fluffige Hefeteigmäuse mit fruchtiger Erdbeerfüllung – weich, süß und einzeln verpackt. Perfekt für unterwegs, die Pause zwischendurch oder als kleine Belohnung.

Preis: **160 g, € 3,29**

4 BILLA Bio Aufstrich & Dip Edamame-Erbse*

Cremig und herrlich aromatisch: Der Bio-Aufstrich aus Edamame und Erbsen schmeckt auf Brot, als Dip oder in Bowls – pflanzlich und gentechnikfrei**. **

Preis: **180 g, € 2,49**

5 Mucki Protein Ice Tea

Exklusiv bei BILLA und BILLA PLUS: Dieser erfrischende Eistee in der Sorte Pfirsich enthält 30 g Protein, ist laktosefrei, zuckerreduziert und wird in Österreich hergestellt.

Preis: **0,5 l, € 2,69**

6 Ja! Natürlich Bio-Freiland-pute*

Aus österreichischer Bio-Landwirtschaft: Großzügiger Freilauf, langsames Wachstum und heimisches Bio-Futter garantieren eine besonders hohe Fleischqualität.

Preis: **pro kg, € 36,99**

ALLES NEU

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

BILLA
ONLINE
SHOP

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

°Gemäß EU-Bio-Verordnung.

BILLA PLUS

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

Macht jeden
Geburtstag zum Fest!



1 Eskimo Minecraft-Eis
Eines der beliebtesten virtuellen Spiele wird zum Eisgenuss am Stiel: Durch Blöcke aus cremigem Vanille- und Schokoeis geht's zu den kostbaren blauen Diamanten.
Preis: **300 ml, € 4,99**

2 Yuu'n Mee Garnelen ASC mit Sauce Fein gewürzt mit Tomaten-Provence-Sauce oder Kräuter-Knoblauch-Sauce sind diese ASC-zertifizierten Garnelen ein Highlight zu Pasta, als Tapas oder Vorspeise.
Preis: **330 g, € 12,99**

3 Coppenrath & Wiese Geburtstagsorte Kunstwerk aus cremigem Bourbon-vanilleobers mit einer aromatischen Himbeer-Fruchtfüllung zwischen lockeren Biskuitböden, dekoriert mit buntem Konfetti.
Preis: **700 g, € 11,49**

4 Harrer Eisknödel Wachauer Marille 4 Stk. *
Ein Kern aus fruchtigem Marilleneis, umhüllt von feinstem Vanilleeis und gebrannten Mandeln, handgemacht in der Manufaktur in Sollenau, ohne Gluten und Laktose.
Preis: **460 g, € 11,99**

6 So Vegan So Fein Mandel & Schokolade Bio-Creme aus 15% Mandeln und feiner Schokolade. Perfekt für süße Genussmomente. **
Preis: **270 g, € 4,49**

8 Frischkäse-Burek Saftig, würzig, knusprig: Der ofenfrische Burek mit Käsefüllung ist ideal als Snack oder herzhaftes Beilage. **
Preis: **200 g, € 1,69**

5 Thurner Schokostrudel Ein Traum für Schokofans: Handgedreht und mit reichlich saftiger Kakao-füllung – einfach unwiderstehlich.
Preis: **300 g, € 3,49**

7 BILLA Bio Burritorollen* Texmex mal anders: pflanzliche Bio-Burritos mit Bohnen und Mais, die im Airfryer schön knusprig werden.
Preis: **200 g, € 3,69**

Preisänderungen vorbehalten. **Dieses Produkt ist nicht im BILLA Online Shop erhältlich. *Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende August bis Ende September) verfügbar.

Mikrokulturen für den Darm

Worauf es bei sogenannten Probiotika wirklich ankommt

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, angefangen bei der Verdauung und der Immunabwehr bis hin zur Produktion von Vitaminen. Durch verschiedene Faktoren kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen. Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab – eine sogenannte „Dysbiose“ entsteht. Eine Möglichkeit, diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikrokulturenpräparate genannt. Sie enthalten natürlich im Darm vorkommende Bakterien und sind meist in Kapselform erhältlich.

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielfalt an Bakterienstämmen

Das Präparat sollte in seiner Zusammensetzung einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahekommen, daher sollten mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.

2. Eine außerordentlich hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Damit sich die Mikrokulturen überhaupt im Darm ansiedeln können, brauchen sie einen entsprechenden



Nährboden. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, welche zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen, wie z.B. Niacin.

Gesundheitsexperten sind überzeugt

Ein Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise.

In Kijimea K53 Advance sind ganze 53 Bakterienstämme in einer besonders hohen Dosierung enthalten: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 20 Milliarden KBE.

Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

Kijimea K53 Advance

- ✓ Höchste Vielfalt: 53 exakt abgestimmte Stämme
- ✓ Höchste Dosierung: über 20 Mrd. KBE pro Kapsel
- ✓ Unterstützt mit Niacin die Darmschleimhaut¹

Für Ihre Apotheke:
Kijimea K53 Advance
(PZN 5718104)



www.kijimea.at



¹Niacin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. • Abbildung realen Personen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Immer UP TO DATE

FRISCH GEKOCHT
Frische Trends bei BILLA

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

INNOVATION für Körper und Geist

Die funktionellen Kaugummis von Bittersweet können dank der enthaltenen Bitterstoffe dabei helfen, Heißhunger zu reduzieren. Sie sind zuckerfrei und rein pflanzlich.

Bittersweet Craving Control Gum, 2 Sorten*

Preis: **32 g, € 2,49**

DOPPELT ERFRISCHEND

Wer es gern klassisch kühlend hat, greift zur Geschmacksrichtung Minze. Grapefruit & Chili kombiniert Zitrusgeschmack mit Schärfe.

INNOVATION



GENUSS
HYPE

INNOVATION zum Trinken

Getarnt als Getränk, sind die Shakes von Vly ein ausgewogener Snack und enthalten dabei 20 g Protein pro Flasche. Ideal nach dem Sport oder für den kleinen Hunger zwischendurch.

Vly Shakes, 2 Sorten

Preis: **400 ml, € 2,99**



Die Shakes in den Sorten Hazelnut und Cocoa sind nur mit Datteln oder Agave gesüßt und enthalten 28 Vitamine sowie Mineralstoffe.



GENUSS
HYPE



Treets Peanuts, Crunchy Corn und Crispy*

Preis: **210–250 g, € 3,49**

Plant-based Naschvergnügen ist mit den neuen Treets garantiert: Erdnüsse, geröstete Maiskörner oder Reiscrisps sind umhüllt von ChoViva, einer Schokoladenalternative auf Basis von Sonnenblumenkernen. Ein süßer, zartschmelzender Genuss mit intensiv nussigem Aroma.

IDEENKÜCHE

im September

Die letzten Sommertage des Jahres genießen wir in vollen Zügen – mit nachhaltigen Tipps und Ideen.

FAMILIE

Wandern mit Hund

Für Wildtiere bedeutet die Begegnung mit Hunden Stress. Deshalb sollten wir unsere felligen Familienmitglieder immer an der Leine führen! Das verringert auch die Gefahr, dass Hunde giftige Pflanzen fressen oder sich an spitzen Steinen verletzen. Wie für jede Wanderung gilt: Ausreichend Wasser mitnehmen – auch für Vierbeiner. Hundekot immer einsammeln, um empfindliche Ökosysteme vor Überdüngung zu schützen.



GENUSS

Cocktail to go

Von Casali gibt es jetzt – und nur bis Ende des Jahres – eine sommerliche Abwechslung für alle Fans von Rum-Kokos: „Shot of the Year Piña Colada“. Beim Naschen dieser Ananas-Köstlichkeit entsteht garantiert tropische Urlaubsstimmung.



GO GREEN MIT Blühendes Österreich*

Österreich von innen

Zu Gast bei Fledermaus, Stalaktiten, Stalagmiten und seltenen Höhlenperlen: Österreichs viele faszinierende Höhlen punkten mit jeder Menge „innerer Werte“. Einige dieser Naturjuwelen sind sogar – im Rahmen verschiedener Exkursionen – hautnah erlebbar. Mehr zu heimischen Höhlen: bluehendesoesterreich.at (Suchbegriff: Untergrund)



NATUR

Jeder Beitrag zählt

Unberührte Natur, weite Alm-wiesen und wunderschönes Bergpanorama: Der Nationalpark Hohe Tauern ist ein wahres Paradies. Seit vielen Jahren unterstützt Ja! Natürlich aus tiefster Überzeugung das fans&friends-Programm zum Schutz und Erhalt des größten Schutzgebiets der Alpen. So werden etwa Müllsammelaktionen mit Kindern und Jugendlichen organisiert – weil jeder noch so kleine Beitrag einen großen Unterschied macht! tauernfreund.at



FRISCH GEKOCHT

Lust auf September



DIY
Basteln

SIE BRAUCHEN:

Bastelkarton (je nach gewünschter Größe A4 bis A1), Zirkel, Schere, Heißkleber, Stoffrest, Zackenschere, Tacker, Band, Dekomaterial

Schultüte aus Papier- und Stoffresten

Mit wenig Aufwand und viel Gestaltungsspielraum entstehen Schultüten in allen Größen – für den besten Start ins neue Schuljahr!

1. Von einer Ecke des Bastelkartons ausgehend mit einem Zirkel einen Viertelkreis zeichnen. Entlang der Linie ausschneiden.
2. Den Bastelkarton so zu einem Stanitzel einrollen, dass sich die geraden Seiten wenige Zentimeter überlappen. Die Kanten mit Klebstoff fixieren und fest zusammendrücken.
3. An der Öffnung der Schultüte wird jetzt ein Stoffrest befestigt. Dazu mit der Zackenschere ein Quadrat mit jener Kantenlänge ausschneiden, die dem Umfang der Öffnung entspricht. Den Stoff nach unten hängend knapp an die Öffnung tackern, nach oben schlagen und mit einem Band verschließen.
4. Nun geht es ans Dekorieren: bunte Buchstaben, Tierfiguren, Pompons oder Glitzersteine – erlaubt ist alles, was gefällt!

KÜCHEN TRATSCH

presented by BILLA

Kochen mit Promis

Gemeinsam mit prominenten Lieblingen aus der Kunst-, Kultur- und Unterhaltungswelt kocht Kabarettistin und Schauspielerinnen Angelika Niedetzky jetzt auf PULS 4. Ab 10. September bietet „Küchentratsch“ wöchentlich 20 Minuten lang eine kurzweilige Mischung aus Kulinarik und Unterhaltung. Unbedingt reinschauen!

Alle wichtigen Infos auf: billa.at/kuechentratsch

Ausstrahlung:

ab 10.9. jeden Mittwoch um 18:55 Uhr auf PULS 4

SCHMECKT NACH LESESPASS!

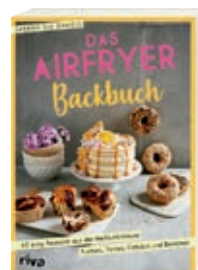
Mit Buch ab €10 im Warenkorb versandkostenfrei.*



GENIESSEN
OHNE VERZICHT
Lia Dietrich

NEU

23⁵⁰



DAS AIRFRYER
BACKBUCH
Sabrina Sue Daniels

NEU

20⁹⁵



MEINE GARTEN
APOTHEKE
Gabriele Bickel

NEU

10⁹⁹

* Bestellungen mit Büchern im Wert von mind. €10 liefern wir dir gratis nach Hause. Ausgenommen davon sind Warenkörbe, die JOLLY personalisierbare Artikel enthalten.

HERBST FÜR DIE GANZE FAMILIE

DAS NEUE FRISCH GEKOCHT KIDS MAGAZIN MIT COOLEN REZEPTEN IST DA**:

GRATIS*
FÜR jö
MITGLIEDER

MIT TOLLEN
GEWINNSPIELEN
UND EINKAUFSS-
BONS!

BILLA
FRISCH GEKOCHT
kids

GRATIS für jö Bonus Club Mitglieder

Herbst 2025 / € 0,50

+4
EINKAUFSSBONS
IN DIESEM
HEFT

Plus:
**BASTELN, MALEN,
RÄTSELN &
GEWINNEN!**

Gemüse-Tacos
auf Seite 11

**Hallo
Herbst!**

Tolle Ideen von Schulanfang bis Halloween

*Solange der Vorrat reicht

**Erscheinungszeitraum 28.8.2025–26.11.2025

BILLA
BILLA PLUS



FAMILIE

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

BROT FÜR ALLE

Einfache Brotrezepte
für jeden Geschmack

ALTBESANNT, NEU GEDACHT

Leibspeisen von
damals und heute mit
neuem Twist

SAUCENWUNDER

Paprikasauce als
perfektes Meal Prep
für Geschnetzeltes,
Chili und mehr



FAMILIE
Gemeinsam genießen

FAMILIE

BILLA immer gut im September

AIOLI GEHT IMMER!

Die Aioli können Sie auch am Vortag zubereiten. Mit dem Gemüse ist sie eine köstliche Vorspeise oder eine perfekte Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Das mache ich aus

Aioli mit Grillgemüse und Panini

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



4
Portionen



40 Min.



3 Knoblauchzehen

1 Spritzer Zitronensaft

1 sehr frisches Ei (Größe M)

1 sehr frisches Eidotter (Größe M)

230 ml BILLA immer gut natives Olivenöl extra

4 BILLA immer gut Steinofen-Panini

2 Salatherzen

200 g Kräuterseitlinge

2 rote Spitzpaprika

1 Zucchini

200 g Hokkaidokürbis

Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Zitronensaft, Ei, Dotter und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen. Anschließend nach und nach 200 ml Olivenöl untermixen, bis eine cremige Aioli entsteht. Mit Salz abschmecken und kalt stellen.

2. Panini auf einem Backblech im Rohr nach Packungsanleitung backen. Etwas abkühlen lassen.

3. Währenddessen den Grill für mittlere indirekte Hitze vorbereiten (alternativ eine Grillpfanne verwenden). Salatherzen längs vierteln, Kräuterseitlinge längs halbieren. Paprika in große Stücke, Zucchini und

MARIAS TIPP:
Das zu 100 % aus griechischen Oliven kalt gepresste Olivenöl ist ein echter Allrounder in der Küche – ideal zum Abrunden von Salaten, kalten und warmen Gerichten.

Kürbis in Scheiben bzw. dünne Spalten schneiden. Gemüse mit 30 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Kürbis bei direkter Hitze angrillen, danach bei indirekter Hitze fertig grillen. Restliches Gemüse nur bei direkter Hitze weich grillen.

4. Grillgemüse mit Aioli und Panini servieren.



JETZT NEU
BEI BILLA UND
BILLA PLUS

BILLA immer gut natives Olivenöl extra

Preis: 1 l, € 11,99





iglo

Finde GOLD
im Gesamtwert von
29.000€*

*auf Basis
Goldpreis
(29.04.2025)



Hier geht's zum
Gewinnspiel.



Auf ins Abenteuer!

In insgesamt 6 Aktions-Fischstäbchen-Packungen der Sorten „15 Fischstäbchen“ und „13 Backfisch-Stäbchen“ ist jeweils eine Schachtel versteckt, die zum Empfang eines 50g Goldbarrens berechtigt. Der Gesamtwert der Gewinne beträgt ca. 29.000 €. Teilnahmebedingungen und weitere Informationen unter iglo-gewinnen.at/schatzsuche. Kampagnenzeitraum: 01.09.-30.11.2025.



BILLA kids

FRISCH
GEKOCHT



Hallo Kids! Habt ihr Lust auf Backen, Basteln, Staunen und Gewinnen? Dann blättert rein in unsere Herbstausgabe!



**DAS NEUE KIDS
AB 28.8. IN DEINEM
BILLA & BILLA PLUS**



SCHULTAFEL-KEKSE

😊 ca. 8 Kekse ⏰ 25 Minuten (+ 45 Minuten Kühl- und 15 Minuten Backzeit) 🥶 kalt

Pro Keks: 498 kcal, 7 g EW, 51 g KH, 28 g Fett, 4,3 BE

Das brauchst du:

- 300 g Dinkelmehl, plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 3 EL brauner Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 200 g Butter, kalt
- 1 Ei
- 1 Becher Schokoglasur
- ca. 40 Zucker-Buchstaben, z.B. Oetker ABC und Zahlen
- ca. 24 Mikado-Stäbchen

Und so geht's:

- 1** Gib Mehl, Zucker, Zimt, Salz, Butter, Ei und 1 EL kaltes Wasser auf deine Arbeitsfläche. Verknete alles mit den Händen.
- 2** Forme den Teig zu einer Kugel. Setze ihn in einen Behälter und gib ihn ca. 45 Minuten in den Kühlschrank.
- 3** Bestreue die Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Knete den Teig nochmal gut durch und rolle ihn mit einem Nudelwalker vorsichtig aus. Drücke dabei nicht zu stark auf.
- 4** Heize das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Belege

ein Backblech mit Backpapier.

- 5** Schneide mit einem Messer Rechtecke mit ca. 8 x 12 cm aus dem Teig. Lege die Teigstücke auf das Blech. Backe sie ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun.
- 6** Schmilz die Glasur wie auf der Verpackung angegeben. Lege die Kekse auf ein Kuchengitter. Übergieße sie mit Glasur. Du kannst dazu einen Esslöffel verwenden.
- 7** Setze die Buchstaben in die Glasur und lasse sie trocknen. Dekoriere die Tafel-Kekse mit den Mikado-Stäbchen.

**DIE MIKADO-STÄBCHEN
KANNST DU MIT
GLASURRESTEN
ZUSAMMEN„KLEBEN“.**

Frei von Gluten, voll von Gutem



Immer mehr Menschen sind von Glutenunverträglichkeit betroffen. Um Getreideprodukte ohne Bedenken zu genießen, gibt es „Free“: Frei von Gluten, voll mit gutem Geschmack. Damit Sie sich rundum wohlfühlen können.

Exklusiv bei

BILLA & BILLA PLUS **ADEG**

Your individual choice

Free

GLUTEN FREE



4 EINFACHE BROTREZEPTE

LAIBHAFTIG

Die Zutaten für unsere herrlich unkomplizierten Brote – von hell über Vollkorn bis glutenfrei – sind überall erhältlich, Sauerteigkulturen und Co werden dafür nicht benötigt.





SÜSS ODER SALZIG

Polentabrot passt gut als Beilage zu herzhaften Schmorgerichten wie Ossobuco oder Letscho. Mit neutralem Öl und ohne Parmesan und Rosmarin gebacken kann es auch süß bestrichen werden – so wird es übrigens auch rein pflanzlich.



POLENTABROT

Pro 100 g: 268 kcal | 9 g EW | 45 g KH | 5 g Fett | 3,8 BE



1

Laib**



25 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 2½ Std. ** ca. 1 kg

- 2 EL Rosmarinnadeln
- 300 g Polenta + Polenta für die Form
- 300 g glattes Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 EL Salz
- 25 g frische Germ
- 1 TL Kristallzucker
- 80 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl

Sie können das Brot auch in einer Kuchenform backen, z.B. in einer Gugelhupf-Form. In dem Fall die Form mit Olivenöl auspinseln, mit Polenta und dem restlichen Parmesan austreuen, dann den Teig einfüllen.

Zubereitung

1. Rosmarin hacken. Polenta, Mehl, Salz und Rosmarin in einer Rührschüssel mischen. Germ und Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Polenta-Mischung geben. Ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst.

2. Parmesan fein reiben und 60 g davon in den Teig einarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 Minuten durchkneten. Zu einem länglichen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Oberfläche mit Öl bepinseln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Währenddessen das Backrohr auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei ein Metallgefäß mit 500 ml Wasser auf unterster Schiene auf einem Gitter ins Rohr stellen.

5. Brot auf mittlerer Schiene 10 Minuten backen. Das Wassergefäß herausnehmen, die Temperatur auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren und das Brot ca. 30 Minuten weiterbacken, bis es eine leichte Kruste hat.



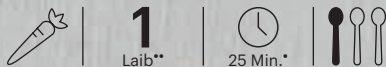


BUTTERBROT DE LUXE

Besonders gut schmeckt das frisch gebackene Brot mit cremig aufgeschlagener Butter, Schnittlauch und etwas Meersalz.

DINKELVOLLKORN-WEIZEN-BROT

Pro 100 g: 270 kcal | 10 g EW | 49 g KH | 3 g Fett | 4,1 BE



* Gesamtzeit: ca. 3 Std. exkl. Auskühlzeit ** ca. 1,2 kg

- 100 g Buttermilch oder Joghurt
- 1 EL Rohrohrzucker
- ½ Würfel frische Germ
- 650 g Weizenmehl universal +
Mehl zum Bestreuen
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 3 EL neutrales Öl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Salz

*Falls Sie einen Gusseisen-
topf haben, können Sie
diesen samt Deckel im
Backrohr vorheizen, den
aufgegangenen Teig hin-
einstürzen und zugedeckt
backen. So entsteht eine
schöne Kruste wie in der
Bäckerei.*

Zubereitung

1. Buttermilch bzw. Joghurt mit 150 ml Wasser und Zucker leicht erwärmen und die Germ darin auflösen. 150 g Weizenmehl einrühren und das Dampfl an einem warmen Ort ca. 10 Minuten gehen lassen.

2. 500 g Weizenmehl, Dinkelvollkornmehl, Öl, Essig, Salz und 300 ml Wasser mit dem Dampfl in eine Rührschüssel geben und ca. 5 Minuten verkneten, bis ein kompakter Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.

3. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, den Rand rundum von außen zur Mitte falten und den Teig nochmals durchkneten. Wieder den Rand von außen nach innen falten, sodass eine Kugel entsteht, und diese mit dem Schluss nach unten in einen mit Mehl bestreuten Gärkorb (oder in eine mit einem Tuch ausgelegte und bemehlte Schüssel) legen. Mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Währenddessen das Backrohr auf 240°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf unterster Schiene ein Metallgefäß mit ca. 800 ml Wasser auf einem Gitter ins Rohr stellen.

5. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Auf mittlerer Schiene ins Backrohr schieben, dabei die Tür möglichst kurz offen lassen. Nach 20 Minuten das Wassergefäß entfernen und die Temperatur auf 210°C (Ober-/Unterhitze) reduzieren. Brot ca. 40 Minuten weiterbacken, bis es fertig ist (zur Probe auf die Unterseite klopfen, es sollte sich hohl anhören). Vollständig auskühlen lassen.



GUT ZU WISSEN

Fougasse ist eine Art südfranzösische Focaccia. In der Provence genießt man sie unter anderem als Vorspeise mit Olivenöl oder Käse und Wurst sowie als Beilage zu Salaten und Suppen.

FOUGASSE

mit Oliven und Knoblauch

Pro 100 g: 308 kcal | 9 g EW | 48 g KH | 8 g Fett | 4 BE



2

Fougasses**



20 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 2 ¼ Std. ** à ca. 400 g

- ½ Würfel frische Germ
- 2 EL Kristallzucker
- 500 g Pasta- und Pizzamehl + Mehl zum Bestreuen
- 50 ml Olivenöl + Öl zum Bepinseln
- 1 EL Salz
- 1 EL Thymianblätter
- 50 g Kalamata-Oliven ohne Kern
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Fleur de Sel
- 2 EL Rosmarinnadeln

Statt Oliven schmecken auch getrocknete Tomaten gut auf der Fougasse. Schneiden Sie die Tomaten vor dem Belegen am besten klein.

Zubereitung

1. Germ zerbröseln und mit Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Öl, Salz und Thymian ca. 5 Minuten verkneten, bis ein kompakter, aber weicher Teig entsteht. Teig zu einer Kugel formen, in eine mit Öl ausgepinsele Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf einem bemehlten Brett zusammenschlagen und durchkneten. In 2 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu flachen Ovalen (à ca. 30 x 20 cm) ausziehen. Die Ovale mit einem Messer so einschneiden, dass sich eine Art Blattrippenmuster ergibt. Dieses etwas auseinanderziehen. Teiglinge mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Währenddessen das Backrohr auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Oliven in dünne Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

4. Teiglinge mit Öl bepinseln und mit Fleur de Sel bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Mit Knoblauch und Oliven belegen, mit Rosmarin bestreuen und ca. 5 Minuten fertig backen.



DEINE
VEGANE
TRINKNAHRUNG
FÜR MEHR
ENERGIE



- 100% pflanzlich
- hochwertiges pflanzliches Eiweiß
- sämtliche Vitamine und Mineralstoffe
- cremig-schokoladiger Geschmack
- rundum versorgt

www.allinnutrition.com

Haben wir Ihnen Lust
auf selbst gebackenes Brot
gemacht? Auf billa.at/rezepte
finden Sie viele weitere
Rezepte – wie dieses:
[billa.at/kraeuter-
buttermilch-brot](https://billa.at/kraeuter-buttermilch-brot)

FREI VON
GLUTEN

GLUTENFREIES HASELNUSS-SAATEN-BROT

Pro 100 g: 242 kcal | 8 g EW | 17 g KH | 15 g Fett | 1,4 BE



1
Laib**



15 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 2 1/4 Std. exkl. Auskühlzeit. ** ca. 1,2 kg

- 300 g feine glutenfreie Haferflocken
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Chiasamen
- 40 g Leinsamen
- 90 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Haselnusskerne
- 4 EL Flohsamenschalen
- 10 g Ahornsirup
- 1 EL Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer hitzebeständigen Schüssel vermischen. 650 ml Wasser aufkochen, zur Mischung gießen, gut unterrühren und ca. 60 Minuten quellen lassen.

2. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Die gequollene Masse so in die Form drücken, dass keine Hohlräume entstehen. Auf zweiter Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

3. Brot aus der Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und mit Backpapier bedeckt ca. 40 Minuten fertig backen. Vollständig auskühlen lassen.

Statt der Sonnenblumenkerne können Sie auch Kürbiskerne verwenden. Wenn Sie Trockenfrüchte mögen, können Sie zusätzlich vor dem Quellen 100 g davon (z. B. Feigen) klein geschnitten hinzufügen.

SPAR' DIR DIE *Tränen!*

KEIN SCHÄLEN
& SCHNEIDEN

FIX-FERTIG
GEDÜNSTET

Lieblings Zwiebel
Fix & Fertig
www.lieblingszwiebel.com

Erhältlich im
KÜHLREGAL



LANGE
HALTBAR

EINFACH
BEIMENGEN

ZWETSCHKENFLECK KLASSISCH

Pro Stück: 177 kcal | 4 EW | 30 g KH
4 g Fett | 2,5 BE



1

Blech**



30 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. exkl. Abkühlzeit ** 16 Stücke

- 175 ml Milch
- 80 g Feinkristallzucker
- 1 Pkg. Trockengerm (oder
½ Würfel frische Germ)
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g weiche Butter + evtl.
Butter für das Blech
- 5 g Salz (ca. 1 gestr. TL)
- 350 g glattes Weizenmehl
- 1,5 kg Zwetschken (bevorzugt
kleinere)
- ½ TL gemahlener Zimt

Zubereitung

1. Milch lauwarm erwärmen, mit 50 g Zucker in eine Schüssel geben und Germ darin auflösen. Ei, Butter, Salz und Mehl dazugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch dazugeben. Den Teig zugedeckt ca. 60 Minuten auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
2. Währenddessen die Zwetschken halbieren und entsteinen.
3. Backrohr auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig ausrollen und auf ein gebuttertes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dicht mit den Zwetschken belegen. 30 g Zucker und Zimt vermengen und gleichmäßig auf den Zwetschken verteilen.
4. Zwetschkenfleck auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, danach abkühlen lassen.

Besonders köstlich schmeckt der Zwetschkenfleck, wenn Sie ihn mit Staubzucker bestreuen und mit Schlagobers servieren.

EINS FÜR ALLE

Zwetschkenfleck

Der Übergang zwischen Sommer und Herbst ist Zwetschkenzeit! Auf den österreichischen Klassiker Zwetschkenfleck sollte niemand aufgrund seiner Ernährungsweise verzichten müssen. Wir variieren die Mehlspeise klassisch, glutenfrei und pflanzlich.





GLUTENFREI

Ohne Weizenmehl

GLUTENFREIER GERMTEIG

Germteig mit glutenfreiem Mehl zu backen, kann ein bisschen Übung erfordern. Weil das Gluten (Kleber-eiweiß) im Teig fehlt, ist der Teig meist nicht so elastisch und geht beim Backen daher weniger auf. Mit ein paar Tricks funktioniert es aber ganz gut!

Was wird ersetzt?

Für einen glutenfreien Zwetschenfleck wird das Weizenmehl im Germteig ersetzt. Am einfachsten ist die Verwendung einer 1:1-Alternative aus glutenfreiem Mehl. Diese Mehle bestehen aus einem Mix an glutenfreien Mehlsorten wie Reis-, Mais- und Sojamehl sowie Verdickungsmitteln wie Xanthan, Quarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl als Klebereiweiß-Ersatz. Mit einem glutenfreien Mehl, das speziell für Germteige, Brot und Gebäck empfohlen wird, gelingt der Teig am besten.

Bäckergerm (Frisch- und Trockengerme) ist fast immer glutenfrei, da sie auf Zuckerrübenmelasse gezüchtet wird. In Ausnahmefällen kann Germ glutenhaltige Zutaten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste enthalten. Nähere Infos dazu kann man der Verpackung entnehmen oder beim Hersteller erfragen.

Rezept

Dem Grundrezept (links) folgen, aber 2 Eier verwenden, um etwas mehr Flüssigkeit und Auftrieb in den Teig zu bekommen. Das Weizenmehl im Teig mit einer glutenfreien Mehlmischung ersetzen. Das Mehl nur nach und nach dazugeben, da der Teig sonst zu trocken werden könnte, denn glutenfreies Mehl verträgt oft etwas mehr Wasser. Bei Bedarf für die richtige Konsistenz noch zusätzlich Flüssigkeit unterrühren. Nur so lange wie nötig kneten (3–5 Minuten), bis ein glatter Teig entsteht. Diesen zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lassen – die Gehzeit kann von Teigen mit herkömmlichem Mehl abweichen, daher genau beobachten. Nachdem der Teig relativ weich ist, kann man ihn gleich auf einem bemehlten Backpapier ausrollen.



PFLANZLICH

Ohne Ei und Milch

KEINE TIERISCHEN ZUTATEN

Selbst mit einer pflanzlichen Ernährungsweise muss man jetzt nicht auf Zwetschenfleck verzichten. Der Teig lässt sich auch ohne Milchprodukte und Ei zubereiten, der Zwetschenbelag ist klarerweise pflanzlich.

Was wird ersetzt?

Für einen pflanzlichen Zwetschenfleck werden Milch, Butter und Ei im Teig als Zutaten tierischen Ursprungs ersetzt.

Rezept

Dem Grundrezept für klassischen Zwetschenfleck folgen, aber das Ei weglassen und durch mehr Flüssigkeit ersetzen. 200 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Haferdrink) und eine pflanzliche Butteralternative verwenden. Nach Belieben noch eine Packung Vanillezucker dazugeben. Der Belag bleibt natürlich gleich, denn er ist ohnehin rein pflanzlich.



Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA BIO
HAFERDRINK GLUTENFREI
Preis: 1l, € 1,39



JETZT IM REGAL
100% FRISCHES GEMÜSE VON GEO!

*Gleich
zugreifen
und
genießen!*

www.geoost.at



Mit Unterstützung der Europäischen Union

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Finanziert von der
Europäischen Union



The PASTA QUEEN

Die Gerichte aus dem neuen Kochbuch von Social-Media-Star Nadia Caterina Munno bringen Lebensfreude und italienische Leidenschaft direkt in Ihre Küche!

Meine italienischen Lieblingsrezepte

Fotos: Christian Verlag/Erica Fava/Giovanna Di Liscandro (Rezeptfotos und Buchtitel); Stocker (Aufmacherfoto & Textunterlegter)





Tipp aus der Redaktion:

Für geschmackliche Abwechslung können Sie statt Stracciatella-Käse auch Frischkäse, Ricotta oder Cottage Cheese ausprobieren.

CROSTINO ALLE ZUCCHINE

Zucchini-Crostini

Pro Portion: 668 kcal | 18 g EW | 36 g KH | 48 g Fett | 3 BE



4

Portionen*



30 Min.



*je nach Hunger auch 2 Portionen

geschmacksneutrales,
hitzebeständiges Pflan-
zenöl zum Braten

2 mittelgroße Zucchini, in
feine Scheiben geschnit-
ten

4 EL natives Olivenöl extra

2 Knoblauchzehen, fein
gehackt

2 EL gehackte frische Peter-
silie

1 EL gehackte frische Minze
Meersalz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

1 EL Weißweinessig

1 Baguette, erst längs und
dann quer halbiert

350 g Stracciatella-Käse
(weicher Frischkäse, die
Vorstufe von Burrata)

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen und neben den Herd stellen. Eine Pfanne gut 1 cm hoch mit geschmacksneutralem Öl füllen und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zum Prüfen der richtigen Temperatur das Ende eines Holzlöffels in das Öl tunken – wenn es sofort Bläschen bildet, ist es heiß genug.

2. Die Zucchini im heißen Öl 4–5 Minuten goldbraun braten. Mit einem Seihlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. In einer mittelgroßen Schüssel 2 EL von dem Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie, Minze sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Die frittierten Zucchini dazugeben und gut vermengen. Den Essig unterrühren und bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

4. Vor dem Servieren in einer großen Pfanne die übrigen 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten goldbraun rösten.

5. Den Käse gleichmäßig über die Brotscheiben verteilen, dann mit den marinierten Zucchini belegen und servieren.



Nadia Caterina Munno, von TikTok und Instagram bekannt als The Pasta Queen, stellt in ihrem zweiten Kochbuch viele neue Rezepte vor und teilt persönliche Geschichten. Sie zeigt, wie Klassiker und Neuinterpretationen mit italienischem Flair und einer großen Portion Amore auf den Teller kommen. Voller Geschmack und Herz!

Nadia Caterina Munno: The Pasta Queen. Meine italienischen Lieblingsrezepte, Christian Verlag, 288 Seiten, € 30,90

FAMILIE

Italienische Küche



NADIA CATERINA EMPFIEHLT:

Falls gewünscht, können die Ricotta-Gnocchi durch klassische Kartoffel-Gnocchi ersetzt werden.

GNOCCHI DI RICOTTA BURRO E LIMONE

Gnocchi mit Ricotta-Zitronen-Butter

Pro Portion: 671 kcal | 26 g EW | 56 g KH | 36 g Fett | 4,7 BE



4

Portionen



50 Min.



- 550 g Ricotta
- 250 g Weizenmehl Tipo 00 (ersatzweise Type 405 bzw. W480) plus mehr zum Bemehlen
- 30 g fein geriebener Pecorino Romano
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 1 großes Ei
- Meersalz
- 4 EL Butter
- 1-2 Zitronenblätter (einen Streifen Zitronenzeste verwenden, falls frische Zitronenblätter nicht verfügbar sind)
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- frisch geriebener Parmigiano Reggiano als Finish
- rosafarbene Pfefferkörner, leicht zerdrückt, zum Garnieren

Zubereitung

1. In eine große Schüssel den Ricotta, das Mehl, den Pecorino Romano, die Zitronenschale, die Orangenschale, das Ei und 1 TL Salz geben und mit einem Holzlöffel zu einem feuchten Teig verrühren. Den Teig auf eine leicht mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und glatt kneten.

2. Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen. Portionsweise arbeiten. Eine Portion zu einer 1,8 cm dicken Rolle rollen, dabei bei Bedarf die Arbeitsfläche und den Teig mit zusätzlichem Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer oder einem Teigschaber die Rolle quer in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi während der Arbeit auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Backblech legen.

3. In einem großen Topf reichlich Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen.

4. In einer großen Pfanne die Butter mit den Zitronenblättern (oder der Zeste) auf sehr niedriger Stufe zerlassen. Den Zitronensaft zugeben und verrühren. Die Buttersauce auf sehr niedriger Stufe warm halten, während die Gnocchi kochen.

5. Das kochende Wasser salzen, bis es wie eine gut gewürzte Brühe schmeckt. Die Gnocchi zugeben und 2-3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Gnocchi in die Buttersauce geben. Die Zitronenblätter herausnehmen und wegwerfen. Einen Schuss (ca. 60 ml) Nudelwasser in die Pfanne geben und alles zusammen garen, bis die Gnocchi schön von der Sauce überzogen sind. Etwas Parmigiano Reggiano darüberreiben und kräftig verrühren, bis er vollständig in der Sauce geschmolzen ist.

6. Mit rosafarbenen Pfefferkörnern garnieren.



NADIA CATERINA EMPFIEHLT:

Um die Filets im Schmetterlingsschnitt vorzubereiten, diese auf ein Schneidbrett legen, eine Hand darauflegen und die Filets vorsichtig mit einem scharfen, langen Messer von der dicksten Stelle quer bis fast zum Ende durchschneiden. Nun lässt sich das Fleisch wie ein Buch aufschlagen, mit gleich dicken Hälften.

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

Hendlschnitzel mit Zitrone

Pro Portion: 581 kcal | 63 g EW | 13 g KH | 29 g Fett | 1,1 BE



4

Portionen



40 Min.



- 4 Hendlbrustfilets ohne Haut (insgesamt 1 kg), im Schmetterlingsschnitt vorbereitet (siehe Tipp)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

gut 4 EL Weizenmehl

120 g Butter

4 EL Kapern (in Salz eingelegte Kapern abspülen und einweichen, in Lake eingelegte Kapern abtropfen lassen)

1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

250 ml Hühnersuppe

gehackte frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Die im Schmetterlingsschnitt geöffneten Hendlbrustfilets der Länge nach in zwei Hälften teilen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen. Dann mit einem Fleischhammer oder einer Nudelrolle die Hendlschnitzel gleichmäßig dünn klopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer flachen Schüssel das Mehl mit 1 Prise Salz verrühren. Die Schnitzel einzeln im Mehl wenden und dann das überschüssige Mehl wieder abschütteln. So fortfahren, bis alle Scheiben gleichmäßig mit Mehl überzogen sind.

3. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie schäumt und brutzelt. Dann die Hälfte der Scheiben oder so viele, wie nebeneinander passen, hineinlegen und braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind, etwa 3 Minuten pro Seite. Die erste Portion auf einer Servierplatte mit Rand (damit die Sauce nicht herunterläuft) beiseitestellen.

4. Die restlichen Hendlscheiben zusammen mit den Kapern und noch etwas mehr Salz und Pfeffer in der Pfanne 2–3 Minuten braten, bis sie von einer Seite goldbraun sind. Dann wenden, die Zitronenscheiben dazugeben und diese beim Braten karamellisieren lassen. Wenn nach etwa 3 Minuten das Fleisch durch ist, alles zusammen auf die Servierplatte legen.

5. In dieselbe Pfanne nun den Zitronensaft und die Hühnersuppe gießen und mit einem Holzlöffel den Bratensatz vom Boden lösen. So lange köcheln, bis die Flüssigkeit in der Pfanne sich in eine schöne sämige Sauce verwandelt hat. Die Sauce über die gegarten Hendlscheiben und die karamellisierten Zitronenscheiben träufeln und mit frischer Petersilie garniert servieren.

25 JAHRE FRISCH GEKOCHT

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Auf Seite 7 in dieser Ausgabe finden Sie ein Gewinnspiel unter anderem für das neue Kochbuch von Nadia Caterina Munno!

BILLA

Mitarbeiter:innen laden ein

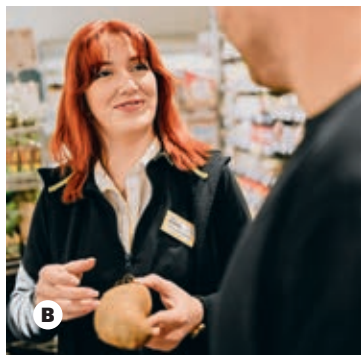
Man muss lieben, was man tut, findet Didem Kars. Uns verrät die BILLA Mitarbeiterin, was sie an ihrer Arbeit schätzt und was sie privat am liebsten kocht.

TEXT **Sarah Satt**
FOTOS REPORTAGE **Stefan Fürtbauer**



A Im Markt betreut Didem Kars die Fleisch- und Wurstabteilung hauptverantwortlich.

B Als stellvertretende Marktmanagerin ist ihr ein gutes Teamwork besonders wichtig.



DIDEM KARS im Interview

Was ist Ihnen bei der Arbeit wichtig?

Dass ich mit meinem Team Spaß habe. Dafür sind Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit wichtig.

Wie läuft ein typischer Arbeitstag bei Ihnen ab?

Ich bin für die Abteilung Fleisch und Wurst verantwortlich. Das heißt: Ich bestelle die Ware, übernehme Lieferungen und räume diese ein, kontrolliere das Datum der Produkte und kümmere mich um die Fleischvitrine und -regale. Dazu helfe ich in der Obst- und Gemüseabteilung mit und beim Einschichten des Trockensortiments.

Haben Sie ein Motto, nach dem Sie leben oder arbeiten?

Mein Lebensmotto ist „carpe diem“. Ich lebe nur in diesem Moment – ob er gut oder schlecht ist.

Was sind die besten Momente im Arbeitsalltag?

Die Zeit um Halloween, weil ich die Farben der Jahreszeit liebe und gerne Kürbisse und Co platziere.



STECKBRIEF

Didem Kars

•
Marktmanager
Stellvertreterin bei
BILLA in Wien

•
seit 6 Jahren
bei BILLA

Gibt es etwas, das Sie künftigen Mitarbeiter:innen mitgeben möchten?

Bevor man sich für diesen Job bewirbt, sollte man sich fragen: Passt diese Arbeit zu mir? Will ich das jeden Tag machen? Unsere täglichen Aufgaben wiederholen sich oft, und wir haben viele Stammkund:innen. Je lieber man diesen Job macht, umso einfacher ist es, dabei motiviert zu bleiben.

Warum stellen Sie dieses Rezept vor?

Meine Oma hat das Gericht immer gekocht – es begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Wenn Besuch kommt, stelle ich es einfach in die Tischmitte.



FAMILIE

Zu Besuch bei BILLA



- C** Auch Büroarbeit, wie das Bestellen neuer Ware, ist Teil ihres Aufgabenbereichs.
- D** Wenn eine neue Lieferung kommt, muss diese umgehend übernommen werden.



Mutabbal (Melanzanicleme)

Pro Portion: 557 kcal | 17 g EW
28 g KH | 40 g Fett | 2,3 BE

Zubereitung

1. Backrohr auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Melanzani längs halbieren. Die Haut mehrmals mit einem Messer einstechen und die Melanzani mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf zweiter Schiene von oben ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

2. Währenddessen Knoblauch schälen und hacken. Kräuterblätter abpflücken und separat fein hacken.

3. Melanzanifruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Die

Hälfte davon grob hacken, den Rest mit Knoblauch, Minze, Joghurt, Tahin, 2 EL Öl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und je 2 Prisen Salz und Pfeffer fein pürieren. Gehackte Melanzani unterrühren.

4. Creme anrichten, mit einem Löffel Mulden eindrücken und 2 EL Öl hineinräufeln. Mit Petersilie bestreut servieren.

Passt zu Pitabrot, Falafeln, gegrilltem Gemüse oder Lamm.



* Gesamtzeit: ca. 50 Min. exkl. Abkühlzeit

- 4 Melanzani
- 2 Knoblauchzehen
- 8-12 Petersilienzweige
- 4 Minzzweige
- 120 g Joghurt
- 4 EL Tahin
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 6 EL Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer
- a. d. Mühle

*5x kochen
zum
Diskontpreis*

clever

*Clever
planen*
& BEIM EINKAUF
SPAREN

EIN KAUF

FÜNF GERICHTE

Mit den günstigen Großpackungen
aus dem Clever-Sortiment können Sie gleich mehrmals
köstlich und abwechslungsreich kochen!



CLEVERE ZUTATEN

CLEVER
AVOCADOS

Preis: 500 g*

GNOCCHI MIT AVOCADO UND RÄUCHERLACHS

Pro Portion: 783 kcal | 22 g EW
51 g KH | 52 g Fett | 4,3 BE



4
Portionen



25 Min.



- 3 Clever Knoblauchzehen
- 30 ml Clever natives Olivenöl extra
- 500 g Clever Gnocchi
- 2 Clever Avocados
- 200 g Clever Räucherlachs
- 80 g Clever Pistazien geröstet & gesalzen
- 1 Clever Zitrone
- 150 g Clever Crème fraîche
- Clever Kristallsalz, Clever bunter Pfeffer

CLEVERE ZUTATEN

CLEVER GNOCCHI
NATUR

Preis: 500 g, € 0,99



TAUSCH-TIPP

Statt mit Lachs können Sie die Gnocchi auch mit in der Pfanne gebratenen Speckwürfeln verfeinern.

Zubereitung

- 1.** Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten hell braten.
- 2.** Währenddessen Gnocchi nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abseihen und abtropfen lassen.
- 3.** Währenddessen Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und würfeln. Räucherlachs grob zerzupfen. Pistazien schälen und grob hacken. Zitrone in Spalten schneiden.
- 4.** Gnocchi in die Pfanne geben, mit Salz und gemahlenem bunten Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Avocados und Lachs dazugeben und nochmals durchmischen.
- 5.** Gnocchi anrichten. Crème fraîche glatt rühren, auf die Gnocchi geben und mit Pistazien und Zitronenspalten garnieren.



FAMILIE

Clever einkaufen & kochen

ZUCCHINI-CHILI-BOWL MIT AVOCADO

Pro Portion: 702 kcal | 17 g EW
68 g KH | 38 g Fett | 5,7 BE



4

Portionen



25 Min.



- 200 g Clever Langkornreis
- 3 Clever Zucchini (ca. 600 g)
- 1 Clever gelbe Zwiebel
- 4 Clever Knoblauchzehen
- 40 ml Clever natives Olivenöl extra
- 48 g Clever Basis für Chili con Carne
- 1 Dose Clever Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Clever Gemüsemais (285 g Abtropfgewicht)
- 2 Clever Avocados
- 290 ml Clever Nacho-Dip Spicy Cheese
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- Clever Kristallsalz, Clever bunter Pfeffer



CLEVERE ZUTATEN

CLEVER BASIS
FÜR CHILI CON CARNE

Preis: 48 g, € 0,79



Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
3. Öl in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch dazugeben, mit wenig Salz und gemahlenem bunten Pfeffer würzen und 2 Minuten kräftig braten.
4. Chili-con-Carne-Basis, 375 ml kaltes Wasser, Bohnen und Mais dazugeben und bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
5. Währenddessen Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.
6. Zucchini-Chili mit Reis und Avocadospalten anrichten und mit Nacho-Dip und Petersilie toppen.

PFLANZLICHER DREH

Für eine rein pflanzliche Variante können Sie den Nacho-Dip durch süße Chilisaucen ersetzen.



GRÜNE SHAKSHUKA MIT AVOCADO

Pro Portion: 1059 kcal | 36 g EW
50 g KH | 76 g Fett | 4,2 BE



4

Portionen



25 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 40 Min.

- 2 Clever gelbe Zwiebeln
- 4 Clever Knoblauchzehen
- 2 Clever Zucchini (ca. 400 g)
- 60 ml Clever natives Olivenöl extra
- 400 g Clever Frischkäse Kräuter
- 2 Clever Avocados
- 4 Clever Eier (Größe M)
- 4 Clever milde Pfefferoni
- 6 Clever Brötchen zum Fertigbacken
- 250 g Clever Cherrytomaten
- 250 g Clever Hirtenkäse
- 1 Handvoll Minzblätter
- Clever Kristallsalz, Clever bunter Pfeffer

CLEVERE ZUTATEN
CLEVER KRISTALLSALZ
JODIERT

Preis: 500 g, € 0,39



ALLES IN EINEM

Sie können die Shakshuka auch in einer großen Form oder einer ofenfesten Pfanne zubereiten.

Zubereitung

1. Backrohr auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in Stifte schneiden. Zucchini in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini in einer Pfanne mit 30 ml Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und gemahltem buntem Pfeffer würzen. Frischkäse unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Zucchini in 4 ofenfesten Formen (ca. 18 cm Ø) geben. Jeweils eine Vertiefung in der Mitte mit einem Löffel formen und 1 Ei hineinschlagen. Mit Avocadoscheiben und Pfefferoni belegen und auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen. Zeitgleich die Brötchen nach Packungsanleitung aufbacken.
5. Währenddessen Tomaten vierteln, Hirtenkäse zerbröseln und Minze fein schneiden.
6. Shakshukas mit Tomaten, Hirtenkäse und Minze bestreuen und mit 30 ml Öl beträufeln. Mit den Brötchen servieren.



FAMILIE

Clever einkaufen & kochen



SMASHED-AVOCADO-BURGER

Pro Portion: 1273 kcal | 37 g EW
67 g KH | 91 g Fett | 5,6 BE



4

Portionen



30 Min.



- 4 Clever Burgerbrötchen XXL
- 500 g tiefgekühlte Clever Pommes frites
- 2 Clever Tomaten
- 4 Clever Avocados
- 80 ml Clever natives Olivenöl extra
- ½ Clever Zitrone (Saft)
- 500 g Clever Rindsfaschiertes
- 1 Handvoll Clever Mischsalat
- 150 ml Clever Nacho-Dip Spicy Cheese
- Clever Kristallsalz, Clever bunter Pfeffer



CLEVERE ZUTATEN

CLEVER

RINDSFASCHIERTES

Preis: 500 g, € 5,99



KNUSPER-SCHUTZ

Wenn Sie die Brötchen in Butter braten, hält das Brot Flüssigkeit länger fern und weicht weniger schnell durch.



Zubereitung

1. Burgerbrötchen öffnen und in einer großen Pfanne ohne Fett 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Pommes frites nach Packungsanleitung im Backrohr zubereiten.
2. Tomaten in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Avocadostücke mit 40 ml Öl, Zitronensaft, etwas Salz und gemahlenem buntem Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken.

3. Faschiertes mit Salz und gemahlenem buntem Pfeffer würzen und zu 4 Kugeln formen. In einer großen Pfanne in 40 ml Öl bei hoher Hitze 2 Minuten braten, dabei das Faschierte mit dem Boden eines großen Topfes flach drücken. Pattys wenden und 1 Minute auf der anderen Seite braten.
4. Burgerbrötchen mit je einem Patty, zerdrückter Avocado, Tomatenscheiben, etwas Mischsalat und Nacho-Dip füllen und mit Pommes frites servieren.

AVOCADO- OBSTSALAT MIT COTTAGE CHEESE

Pro Portion: 582 kcal | 14 g EW
60 g KH | 30 g Fett | 5 BE



4

Portionen



20 Min.



- 2 Clever Äpfel
- 2 Clever Birnen
- 2 Clever Kiwis
- 100 g Clever weiße Trauben
- ½ Clever Zitrone (Saft)
- 2 Clever Avocados
- 250 g Clever Cottage Cheese classic
- 100 g Clever Blütenhonig
- 100 g Clever Studentenfutter

Zubereitung

- 1.** Äpfel, Birnen und Kiwis schälen und in kleine Würfel schneiden. Trauben halbieren. Alles mit Zitronensaft marinieren.
- 2.** Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und fein würfeln. Mit den marinierten Früchten vermischen.
- 3.** Avocado-Obstsalat anrichten, Cottage Cheese darauf verteilen und mit Blütenhonig beträufeln. Studentenfutter grob hacken und darüberstreuen.



CLEVERE ZUTATEN

**CLEVER COTTAGE CHEESE
CLASSIC**

Preis: 250 g, € 1,49

FÜR NOCH MEHR NUSSAROMA

Wer mag, kann als Topping statt Studentenfutter auch Nusskerne nach Wahl kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten, hacken und darüberstreuen.





Zum Auftauen nehmen Sie die gefrorenen Filets aus dem Karton und tauen Sie sie einige Stunden vor der Verwendung – z. B. über Nacht – im Kühlschrank auf.

iglo Atlantik Lachs

in Miso-Sesam-Kruste mit Erbsen-Koriander-Creme

Pro Portion: 456 kcal | 36 g EW | 14 g KH | 28 g Fett | 1,2 BE

Die besonders zarten, saftigen Lachsfilets von iglo zeichnen sich durch eine natürliche zartrosa bis orange Farbe aus. Sie eignen sich unter anderem perfekt für Pastagerichte, Quiche oder Lachs aus dem Ofen.



- 2 Pkg. aufgetauter iglo Atlantik Lachs (500 g)
- 2 EL helle Mispaste
- 50 g Sesam
- 400 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Handvoll Korianderzweige
- 1 EL Butter
- 1 Beet Erbsensprossen
- Salz

Zubereitung

1. Backrohr auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Mispaste einpinseln. Im Sesam wälzen, bis sie rundum damit bedeckt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 12 Minuten backen.

2. Währenddessen die Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Koriander samt Stängeln grob hacken. Erbsen abseihen und mit Zwiebel, Koriander und Butter fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

3. Lachs mit Erbsen-Koriander-Creme anrichten und mit Erbsensprossen garnieren.

Servieren Sie dazu als Beilage
Duftreis, Ofenerdäpfel oder einfach
ein knuspriges Baguette.



MEHRWOHL
HENDL



BEIM TIERWOHL SETZEN WIR AUF MEHRWOHL.



- ♥ MEHR Zeit zum Heranwachsen
- ♥ MEHR Platz und Bewegung
- ✓ Natürliches Tageslicht
- ✓ Gentechnikfreies Futter
- ✓ Regionale Partner:innen

Bereits 2013 starteten wir mit unserer Tierwohl-Initiative. Das „Fair zum Tier!“-Programm wird auch jetzt noch laufend weiterentwickelt.

Alles Wissenswerte auf
hofstaedter.at/fair-zum-tier

EINE EXKLUSIV-MARKE FÜR

BILLA & BILLA PLUS





FAMILIE
Kochen mit Fleisch

» ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT «

6 REZEPTKLASSIKER MIT NEUEM TWIST

Gerichte aus unserer Kindheit wie Wiener Schnitzel, Schweinsbraten und Gulasch gehen einfach immer. Grund genug, sie auch mal überraschend zu variieren!



**100 % Qualität
aus Österreich**

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

FOTOS
Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Alexander Höss-Knakal
STYLING
Gabi Weiss

FAMILIE

Kochen mit Fleisch

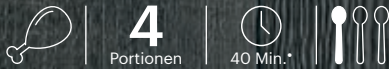
Dazu passen
Ofen-Erdäpfel-
wedges mit einem
Sour-Cream-Dip.





Pulled-Gulasch-Burger

Pro Portion: 853 kcal | 39 g EW | 51 g KH | 52 g Fett | 4,3 BE



* Gesamtzeit: ca. 1¼ Std.

- 500 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ Rindsgulasch, würfelig geschnitten
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL ganzer Kümmel
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL griffiges Mehl
- ca. 100 ml Sonnenblumenöl
- 4 Brîoché-Buns
- 100 g Eissalat
- 4 Burgergurken-Scheiben
- 1 Prise Chiliflocken
- 4 Eier (Größe M)
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Gulaschfleisch trocken tupfen. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in Butterschmalz bernsteinfarben anschwitzen. Mit Paprikapulver bestreuen, kurz anrösten. Kümmel, Majoran und Lorbeer einrühren. Essig, 700 ml Wasser und Gulaschfleisch dazugeben und salzen. Fleisch ca. 80 Minuten weich garen.

2. Währenddessen 1 Zwiebel schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und mit den Fingern etwas auflockern. In einer Schüssel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einem nicht zu breiten Topf auf ca. 160 °C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug). Zwiebelringe darin portionsweise knusprig frittieren, herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und salzen.

3. Buns halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne rösten. Eissalat etwas zerzupfen. Burgergurken in Streifen schneiden.

4. Gulasch mit Chili und Pfeffer abschmecken. Fleischstücke aus der Sauce nehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen. Mit etwas Gulaschsaft vermischen. Eier zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern.

5. Salat auf die Bun-Unterhälften legen. Pulled Gulasch, Gurken und Röstzwiebeln darauf verteilen, die Oberhälften aufsetzen. Mit Spiegeleiern servieren.

Den übrigen Gulaschsaft können Sie einfrieren und z. B. für Würstel mit Saft verwenden.

Faschierter Braten auf orientalische Art mit Karotten-Marillen-Ofengemüse

Pro Portion: 1066 kcal | 56 g EW | 61 g KH | 63 g Fett | 5,1 BE



4

Portionen



40 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

BRATEN + OFENGEMÜSE

- 2 große gelbe Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 Bund Petersilie
- 720 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ ALMO Rindsfaschiertes
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Semmelbrösel
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 große Karotten
- 2 große rote Zwiebeln
- 120 g getrocknete Marillen
- 60 g Mandeln
- 500 ml Weißwein
- Korianderblätter zum Garnieren
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

SALAT

- 2 rote Paprika
- 2 Salatgurken
- 4 Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 Minzweige
- 10 grüne Oliven ohne Kern
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zitronen (Saft)
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Für den Braten das Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gelbe Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne in Butter anschwitzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

2. Faschiertes in eine Schüssel geben und mit der Zwiebel-Knoblauch-Masse, Petersilie, Eiern, Bröseln, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer gut vermischen. Zu einem länglichen Braten formen und in eine Auflaufform, in der auch das Gemüse Platz hat, legen.

3. Karotten schälen und in Stücke schneiden, rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides mit Marillen, Mandeln und Weißwein vermischen und zum Braten in die Auflaufform geben. Auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen.

4. Währenddessen für den Salat Paprika, Gurken und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Gemüse, Kräuter und Oliven mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft marinieren.

5. Braten aufschneiden, mit Salat und Ofengemüse anrichten und mit Koriander garnieren.

Statt Semmelbröseln können Sie auch eine eingeweichte (alte) Semmel unter das Faschierte mischen.



FAMILIE
Kochen mit Fleisch



Wok-Reisfleisch mit Steak

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



Achten Sie darauf,
dass der Braten eine
gleichmäßige längliche
Form hat, damit er
auch gleichmäßig gart.

FAMILIE

Kochen mit Fleisch

Falls Sie Ihre Lieblingsgerichte ganz traditionell zubereiten wollen, haben wir hier viele österreichische Rezeptklassiker zusammengestellt:

billa.at/oesterreichische-kueche

Das Gericht können Sie auch mit ausgelösten Hendlkeulen zubereiten.





Parmesan-Backhendlkeulen mit Erdäpfel-Tomaten-Rucola-Salat

Pro Portion: 1160 kcal | 68 g EW | 63 g KH | 67 g Fett | 5,3 BE



4

Portionen



35 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 60 Min.

SALAT

- 250 g festkochende Erdäpfel
- 100 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 Zitrone (Saft)
- 50 g Rucola
- Salz

HENDLKEULEN

- 1 kg Hofstädter „Fair zum Tier!“ MEHRwohl Hendl-Unterkeulen
- 3 Eier (Größe M)
- 75 g geriebener Parmesan + Parmesan zum Garnieren
- 150 g Panko (japanische grobe Semmelbrösel)
- 1 Prise Chiliflocken
- 150 g griffiges Mehl
- 500 g Butterschmalz
- 1 Bio-Zitrone
- Salz

Zubereitung

1. Für den Salat die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Für die Keulen die Hendlkeulen kalt abspülen, trocken tupfen und salzen. Eier und Parmesan verquirlen. Panko mit Chiliflocken vermischen. Keulen erst in Mehl, dann in der Parmesan-Ei-Mischung und anschließend in den Pankobröseln wenden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Hendlkeulen darin 12–15 Minuten rundum herausbacken, dabei mehrfach wenden. Herausheben und gut abtropfen lassen.
4. Währenddessen für den Salat Tomaten halbieren und mit den Erdäpfeln, Öl, Balsamico, Zitronensaft und Rucola vermischen.
5. Für die Hendlkeulen Zitrone in Spalten schneiden. Hendlkeulen mit dem Salat und Zitronenspalten anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Damit die Keulen durch sind, sollte die Fleischtemperatur mindestens 75°C betragen. Wenn Sie kein Thermometer haben, können Sie auch eine Keule anschneiden und gegebenenfalls die Keulen einfach etwas länger frittieren.



BESTES FLEISCH AUS ÖSTERREICH

Hofstädter Fleisch stammt ausschließlich von Tieren, die in Österreich geboren und aufgewachsen sind sowie hier geschlachtet und verarbeitet wurden. Das garantiert auch das AMA-Gütesiegel, das viele Hofstädter

Produkte tragen: 100 % heimische Herkunft! Ein Kennzeichnungssystem ermöglicht darüber hinaus die Rückverfolgung vom heimischen Betrieb bis in den BILLA und BILLA PLUS Markt.

Alle Infos zum Sortiment finden Sie auf: hofstaedter.at

Honig-Soja-lackierter Schweinsbraten mit Pak Choi

Pro Portion: 791 kcal | 45 g EW | 14 g KH | 59 g Fett | 1,2 BE



4

Portionen



30 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 2½ Std.

- 1 kg Hofstadter „Fair zum Tier!“ STROHwohl Schweinebauchfleisch im Ganzen
- 4 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 50 ml Sojasauce
- 50 g Honig
- 2 kleine Pak Choi
- 2 Karotten
- 2 EL helles Sesamöl
- Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Bauchfleisch trocken tupfen und in 70–100 g große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. 1 l Wasser, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer und Honig in einem Topf mischen und erhitzen. Bauchfleisch einlegen und bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden sehr weich garen.
2. Währenddessen Pak Choi halbieren, Karotten schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Fleischstücke aus dem Sud heben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Garsud etwas einkochen lassen. Bauchfleisch mit dem Sud einpinseln und ca. 5 Minuten auf oberer Schiene glasieren, währenddessen zweimal mit weiterem Garsud nachlackieren. Pak Choi und Karotten in Sesamöl anschwitzen.
4. Fleischstücke in Scheiben schneiden, mit Gemüse und etwas Sud anrichten. Mit Koriander garnieren.

*Für eine
extraknusprige
Schwarte können
Sie das Fleisch
auch bei 210 °C
Oberhitze
glasieren.*

PROFITIPP VON ERICH GREGER

Fleischer bei BILLA PLUS in Neusiedl am See

„Es ist wichtig, das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit es vor dem Zubereiten Raumtemperatur erreicht. Dadurch wird das Fleisch gleichmäßiger gegart und behält seine Saftigkeit.“





FAMILIE

Kochen mit Fleisch

Eine köstliche
Beilage dazu
ist mit Wasabi
abgeschmecktes
Erdäpfelpüree.



High Protein Brot



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



Zimmermann –
Es ist immer die richtige
Zeit für Weißwurst!



www.genusswelt-zimmermann.de



Zitronen-Kräuter- Putenschnitzel mit Zitronen-Erdäpfelsalat

Pro Portion: 977 kcal | 66 g EW
68 g KH | 46 g Fett | 5,7 BE



* Gesamtzeit: ca. 60 Min.

SALAT

- 400 g festkochende Erdäpfel
- 1 TL Estragonsenf
- 2 EL Rapsöl
- 1 Spritzer Sojasauce
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 1 TL Kristallzucker
- 1 rote Zwiebel
- Schnittlauchröllchen zum Garnieren

SCHNITZEL

- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Semmelbrösel
- 1½ TL Thymianblätter
- 3 Eier (Größe M)
- 75 ml Schlagobers
- 840 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ SONNwohl Putenschnitzel
- 150 g griffiges Mehl
- 500 g Butterschmalz
- Kapernbeeren zum Garnieren
- Salz

Rohe Zwiebeln können recht intensiv schmecken. Legen Sie die Streifen daher vor der Verwendung einige Minuten in kaltem Wasser ein – so werden sie milder.



Zubereitung

1. Für den Salat die Erdäpfel waschen und mit Schale in Salzwasser weich kochen. Abseihen und in Spalten schneiden.

2. Senf, Öl, Sojasauce, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Zucker vermischen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Zu den warmen Erdäpfeln geben und sanft mit der Marinade vermischen.

3. Für die Schnitzel die Schale einer halben Zitrone abreiben. Petersilienblätter abzupfen und mit Bröseln, Zitronenabrieb und Thymian in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Eier, Obers und etwas Salz verquirlen.

4. Schnitzel kalt abspülen und trocken tupfen. Plattieren und bei Bedarf halbieren. Schnitzel erst in Mehl, dann in der Eier-Obers-Mischung, anschließend in den Zitronen-Kräuter-Bröseln wenden.

5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin auf beiden Seiten goldgelb herausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zitronen in feine Scheiben schneiden.

6. Erdäpfelsalat mit Schnittlauch garnieren. Schnitzel anrichten und mit Zitronenscheiben und Kapernbeeren garnieren.



Maria
Angelini-Santner
präsentiert

BILLA
immer gut

AUF VORRAT

**einmal
kochen,
viermal essen**

Vegetarische Genießer:innen
und Fleisch-Fans sind sich einig:
Mit einer feinen Paprikasauce
wird aus jedem Gericht
ein Sonntagsessen.

KLAPPT
SUPER MIT



**BILLA IMMER GUT
PAPRIKA EDELSÜSS**

Preis: 39g, € 0,99

Für eine sämigere Sauce rühren Sie
2 TL Speisestärke mit etwas kaltem
Wasser glatt. Unter die Sauce rühren
und aufkochen, bis sie eindickt.

GRUNDREZEPT

Paprikasauce

Pro Portion Grundrezept: 48 kcal

1 EW | 4 g KH | 3 g Fett | 0,3 BE

Pro Portion angerichtet: 402 kcal

14 EW | 57 g KH | 12 g Fett | 4,8 BE

**8**

Portionen



20 Min.



- 2 große gelbe Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- evtl. ½ TL scharfes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Spritzer Rotweinessig
- 500 ml Gemüsfond
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- a. d. Mühle

**ZUM ANRICHTEN
FÜR 2 PORTIONEN**

- je 1 roter, grüner und gelber Paprika
- ¼ Grundrezept Paprikasauce
- 300 g Eierspätzle
- 2 Handvoll Krauspetersilienblätter
- 2 TL Butter
- Salz

Zubereitung

1. Für das Grundrezept Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in Butter hell anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark kurz mitrösten. Essig und Fond angießen, mit Kümmel, Majoran, Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen.
2. Zum Anrichten die Paprika in Stücke schneiden und in Paprikasauce weich köcheln lassen.
3. Währenddessen Spätzle nach Packungsanleitung kochen. Petersilie hacken. Spätzle abseihen, mit Butter und etwas Petersilie mischen, bis die Butter geschmolzen ist.
4. Paprikaragout mit Spätzle anrichten und mit restlicher Petersilie garnieren.

Preisänderungen vorbehalten.

FAMILIE*BILLA immer gut Meal Prep***DREIMAL ANDERS****SALAT-TACOS MIT
CHILI CON TOFU****PAPRIKAHENDL
MIT SERVIETTEN-
KNÖDEL****PAPRIKA-
GESCHNEZELTES
MIT SCHUPFNUDELN**

ABER BITTE MIT Sauce!

Zum Verfeinern von Teigwaren, als Bindeglied zwischen Fleisch und Beilage oder für würzige Füllungen – Paprikasauce auf Vorrat ist in der Küche Gold wert.

Paprikasauce ist bei Groß und Klein beliebt. Neben Paprikapulver braucht es für den cremigen Saucengenuss ausreichend Zwiebeln. Papriziert, mit Tomatenmark und Gewürzen aromatisiert und mit Wasser oder Gemüsfond eingekocht sorgen sie für Würze und Sämigkeit. Mit Gemüsepaprika bereiten wir daraus ein feines Paprikaragout zu, das mit fertigen Eierspätzle flott auf dem Tisch steht.

Für Geschnezeltes und Geschmortes

Paprikasauce verwandelt Schweinsschnitzel oder -medallions im Handumdrehen in ein herzhaftes Paprikageschnezeltes. Am besten mit Crème fraîche abrunden und mit Schupfnudeln aus Kartoffelteig servieren. Mehr Sauce ist mehr gilt auch beim Paprikahendl. Für eine alltagstaugliche Variante des Klassikers lassen



wir ausgelöste Oberkeulenfilets in unserer Paprikasauce köcheln und bereiten dazu Serviettenknödel im praktischen Kochbeutel zu.

Das Extra im Wrap

Hausmannskost oder Fingerfood – Paprikasauce gibt beidem Pepp. So auch unserem Chili con Tofu: einfach Kidneybohnen, Mais und Räuchertofu im Ofen angrillen, mit der Sauce und Gewürzen abschmecken und mit Basmatireis kombinieren – ab ins Salatblatt oder in den Tortilla-Wrap damit!



Für den größeren Hunger können Sie die Füllung auch in Tortilla-Wraps einrollen.

SALAT-TACOS mit Chili con Tofu

Pro Portion: 475 kcal | 21 g EW | 54 g KH | 18 g Fett | 4,5 BE



2

Portionen



15 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 25 Min.

- 100 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 80 g Mais (Abtropfgewicht)
- 100 g geräucherter Tofu
- 2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
- ¼ Grundrezept Paprikasauce
- 1 TL Tomatenmark
- je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Cayenne-pfeffer
- 250 g Express-Basmatireis (1 Kochbeutel)
- 4 Eissalatblätter
- 2 EL Sauerrahm
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

- 1.** Grill des Backrohrs vorheizen. Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abspülen und gründlich abtropfen lassen. Tofu würfeln. Tofu, Bohnen und Mais in einer Schüssel mit Öl vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Rohr 3–5 Minuten angrillen, bis der Tofu leicht Farbe bekommt.
- 2.** Die angegrillte Mischung mit Paprikasauce, Tomatenmark, Gewürzen, Salz und Pfeffer in einem Topf vermischen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce gut einzieht.
- 3.** Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 4.** Chili con Tofu mit Reis in die Salatblätter füllen und mit Sauerrahm und Paprikapulver garnieren.



Unsere Empfehlung
aus dem BILLA
Sortiment:
**BILLA IMMER GUT
TOMATENMARK**
Preis: 200 g, € 1,69



Statt Oberkeulenfilets eignen sich auch in Stücke geschnittene Hendlbrustfilets hervorragend.

PAPRIKAHENDL mit Serviettenknödel

Pro Portion: 451 kcal | 40 g EW | 20 g KH | 22 g Fett | 1,7 BE



2

Portionen



20 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 55 Min.

Zubereitung

1. Serviettenknödel nach Packungsanleitung zubereiten.

2. Währenddessen die Paprikasauce in einem Topf aufkochen. Oberkeulenfilets kalt abspülen, trocken tupfen, in die Sauce legen und zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Petersilie hacken, etwa zwei Drittel davon unter die Sauce rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Serviettenknödel in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Knödelscheiben darin auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

4. Paprikahendl mit Serviettenknödel anrichten. Mit Sauerrahm, restlicher Petersilie und Paprikapulver garnieren.

- 130 g Serviettenknödel (1 Kochbeutel)
- ¼ Grundrezept Paprikasauce
- 450 g Hendl-Oberkeulenfilets
- 3 Handvoll Krauspetersilienblätter
- 2 EL Butter
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Unsere Empfehlung aus dem BILLA

Sortiment:

**BILLA IMMER GUT
SERVIETTENKNÖDEL**

Preis: 260 g, € 2,49



FAMILIE

BILLA immer gut Meal Prep

BILLA
immer gut



Wer es besonders zart möchte, kann Schweinsmedaillons statt Schnitzel verwenden.



Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
**BILLA IMMER GUT
8 KRÄUTER**
Preis: 50 g, € 1,39



PAPRIKAGESCHNETZELTES mit Schupfnudeln

Pro Portion: 924 kcal | 55 g EW | 116 g KH | 24 g Fett | 9,7 BE



2

Portionen



30 Min.



Zubereitung

- 1 Ei (Größe M)
- 1 Beutel Kartoffelteig (280 g)
- 2 Schweinschnitzel
- 1 rote Zwiebel
- 1 roter Paprika
- 4 TL Butter
- ¼ Grundrezept Paprikasauce
- 1 EL tiefgekühlter Kräutermix
- 2 TL Crème fraîche
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

1. Ei in einen Messbecher geben, mit Wasser auf 250 ml auffüllen und mit einem Schneebesen verquirlen. Kartoffelteigmischung einrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

2. Währenddessen die Schweinschnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprika in Streifen schneiden. 2 TL Butter in einer Pfanne zerlassen, Fleisch, Zwiebel und Paprika darin anbraten. Mit Paprikasauce ablöschen und etwas einkochen lassen.

3. Teig auf der Arbeitsfläche durchkneten und mit angefeuchteten Händen zu Schupfnudeln formen. In kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. 2 TL Butter in einer Pfanne zerlassen. Schupfnudeln mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, etwas abtropfen lassen und direkt in die heiße Butter geben. Kräuter dazugeben und vermischen.

5. Geschnetzeltes mit Schupfnudeln anrichten und mit Crème fraîche und Paprikapulver garnieren.

4 Neue im Check

BILLA immer gut Banana Split Cups mit ChoViva

Preis: 120 g, € 2,49



Das sind wir: Eine Schokoladenalternative auf Basis von Sonnenblumenkernen gefüllt mit Bananencreme und Kakaobohnen-Stückchen.

So schmecken wir: Wie ein Klassiker schmecken sollte: Die Kombination aus Schoko- und Bananengeschmack ist auch in der Snackvariante eine gute Wahl.

Wer will uns: Wer sich über einen süßen Genussmoment zwischendurch freut, ist bei uns richtig.

Hier sind wir: Im Regal bei den Süßigkeiten.

Fazit:

Klein und fein: Bananensplit in neuer Form.

BILLA immer gut Pretzel Bites Nacho Cheese*

Preis: 120 g, € 1,99



Das sind wir: Wir sind mundgerechte Stückchen aus Laugenbrezelteig, mit Nacho-Käse gewürzt und palmölfrei gebacken.

So schmecken wir: Wunderbar knusprig und verfeinert mit würzigem Nacho-Käse – so sorgen wir für jede Menge Snackvergnügen.

Wer will uns: Knabberfans, die es herzhaft lieben – und gerne mal etwas Neues probieren.

Hier sind wir: Man findet uns im Regal bei den Knabbersnacks, bereit zum Zugreifen.

Fazit:

Hier gibt es vollen Geschmack in jedem Biss!

BILLA immer gut Spaghetti Bolognese, rein pflanzlich

Preis: 460 g, € 3,29



Das bin ich: Ich bin ein rein pflanzliches Mikrowellengericht in der XXL-Portion.

So schmecke ich: Mit Tomatensauce und Sojaprotein-Faschierem stehe ich den klassischen Spaghetti Bolognese um nichts nach.

Wer will mich: Ich bin perfekt für die schnelle Alltagsküche und den großen Hunger: In der Mikrowelle bin ich in nur 3½ Minuten zubereitet.

Hier bin ich: Im Kühlregal bei den anderen Mikrowellengerichten.

Fazit:

Pflanzlicher Spaghetti-Bolognese-Genuss in XXL!

FRISCH GEKOCHT BILLA immer gut Produkttest

BILLA immer gut Protein Grießpudding Klassik°

Preis: 500 g, € 1,99



Das bin ich: Ein zart-körniger Grießpudding mit einer Extraportion Eiweiß.

So schmecke ich: Ich beeindrucke mit 40 g Protein, vollmundigem Geschmack und komme ohne Zuckerzusatz aus.

Wer will mich: Ob als Frühstück to go oder als Fitnessdessert – ich überzeuge ernährungsbewusste Genießer:innen und eigne mich ideal für eiweißreiche Ernährung.

Hier bin ich: Ich befinde mich im Kühlregal bei den Milchprodukten.

Fazit:

Puddingklassiker trifft auf Protein-Power.

SIMPLY
good 
simply me

GUT IST FÜR MICH, WAS LEICHT GEHT.



Die wichtigste Zutat deines Lebens?
Leichtigkeit. Lass dir deshalb dein
Lieblingsgericht mit frischem,
knackigem Gemüse und wertvollem
Eiweiß in nur ca. 5 Minuten schmecken.

DAMPFGAREN IN DER MIKROWELLE



Gleich ausprobieren!

GIBT'S NUR BEI:

BILLA
BILLA PLUS
 **ADEG**

simplygood.at



FAMILIE
Schnelle Küche



**WALNUSS-UDONNUDELN
MIT ROTWEIN-AMARENAKIRSCHEN**



**MISOSUPPE
MIT SOBANUDELN, PAK CHOI UND TOFU**

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 die ganze Familie!



**SPAGHETTI-FRITTATA
MIT SPECK, PARMESAN UND RUCOLASALAT**



**FISCHFILET MÜLLERIN-ART
MIT GEBRATENEM SALATHERZ**



WALNUSS-UDONNUDELN

mit Rotwein-Amarenakirschen

Pro Portion: 708 kcal | 11 g EW | 114 g KH | 21 g Fett | 9,5 BE



1

Portion



15 Min.



- 200 g vorgegarte Udon-nudeln
- 4 EL Amarenakirschen
- 1 Schuss Rotwein
- 3 EL Walnussfülle + Walnussfülle zum Bestreuen
- 2 EL Schlagobers
- 1 TL Butter

SCHNELLE ZUTATEN



IL CONTE DI ROMA
AMARENAKIRSCHEN

Preis: 240 g, € 2,99



BILLA IMMER GUT
WALNUSSFÜLLE

Preis: 250 g, € 1,59

Zubereitung

1. Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen.
2. Währenddessen Amarenakirschen mit Rotwein in einem kleinen Topf vermischen und ca. 2 Minuten einköcheln lassen. Walnussfülle und Obers in einer Schüssel verrühren.
3. Nudeln abseihen und mit Walnusscreme vermischen. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Nudeln bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten.
4. Nussnudeln mit Rotwein-Amarenakirschen anrichten und mit etwas Walnussfülle bestreuen.



MISOSUPPE

mit Soba-nudeln, Pak Choi und Tofu

Pro Portion: 334 kcal | 21 g EW | 40 g KH | 9 g Fett | 3,3 BE



2

Portionen



15 Min.



- 2 EL Misopaste
- 100 g Soba-nudeln
- 1 Pak Choi
- 150 g geräucherter Tofu
- 1 Jungzwiebel
- 1-2 TL Sojasauce

SCHNELLE ZUTATEN



JA! NATÜRLICH
BIO-MISOPASTE AUS
KÜRBISKERNEN

Preis: 190 g, € 5,99



BILLA IMMER GUT
SOJASAUCE

Preis: 250 ml, € 1,59

Zubereitung

1. 750 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren und die Misopaste mit einem Schneebesen einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
2. Nudeln in die Miso-suppe geben und ca. 5 Minuten bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Währenddessen Pak Choi längs halbieren, Tofu würfeln und beides ca. 3 Minuten vor Garzeitende der Nudeln in die Suppe geben. Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden.
4. Suppe mit Sojasauce abschmecken, anrichten und mit Jungzwiebelringen garnieren.



SPAGHETTI-FRITTATA

mit Speck, Parmesan und Rucolasalat

Pro Portion: 876 kcal | 40 g EW | 58 g KH | 51 g Fett | 4,8 BE



2
Portionen



15 Min.



- 150 g gekochte Spaghetti (frisch oder vom Vortag)
- 80 g Speckwürfel
- 4 Eier (Größe M)
- 50 ml Schlagobers
- 50 g geriebener Parmesan
- 80 g Rucola
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

SCHNELLE ZUTATEN



BILLA BIO SPAGHETTI

Preis: 500 g, € 0,99



SIMPLY GOOD RUCOLASALAT*
125 g

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spaghetti und Speck in einer ofenfesten Pfanne (ca. 20 cm ø) vermischen.
2. Eier, Obers und Parmesan mit Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Spaghetti-Speck-Mischung gießen. Auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten goldbraun-knusprig backen.
3. Währenddessen Rucola mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.
4. Frittata vorsichtig aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und mit Salat servieren.



IDEAL FÜR
1
PERSON

MIT NUR
4
ZUTATEN*

FISCHFILET MÜLLERIN-ART

mit gebratenem Salatherz

Pro Portion: 591 kcal | 24 g EW | 18 g KH | 45 g Fett | 1,5 BE



1
Portion



15 Min.



- 1 tiefgekühltes iglo Filegro Müllerin Art Fischfilet
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Salatherz
- 2 EL Cocktailsauce schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

SCHNELLE ZUTATEN



IGLO FILEGRO MÜLLERIN ART MSC TIEFGEKÜHLT

Preis: 500 g, € 9,99



CLEVER COCKTAILSAUCE

Preis: 250 ml, € 1,15

Zubereitung

1. Fisch in einer Pfanne mit Öl nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen das Salatherz längs halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rundum anbraten. In einer Schüssel mit Cocktailsauce marinieren.
3. Fisch mit Salatherz anrichten und pfeffern.

TIPP

Als Beilage passen z. B. Petersil- oder Salzerdäpfel gut dazu.



BILLA GOOD FOOD BOARD

In Balance mit Lara Selina Diebold

Damit eine Ernährungsform langfristig zum Lifestyle wird, muss sie Spaß machen und zu einem passen, ist Lara Selina Diebold überzeugt. Statt auf Diäten und Verbote setzt die sportliche Content-Creatorin, Mental- und Ernährungstrainerin auf Balance.

4 Fragen an: LARA SELINA DIEBOLD

Welche Rolle spielt die Ernährung für (d)einen sportlichen Lifestyle?

Eine sehr wichtige – ohne sie ist kein nachhaltiger Trainingserfolg möglich. Ich orientiere mich an der 80:20-Regel: Wenn ich zu 80% bewusst, nährstoffreich und frisch Gekochtes esse, sind zwischendurch auch Fastfood und Naschen okay.

Worauf sollten Sporttreibende besonders achten?

Darauf, wann man was isst. Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Wenn wir unseren Körper nicht mit Nährstoffen und Kohlenhydraten versorgen, kann er keine Energie bringen, weder im Sport noch bei der Arbeit. Gerade Frauen haben oft Angst, zu viel zu essen, dabei sind sie häufig unterversorgt, was sportlichen Fortschritten im Weg steht.

Womit holst du dir Energie, was hilft beim Regenerieren?

Bananen, Riegel und Datteln sind super Pre-Workout-Snacks – sie geben Power, sind gut verdaulich und halten den Kreislauf stabil. Elektrolytgetränke und gespritzte Fruchtsäfte sorgen für gute Hydration. Nach dem Training ist es wichtig, die Speicher schnell mit Proteinen und Kohlenhydraten – einem Smoothie, Shake oder einer Hauptmahlzeit – aufzufüllen.

Was erleichtert dir das bewusste Kochen im Alltag?

Wir machen immer einen großen Wocheneinkauf und füllen unseren Kühlschrank mit Obst, Gemüse, Eiweiß- und Kohlenhydratquellen. Wenn ich koche, dann jeweils die doppelte Menge als Meal Prep für den nächsten Tag.

DAS BILLA GOOD FOOD BOARD

Ob pflanzlicher Lebensstil, biologische Lebensmittel oder ressourcenschonende Küche – die erfahrenen BILLA GOOD FOOD BOARD Expert:innen aus Ernährung, Gastronomie und Sport teilen ihr Wissen und stehen beim Einkauf und Kochen mit wertvollen Tipps und Tricks zur Seite. Lernen Sie die Expert:innen-Runde kennen und erfahren Sie mehr unter: billa.at/goodfoodboard

COUSCOUS- QUINOA- SALAT IM GLAS

Pro Portion: 371 kcal | 14 g EW
47 g KH | 13 g Fett | 3,9 BE



4
Portionen



25 Min.



- 100 g Quinoa
- 100 g Couscous
- 1 große Karotte
- 1 roter oder gelber Paprika
- 100 g Rotkraut
- 2 Jungzwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 1–2 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Estragonenf
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Chiliflocken
- Granatapfelkerne nach Belieben
- 125 g Mini-Mozzarella
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle



Zubereitung

1. Quinoa und Couscous in zwei separaten Töpfen in je 200 g Wasser nach Packungsanleitung garen.
2. Währenddessen Karotte schälen, Paprika entkernen. Karotte, Paprika, Rotkraut und Jungzwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilienblätter abzupfen.

3. Öl, Balsamico, Apfelessig, Honig, Senf und Gewürze miteinander vermischen und am besten in einem Standmixer, sonst mit einem Schneebesen mixen.

4. Couscous, Gemüsestücke, Quinoa, Granatapfelkerne, Mozzarella und Petersilie in Gläser schichten.

5. Salatgläser und Marinade separat im Kühlschrank aufbewahren. Erst kurz vor dem Verzehr die Marinade über den Salat gießen.

Hier geht's zu Lara Selinas Instagram-Seite:
[instagram.com/laraselina](https://www.instagram.com/laraselina)

MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen
10 x 1 Eintritt
für die MADONNA
Beauty Days am
3. und 4.10.2025
im MAK in Wien!

Besuchen Sie am 3. und 4. Oktober unsere BILLA GOOD FOOD BOARD Expert:innen bei den MADONNA Beauty Days am BILLA GOOD FOOD BOARD Stand!

Gewinnen Sie eine von 10 Eintrittskarten und freuen Sie sich auf Kostproben, Gewinnspiele und gute Gespräche zu innerer Schönheit.

So sind Sie dabei: Senden Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „GOOD FOOD“.

Einsendeschluss: 19. 9. 2025, **Gewinnwert:** € 49. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 164!

Einen Vorgeschmack gibt es auf: **madonnabeautyday.at**



SanLucar

Sonnensüß snacken.



Unsere Bananen zergehen förmlich auf der Zunge – so cremig sind sie. Kein Wunder: Auf unserer Finca Magdalena in Ecuador lassen wir unsere Bananen ganze 12 bis 13 Wochen unter tropischer Sonne reifen. So entwickeln sie ihren einzigartig milden Geschmack, ihre zarte Konsistenz und die unverkennbare SanLucar Sonnensüße. Unsere Früchte wachsen mit viel Platz, Geduld und natürlicher Pflege – im Einklang mit Mensch und Natur. Faire Löhne, medizinische Versorgung



Taste the SUN ☀

Stylish gewinnen!

und Bildungsangebote für die Familien vor Ort sorgen dafür, dass sich hier auch die Menschen wohlfühlen. Und jetzt gibt's zur Extraportion Geschmack auch noch die Chance auf tolle Gewinne! Im September heißt es: SanLucar Bananen kaufen, Kassenbon hochladen – und mit etwas Glück stylische Vespas, coole Kinderfahräder oder Paddleboards gewinnen! Unsere sonnenverwöhnten Bananen: Jetzt auch noch gewinnverdächtig.



Dalemer Carbo
SanLucar Pflücker



Für jeden das Passende dabei

Jetzt entdecken!

- Dein Spülmittel, so wie du es magst:
Kraftvoll, Ergiebig oder Sensitiv
- Schont die Haut
- Schützt die Umwelt



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

Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986.

frosch.at



REGIONAL & NACHHALTIG

*Infos, Produkte
und Rezepte
für Genuss mit
Voraussicht*

URLAUB DAHEIM

Mittelmeerküche mit
Obst und Gemüse
aus Österreich

ÄPFEL WIE BIRNEN

Himmlische Süß-
speisen mit dem
erntefrischen Obst

SERVUS, TAPAS!

Typisch österreichi-
sche Gerichte als
Tapas? Sí, claro!



VIEL SCHICHTIG



GLÜCK VERBINDET

Wanner

Spätes Steinobst

Wenn sich die süßsauen Da komm' ich her! Zwetschken in dunkelblaue Schale werfen, stehen traditionelle Mehlspeisen ganz hoch im Kurs.

Steckbrief

Geschmack: süß mit erfrischender Säure

Herkunft: Steiermark und Oberösterreich

Verwendung: als Kuchenbelag, für Schmarren, Strudel und Knödel, als Röster, Kompott und Powidl, zum Dörren

Lagerung: nebeneinander ausgebreitet im Kühlschrank



UNSERE
LIEFERANT:INNEN

Heimo Lammer,
Zwetschkenproduzent,
Albersdorf-Prebuch

An seiner Arbeit schätzt Heimo Lammer vor allem den Bezug zur Natur.

Seit 2010 kultiviert der Landwirt Zwetschken und verfolgt das Wachstum seiner Bäume bis zur Reife der Früchte. Die humusreichen Böden und das milde Klima der Oststeiermark bieten ideale Voraussetzungen.

Neben der Sortenwahl ist die Kulturpflege entscheidend. Zum Schutz vor Spätfrost und extremen Witterungsbedingungen setzt Heimo Lammer auf Paraffinkerzen und Hagelschutznetze. Wenn sich seine Zwetschken im August und September blau färben und auf sanften



Druck nachgeben, genießt er sie am liebsten frisch vom Baum, am typisch steirischen Zwetschken-tommerl oder als Röster.

REGIONAL

Obst im September



Bodenloser Genuss

Zwetschken-Crumble

Streuselkuchen-Fans kommen mit einem Crumble schnell auf ihre Kosten: Einfach 400 g Zwetschken in Scheiben schneiden und in einer kleinen Auflaufform mit 1 Pkg. Vanillezucker und Zimt mischen. 70 g kalte Butter, 70 g braunen Zucker und 140 g glattes Mehl rasch zu Streuseln verarbeiten. Früchte damit bedecken und Crumble im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldbraun backen.



Das Rezept für diese Zwetschkenknödel mit Ribiselsauce finden Sie auf: billa.at/zwetschkenknoedel-mit-ribiselsauce

TIPPS VON
Margit Fensl
Ernährungs-
expertin



Blaue Zwetschken

Zwetschken verdanken ihre blauviolette Färbung den enthaltenen gesunden sekundären Pflanzenstoffen, den Flavonoiden. Der weiße natürliche Überzug auf der Schale schützt die Früchte vor dem Austrocknen, diese wachsähnliche Schicht nennt sich „Duftfilm“ und braucht nicht abgewischt zu werden.

TOP 3

Partners in Taste



ZIMT & NELKEN

Gewürze dürfen in Röster, Powidl und im klassischen Zwetschkenfleck nicht fehlen.



NÜSSE

Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln verfeinern Kuchen, Strudel und süße Brösel zu Knödeln.



BALSAMICO

In Balsamico eingelegte Zwetschken sind zu Fleischgerichten, Käse und Vanilleeis ein Genuss.



Fruchtig-würzig

Knusprige Speck-Zwetschken

Perfekt für herbstliche Salate: Bauchspeckscheiben je nach Größe längs halbieren und fest um Zwetschkenhälften wickeln, eventuell mit Zahnstochern fixieren. Portionsweise in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett braten.



Nicht weit vom Baum

Damit ihre wachsartige Schutzschicht erhalten bleibt, werden die steirischen Da komm' ich her! Zwetschken nur bei trockener Witterung von Hand gepflückt. Im Kühllager werden sie sortiert, gewogen und händisch verpackt, bevor sie auf kürzestem Weg in die nächstgelegenen BILLA Märkte gelangen.



Da komm' ich her! Zwetschken *

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

Österreichs neuester Müsli-Genuss!

JETZT
PROBIEREN!



Da komm'
ich her!



»I bin
glei ums Eck
bei dia.«



Unsere Regionen sind etwas ganz Besonderes.
Genauso wie unser saisonales Obst und Gemüse aus den Regionen
für die Regionen von »Da komm' ich her!«. Von heimischen Bauern
angebaut, sorgfältig geerntet und erntefrisch geliefert.

Jetzt exklusiv bei

BILLA & BILLA PLUS  **ADEG**



FRISCHES *aus der Region*

Mit **Da komm' ich her!** Obst- und Gemüsesorten aus Österreichs Regionen lässt sich jederzeit die Sehnsucht nach dem Mittelmeer kulinarisch stillen!

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!

FOTOS

**Elke Gebeshuber/
Marian Inhouse-Agentur**

FOODSTYLING

Benjamin Willke

STYLING

Florentine Knotzer



REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!



BRUDET

Kroatischer Fischeintopf

Pro Portion: 897 kcal | 51 g EW | 93 g KH | 33 g Fett | 7,8 BE



4

Portionen



40 Min.



Zubereitung

EINTOPF

- 1 Da komm' ich her! gelbe Zwiebel
- 3 Da komm' ich her! Knoblauchzehen
- 450 g Da komm' ich her! Midi-Rispetomaten
- 3 EL Olivenöl
- 4 aufgetaute Goldbrassenfilets
- 540 g aufgetauter Meeresfrüchtemix
- 125 ml trockener Weißwein
- ½ Bund Da komm' ich her! Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 8 Scheiben Weißbrot
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

POLENTA

- 400 ml Milch
- 200 g Polenta
- 2 EL kalte Butter
- Salz

1. Für den Eintopf Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anschwitzen. Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2. Währenddessen für die Polenta 400 ml Wasser mit Milch und etwas Salz aufkochen. Polenta einrühren, nach Packungsanleitung garen, dann die Butter einrühren.

3. Währenddessen für den Eintopf Goldbrassenfilets und Meeresfrüchtemix kalt abspülen und trocken tupfen. Filets in Stücke schneiden.

4. Wein zu den Tomaten gießen, Fisch und Meeresfrüchte einlegen und offen 5 Minuten köcheln lassen. Ohne Hitze weitere 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

5. Petersilien- und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

6. Brudet mit Polenta, Kräutern und Weißbrot servieren.



RESTLTIPP

Für ein spätsommerliches Frühstück reiben Sie Tomaten (Tomatenhaut danach entsorgen) und fügen Sie Salz und Olivenöl hinzu. Schmeckt köstlich auf getoastetem Weißbrot!

Jetzt sind heimische Tomaten sonnengereift und herrlich süß erhältlich. Kosten Sie die Saison daher voll aus – mit diesen Tipps und Ideen:
billa.at/21-dinge-mit-tomaten

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!



SABICH-SANDWICH

Pro Sandwich: 889 kcal | 30 g EW | 87 g KH | 44 g Fett | 7,3 BE



4

Sandwiches



45 Min.



Zubereitung

- ¼ Da komm' ich her!
Braunschweigerkraut*
- 1 EL Condimento bianco
- 1 Da komm' ich her!
Melanzani
- 1 Da komm' ich her!
Knoblauchzehe
- 2 Dosen Kichererbsen (à 240 g
Abtropfgewicht)
- 100 g Tahin
- 8 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Da komm' ich her!
oranger Paprika*
- 3 Da komm' ich her!
Fleischtomaten*
- ½ Da komm' ich her!
Salatgurke
- 1 Bund Da komm' ich her!
Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Da komm' ich her! Eier
(Größe L)
- 1 Da komm' ich her! rote
Zwiebel
- 4 Pitabrote
- Salz

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

1. Kraut in feine Streifen schneiden, mit Salz bestreuen, Condimento bianco dazugeben und etwas ein-kneten. Melanzani längs halbieren, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schnei-den und leicht salzen. Kraut und Melanzani beiseitestellen.

2. Knoblauch schälen. Mit 240 g Kichererbsen, Tahin, 1 EL Öl, Saft einer halben Zitrone, 1 Prise Kreuz-kümmel, ½ TL Salz und 100 ml kaltem Wasser zu einem feinen Hummus pürieren.

3. Paprika, Tomaten und Gurke wür-feln. ½ Bund Petersilie fein hacken. Gemüsewürfel mit gehackter Peter-silie, Saft einer halben Zitrone, Salz und 1 EL Öl marinieren.

4. ½ Bund Petersilie, Koriander, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz, Ahorn-sirup und 3 EL Öl pürieren.

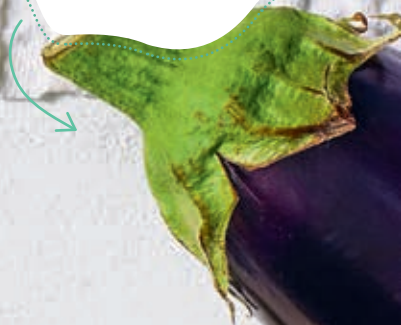
5. Eier in kochendem Wasser ca. 7½ Minuten wachsw weich kochen. Melanzanischeiben trocken tupfen und in 2 EL Öl von beiden Seiten goldbraun braten. 240 g Kichererb-sen in 1 EL Öl goldbraun braten.

6. Zwiebel schälen und in hauch-feine Ringe schneiden. Eier schälen, halbieren und salzen. Pitabrote toasten.

7. Pitas mit Hummus, Kichererbsen, Melanzani, Kraut, Gemüsewürfeln, Kräuterpaste, Zwiebelringen und Eiern füllen.

RESTLTIPP

Für einen Melanzani-aufstrich backen Sie 1 ganze Melanzani im Ofen. Fruchtfleisch und 1 Knoblauchzehe fein hacken, 1 kleine Zwiebel würfeln. Alles mit zerbröseltem Feta, klein gehackter Petersilie und Minze, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.



REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!

MEHR ODER WENIGER

Das Rezept eignet sich gut als Vorspeise. Für eine sättigende Hauptmahlzeit erhöhen Sie einfach die Garnelen- und/oder Gemüsemenge.



GEGRILLTE RIESENGARNELEN

mit Mangold-Erdäpfel-Gemüse

Pro Portion: 283 kcal | 22 g EW | 13 g KH | 15 g Fett | 1,1 BE



4

Portionen



30 Min.



Zubereitung

- 250 g Da komm' ich her! festkochende Erdäpfel
- 1 Bund Da komm' ich her! Mangold*^o
 - 1 Da komm' ich her! gelbe Zwiebel
 - 3 Da komm' ich her! Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- ½ Bund Da komm' ich her! Krauspetersilie*
- 400 g aufgetaute rohe XL-Garnelen mit Schale Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

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

^o Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende August bis Ende September) verfügbar.

1. Erdäpfel schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.

2. Währenddessen Mangoldgrün in mundgerechte Stücke schneiden, die Stiele in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Stiele in Salzwasser bissfest kochen.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in kleine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Beides in 2 EL Öl glasig anschwitzen. Mangoldstiele und -grün sowie Erdäpfel hinzufügen, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zitrone in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Petersilie fein hacken.

5. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und in 2 EL Öl auf jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun braten.

6. Garnelen mit Mangold-Erdäpfel-Gemüse und Zitronenscheiben anrichten und mit Petersilie bestreuen.



Infos zu regionalem Obst und Gemüse

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



WOHER KOMMT'S?

Mithilfe dieser Symbole bei der BILLA Preisauszeichnung erkennen Sie die Herkunft heimischer Produkte auf den ersten Blick:



aus heimischer Produktion



aus Ihrem Bundesland



aus der Umgebung (maximal 30 km)

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!



Provencalischer Ziegenkäse- Gemüse-Salat

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



CHURROS

mit Schokosauce und Früchten

Pro Portion: 873 kcal | 9 g EW | 77 g KH | 56 g Fett | 6,4 BE



4

Portionen



45 Min.



Zubereitung

- 100 g Back- und Kochschokolade
- 200 ml Schlagobers
- 2 EL Kakaopulver
- 2 Da komm' ich her! Eier (Größe L)
- 50 ml Milch
- 30 g Butter
- 1 EL Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 120 g glattes Weizenmehl
- 4 Da komm' ich her! Zwetschken
- 2 Da komm' ich her! Birnen
- 250 g Da komm' ich her! Ribiseln
- 200 g Da komm' ich her! Erdbeeren
- 125 ml Orangensaft
- 500 ml Rapsöl
- ½ TL Backpulver
- 4 EL Feinkristallzucker
- 1 TL gemahlener Zimt

Der Brandteig ist perfekt, wenn er nach der Zugabe der Eier glatt und glänzend ist und zähflüssig vom Löffel fällt. Evtl. wird dafür nicht die gesamte Eimenge benötigt.

1. Schokolade in kleine Stücke schneiden. Obers aufkochen, Schokolade und Kakaopulver hinzufügen, schmelzen lassen und beiseitestellen.

2. Eier verquirlen. 150 ml Wasser mit Milch, Butter, Staubzucker und Salz aufkochen. Das gesamte Mehl auf einmal in den Topf geben und mit einem Holzlöffel so lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst und dort eine weiße Schicht hinterlässt. In eine Schüssel geben und die verquirlten Eier nach und nach mit einem Mixer einarbeiten. Teig ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

3. Währenddessen Zwetschken und Birnen entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ribiseln von den Rispen lösen. Erdbeeren vierteln. Früchte vermischen und mit Orangensaft marinieren.

4. Öl auf ca. 170°C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug). Backpulver in den Teig rühren. Teig in einen Spritzsack mit Stern-tülle (8 mm ø) füllen. Feinkristallzucker und Zimt vermischen.

5. In mehreren Durchgängen ca. 15 cm lange Churros in das Öl spritzen, 2 Minuten backen, wenden und weitere 2 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Zimtzucker wenden.

6. Churros noch heiß mit der Schokoladesauce und marinierten Früchten servieren.

RESTLTIPP

Aus übrigen Zwetschken können Sie ein Chutney zubereiten: Zwetschken würfeln. Mit Olivenöl, Essig, Chili, Zucker, Zimt, Senfkörnern sowie klein gewürfeltem Ingwer, Knoblauch und Zwiebel langsam einköcheln lassen. Passt toll zu würzigem Käse!

MAUTNER
MARKHOF

1841

**VIelfalt
MIT VIEL
GESCHMACK.**

Taugt ma!



MAUTNER *Taugt ma!*

ALBONDIGAS mit Gemüse- Reis-Salat

Pro Portion: 893 kcal | 38 g EW
71 g KH | 48 g Fett | 5,9 BE



4

Portionen



45 Min.



- 200 g Basmatireis
- 400 g Da komm' ich her! Rispentomaten
- 2 Da komm' ich her! gelbe Zwiebeln
- 4 Da komm' ich her! Knoblauchzehen
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 500 g gemischtes Faschiertes
- 1 Da komm' ich her! Ei (Größe L)
- 80 g Semmelbrösel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Da komm' ich her! roter Paprika
- ½ Da komm' ich her! Salatgurke
- 250 g Da komm' ich her! Cherrytomaten
- 125 g Da komm' ich her! Ribiseln
- ½ Bund Da komm' ich her! Petersilie
- 50 g gehobelte Mandeln
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

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



Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Währenddessen Rispentomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf in 2 EL Öl anschwitzen. Die Hälfte davon aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Paprikapulver mit Zwiebel und Knoblauch im Topf verrühren. Gewürfelte Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen beiseitegestellte Zwiebeln und Knoblauch mit Faschiertem, Ei, Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Rosmarin zu einer glatten Masse verkneten. Zu ca. 20 Bällchen formen.
4. Tomatensauce glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischbällchen einlegen und ca. 15 Minuten in der Sauce garen.
5. Währenddessen Paprika und Gurke würfeln. Cherrytomaten vierteln. Ribiseln von den Rispen lösen. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
6. Gemüsestücke und die Hälfte der Petersilie unter den Reis heben und mit Salz, Essig, Zitronensaft und 5 EL Öl marinieren. Mit den Ribiseln und Mandeln toppen.
7. Albondigas mit Petersilie bestreuen und mit dem Reissalat servieren.



REGIONAL
Da komm' ich her!

FRISCHES *aus der Region*

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

Knoblauch
aus Kärnten,
Niederösterreich
und der Steiermark

Zuckermais
aus dem Burgenland
und Oberösterreich

Endiviansalat**
aus Oberösterreich,
der Steiermark und Tirol

Birnen
aus der Steiermark

Zwetschken
aus Oberösterreich
und der Steiermark

*Unter der Telefonnummer
0800 828 700 erfahren Sie, ob
Ihr Markt dieses Produkt führt.
**Dieses Produkt ist nicht im
gesamten Erscheinungszeitraum
dieser Ausgabe (Ende August
bis Ende September) verfügbar.

Melanzani
aus der Steiermark
und Wien

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



100% italienische Tomaten!

**Mit Leidenschaft & Herz
von unseren Landwirten!**



www.cirio1856.com



Unsere regionalen Partner:innen

Lernen Sie unsere Lieferant:innen kennen und entdecken Sie Spezialitäten aus Ihrer Region.



CHRISTOPH HASLAUER
Bio-Imker,
Haslauer's Bio-Bienenhof

Bio-Imker Christoph Haslauer hat sich auf wesensgemäße Bienenhaltung und die umweltfreundliche Produktion von Bio-Honig und Bio-Propolis-Produkten aus der Region Nationalpark Kalkalpen spezialisiert. Eine echte Rarität ist der Bio-Hochgebirgshonig, der aus Bienenständen in über 1.200 m Seehöhe gewonnen wird.



Haslauer's Bio-Hochgebirgshonig*

Preis pro Glas:
500 g, € 12,99

Erhältlich bei BILLA PLUS in Oberösterreich und Salzburg.



FRANZ HABEL
Geschäftsführer Vulcano
Schinkenmanufaktur
GmbH & Co KG

Seit über 20 Jahren stellt Familie Habel in ihrem Familienbetrieb im Steirischen Vulkanland gereifte Spezialitäten aus hochwertigem Schweinefleisch von artgerecht gehaltenen Tieren her. Die luftgetrockneten Vulcanossi in mild und würzig-scharf sind wie gemacht für die Jausenbox und als Snack unterwegs.



Vulcano Vulcanossi Klassik*

Preis pro Pkg.:
85 g, € 3,99

Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in ganz Österreich.





ROSWITHA LICHTENEGGER
Inhaberin,
Bauernkräpfen Schleiferei

In der Erlebnisbäckerei von Roswitha Lichtenegger in Tragwein werden Bauernkräpfen nach der Teigruhe noch von Hand geschliffen. Dank Schockgefrieren bleiben die Qualität und der frische Geschmack ganz ohne Zusatzstoffe erhalten – so kommen auch Kund:innen abseits des Mühlviertels in den Genuss der Traditionsmehlspeise.

Schleiferei Bauernkräpfen, tiefgekühlt*

Preis pro Pkg.:

5 Stk., € 12,49

Erhältlich bei BILLA PLUS in Oberösterreich, Salzburg und Tirol.



BRUDER REINHARD
Likörproduzent,
Stift Engelszell

Die Likörherstellung hat in Stift Engelszell im Innviertel bereits seit 1929 Tradition. Hochprozentiges Aushängeschild ist der herbsüße Magenbitter, den Bruder Reinhard nach altem Schweizer Rezept aus in Österreich hergestelltem Bio-Alkohol und 42 Kräutern wie Johanniskraut, Galgant und Enzianwurzel produziert.



Engelszeller Magenbitter*

Preis pro Flasche:

0,5 l, € 13,99

Erhältlich bei BILLA PLUS in Oberösterreich.





Auf einen echten Wiener!

Der Gemischte Satz ist ein Wiener Original. Am Traditionsweingut von Bio-Winzer Michael Edlmoser am Maurer Berg kommt der gesellige Klassiker mit gebietstypischer Mineralik in die Flasche.

So wie das Aushängeschild seines Weinguts ist auch die Familie von Michael Edlmoser stark in Wien verwurzelt.

1374 wurde ihr Name das erste Mal urkundlich erwähnt, wie die gut dokumentierte Familiengeschichte verrät. Einst Teil der gemischten Landwirtschaft, hat sich der Weinbau über die letzten 200 Jahre zum Schwerpunkt des Familienbetriebs in Wien-Mauer entwickelt. Naturnah sei in den eigenen Weingärten immer schon gearbeitet worden, betont Edlmoser, der im Süden Wiens auch einen der ältesten Heurigen der Stadt betreibt. „Wenn du als Weinbauer Ressourcen der Natur beanspruchst, halte ich es für eine Grundvoraussetzung, in einem ökologisch intelligenten Gleichgewicht zu arbeiten“, erklärt der Bio-Winzer seine Entscheidung, 2017 auf bio umzustellen.

Trinkfreudigkeit pur vom Maurer Berg

Die richtige Balance spielt auch beim Gemischten Satz DAC, den Edlmoser aus den Sorten Grüner Veltliner, Weißburgunder, Sauvignon Blanc und Chardonnay keltert, eine wesentliche Rolle. Nur Weine, die aus mindestens drei Qualitätsweinrebsorten aus demselben Weingarten in Wien gepresst wurden, dürfen die geschützte Herkunftsbezeichnung „Wiener Gemischter Satz DAC“ tragen. „Durch die gemeinsame Gärung und Lagerung entsteht ein sehr harmonischer, trinkfreudiger



Wein, der immer geht“, so Michael Edlmoser. Im Keller setzt der Bio-Winzer auf Purismus – dafür sei optimales Traubenmaterial die Voraussetzung. Auf Eingriffe wie Schönungen verzichtet er bewusst, um den Charakter und die Herkunft seiner Weine nicht zu verfälschen. Bei den südlichen Wiener Lagen am Maurer Berg handelt es sich nämlich um die letzten Ausläufer der Kalkalpen, die das Stadtgebiet erreichen. Es ist die hier vorherrschende Bodenstruktur aus Kalkstein, Dolomit und Muschelkalk, die Edlmosers Gemischtem Satz seine Würzigkeit und die charakteristischen mineralischen Noten verleiht.

Ein Wein so gesellig wie ein Heurigenbesuch

Ob beim Heurigen, im Kaffeehaus und Restaurant oder zuhause – Weinliebhaber:innen greifen vor allem wegen des saftigen Trinkflusses und des moderaten Alkoholgehalts von 12,5% Vol. gerne zum Gemischten Satz, weiß Michael Edlmoser. Um den idealen Zuckergehalt nicht zu überschreiten, findet die Lese auf seinem Weingut tendenziell immer früher statt. Dass die Wiener Weinspezialität hervorragend zur Wiener Küche passt, liegt in ihrer Natur. Das solle aber niemanden davon abhalten, sie auch zu asiatischen Gerichten oder zu einer Pizza zu trinken, findet der Winzer. Von der langjährigen Geschichte des Traditionsbetriebs über das Wiener Terroir bis hin zur nachhaltigen Produktionsweise – Gesprächsstoff liefert der Gemischte Satz DAC aus dem Hause Edlmoser reichlich. Geht es nach Michael Edlmoser selbst, braucht man aber nicht erst lange darüber zu philosophieren, um diesen voll auszukosten: „Man kann auch einfach einmal mit einem Glas, das einem schmeckt, Spaß haben!“



Michael Edlmoser im Wordrap

Das Beste an meinem Beruf:
Dass jedes Jahr anders ist. Bei Wein gibt es kein Rezept, das macht das Arbeiten spannend.

Unser Betrieb steht für:
Biologische Weine, Tradition und die Weiterentwicklung des Wiener Weins, an der wir mit unseren Kolleg:innen arbeiten.

Das Einzigartige am Maurer Berg:

Die kalkreichen Lagen im Süden Wiens, die dem Wein kalkige und kreative mineralische Noten verleihen.

Eine besondere Zeit bei uns am Betrieb:

Der Frühling, wenn der Weingarten wieder austreibt. Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und alles grün wird, macht die Arbeit draußen Spaß.

Das wichtigste Argument für Bio-Wein:

Weil's einfach g'scheit ist, ökologisch nachhaltig zu wirtschaften.



- A** Weil bei den Bio-Weinen auf Purismus gesetzt wird, ist optimales Traubenmaterial die Voraussetzung.
- B** Michael Edlmosers Weingärten befinden sich im Süden von Wien, am Maurer Berg.
- C** Dort, im 23. Wiener Gemeindebezirk, betreibt er auch einen Heurigen.



Edlmoser Wiener Gemischter Satz DAC Bio 2024 *

Preis pro Flasche:
0,75 l, € 9,99

Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in Wien. Die Verfügbarkeit von Wein in Ihrem BILLA und BILLA PLUS Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis! * Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

REGIONAL
Süße Saisonküche

Birnen-Friands

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





Erntefrisch

6 SÜSSE REZEPTE MIT ÄPFELN UND BIRNEN

Im Obstregal zeigt sich der Spätsommer von seiner besten Seite – mit einer Sortenvielfalt an heimischen Äpfeln und Birnen. Perfekt für traumhaft-süße Köstlichkeiten!



Birnen-Haselnuss-Tarte

Pro Stück: 433 kcal | 6 g EW | 43 g KH | 25 g Fett | 3,6 BE



1

Tarte**



45 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 90 Min. exkl. Auskühlzeit **12 Stücke

- 250 g glattes Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 4 Eier (Größe M)
- 275 g Feinkristallzucker
- 220 g Butter + Butter für die Form
- 1 Prise Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 4 Thymianzweige
- 2 Birnen (z. B. Cepuna)
- ½ TL Backpulver

Wenn Sie kein zusätzliches Kräuteraroma in der Tarte möchten, können Sie den Thymian auch einfach weglassen.

Zubereitung

1. 150 g Mehl, 75 g Haselnüsse, 1 Ei, 75 g Zucker, 100 g Butter in Stückchen und Salz rasch zu einem glatten Mürbteig verkneten. Nach Bedarf ein wenig Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen, etwas flachdrücken und in einer Frischhaltedose ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Währenddessen 120 g Butter weich werden lassen. Die Schale der Zitrone fein abreiben und die Zitrone auspressen. Die Schale der Orange mit einem Sparschäler oder Zestenreißer dünn abschälen. Einige Thymianblätter zum Garnieren abzupfen, die restlichen Zweige mit Zitronensaft, Orangenschale, 100 g Zucker und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Birnen schälen, in je 6 Spalten schneiden und entkernen. Birnenspalten in den Sud legen und ca. 5 Minuten kochen. In der Flüssigkeit auskühlen lassen.

3. Die weiche Butter mit 100 g Zucker und der Hälfte des Zitronenabriebs cremig rühren. Nach und nach 3 Eier dazugeben und unterrühren. 75 g Haselnüsse mit Backpulver und 100 g Mehl vermischen und über die Buttermasse streuen. Mit 3–4 EL Birnensud zu einem glatten Rührteig verarbeiten.

4. Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform (ca. 24 cm Ø) mit Butter einfetten. Birnen gut abtropfen lassen. Mürbteig auf bemehlter Arbeitsfläche auswalken und die Form damit auskleiden. Teig an Boden und Rand andrücken und überstehende Ränder abschneiden. Rührteig einfüllen und glatt streichen. Birnenspalten sternförmig auf dem Teig anordnen und leicht eindrücken. Auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten goldbraun backen.

5. Tarte nach dem Auskühlen mit Thymianblättern und restlichem Zitronenabrieb bestreuen.

REGIONAL
Süße Saisonküche



REGIONAL
Süße Saisonküche





Karamellisierte Apfelringe

mit selbst gemachtem Kekseis

Pro Portion: 418 kcal | 5 g EW | 38 g KH | 26 g Fett | 3,2 BE



6

Portionen



45 Min.*



*exkl. Gefrierzeit

EIS

- 300 ml Schlagobers
- 200 ml Milch
- 3 Eidotter (Größe M)
- 50 g brauner Zucker
- 50 ml Ahornsirup
- 1 TL gemahlener Zimt
- 100 g Haferkekse

APFELRINGE

- 2 Äpfel (z. B. Fuji)
- 250 ml Süßwein
- 100 g brauner Zucker
- 4 EL Calvados*
- 1 Vanilleschote

*Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich.

Zubereitung

1. Für das Eis Obers und Milch in einem Topf erhitzen. Dotter mit Zucker, Ahornsirup und Zimt in einer Metallschüssel cremig-hell aufschlagen. Etwas Wasser in einem Topf, auf den die Schüssel passt, erhitzen. Die heiße Obersmilch langsam in die Dottermischung gießen und die Masse über dem Wasserdampf unter Rühren leicht andicken lassen. Abkühlen lassen.
2. Die Masse in der Eismaschine zu cremigem Eis verarbeiten. (Alternativ die Masse im Tiefkühlfach mehrere Stunden gefrieren lassen und alle 30–60 Minuten mit einer Gabel umrühren und aufkratzen.)
3. Etwa die Hälfte der Kekse zerbröseln und unter das Eis mischen. Mind. 60 Minuten tiefkühlen.
4. Währenddessen für die Apfelringe die Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Süßwein mit Zucker, Calvados und aufgeschlitzter Vanilleschote in einem Topf aufkochen und rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Äpfel hineingeben und unter regelmäßigem, vorsichtigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Äpfel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Zuckerlösung leicht zu einem Sirup einkochen, über die Apfelringe gießen und auskühlen lassen.
5. Karamellisierte Apfelringe mit Eis anrichten und mit Sirup beträufeln. Mit den restlichen Keksen servieren.

Sie können die Apfelringe auch ohne Alkohol zubereiten. Ersetzen Sie dafür Süßwein und Calvados durch Apfelsaft.



Birnen-Vanille-Soufflé

mit Apfelsorbet

Pro Portion: 571 kcal | 10 g EW | 102 g KH | 12 g Fett | 8,5 BE



4

Portionen



50 Min.*



*exkl. Auskühl- und Gefrierzeit

SORBET

- 150 g Kristallzucker
- 3 grüne Äpfel (z. B. Granny Smith)
- 2 EL Zitronensaft

SOUFFLÉS

- 2 kleine Birnen (z. B. Mini-Birnen)
- 1 EL Butter + Butter für die Förmchen
- 120 g Kristallzucker + Zucker für die Förmchen
- 4 Eier (Größe M)
- 150 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 30 g glattes Weizenmehl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Birnenschnaps
- 1 EL Staubzucker

SOUFFLÉS SIND DIE DIVEN UNTER DEN DESSERTS!

Damit keine Klumpen in der Masse entstehen, gießen Sie die heiße Vanillemilch langsam und unter ständigem Rühren zur Dotter-Mehl-Mischung. Für luftige Soufflés den Eischnee vorsichtig, aber gründlich unterheben. Beim Backen das Rohr geschlossen halten – sonst fallen sie zusammen!

Zubereitung

1. Für das Sorbet den Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen, bis er sich gelöst hat. Auskühlen lassen. Äpfel entsaften und den Saft (ohne Schaum) mit Zitronensaft und Zuckersirup verrühren. In einer Eismaschine gefrieren lassen (alternativ in ein flaches Gefäß füllen und im Tiefkühlfach 3–4 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 30–60 Minuten mit einer Gabel durchrühren und aufkratzen). Bis zum Servieren tiefkühlen.

2. Für die Soufflés die Birnen schälen, entkernen und klein würfeln. In einer Pfanne mit Butter ca. 10 Minuten weich dünsten. Mit 30 g Kristallzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und fein pürieren.

3. Eier trennen. Milch mit aufgeschnittener Vanilleschote in einem Topf erhitzen. Dotter, 40 g Kristallzucker, Mehl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Die heiße Vanillemilch durch ein Sieb dazugießen, dabei rühren. Die Mischung in den Topf geben und unter Rühren heiß werden und andicken lassen. Schnaps und 3–4 EL Birnenpüree untermischen. Die Masse in eine Rührschüssel füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt abkühlen lassen.

4. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 4 Souffléförmchen (à ca. 200 ml) mit Butter einfetten und mit Kristallzucker austreuen. Jeweils 1–2 EL Birnenpüree einfüllen. Eiklar steif schlagen, dabei nach und nach 50 g Kristallzucker einrieseln lassen. Etwa ein Drittel des Eischnees unter die Soufflémasse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Teig in die Förmchen füllen und auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen, dabei das Rohr nicht öffnen.

5. Apfelsorbet in Gläsern anrichten. Soufflés mit Staubzucker bestreuen und sofort mit Sorbet servieren.



REGIONAL
Süße Saisonküche





Birnen-Mandelcreme-Täschchen

Pro Täschchen: 483 kcal | 9 g EW | 34 g KH | 33 g Fett | 2,8 BE



8

Täschchen



25 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 50 Min. exkl. Auskühlzeit

- 100 g Butter
- 100 g Feinkristallzucker
- 1 Ei (Größe M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- 2 Birnen (z. B. November)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Eidotter (Größe M)
- 2 EL Schlagobers
- 2 EL Sesam
- 50 g Marillenmarmelade
- 1 EL Staubzucker

Die Verfügbarkeit von heimischen Äpfeln und Birnen in Ihrem BILLA Markt ist abhängig von Ernte- und Witterungsbedingungen. Danke für Ihr Verständnis!

Zubereitung

1. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mit Feinkristallzucker und Ei cremig aufschlagen. Mandeln untermischen.
2. Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Birnenspalten längs in dünne Scheiben schneiden, die an der Spitze noch zusammenhängen, und auffächern. Mit Zitronensaft beträufeln.
3. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätterteig entrollen und in 8 Rechtecke schneiden. Jeweils mittig mit Mandelcreme bestreichen und mit einem Birnenfächer belegen. Zwei gegenüberliegende Ecken über der Füllung gut zusammendrücken. Täschchen mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Dotter mit Obers verrühren und den Teig damit bestreichen. Täschchen mit Sesam bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.
4. Marmelade leicht erwärmen, durchrühren und die warme Birnenfülle damit bestreichen. Die Täschchen ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen.

Für noch mehr Mandelgeschmack können Sie zusammen mit dem Sesam klein gehackte Mandeln auf die Täschchen streuen.

REGIONAL

Süße Saisonküche

Kokos-Äpfel-Crumble mit Rosinen

Pro Portion: 566 kcal | 5 g EW
74 g KH | 26 g Fett | 6,2 BE



4

Portionen



20 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

- 5 Äpfel (z. B. Elstar)
- 3 EL Zitronensaft
- 40 g Rosinen
- 1 TL gemahlener Zimt + Zimt zum Bestreuen
- 80 g Feinkristallzucker
- 120 g glattes Weizenmehl
- 80 g Butter
- 50 g Kokosette



Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Äpfel vierteln und entkernen. 1–2 Spalten zum Belegen in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Restliche Apfelspalten würfeln und mit 2 EL Zitronensaft, Rosinen, Zimt und 30 g Zucker vermischen. In 4 Backförmchen (à ca. 10 x 15 cm) füllen.

2. Mehl, Butter in Stückchen, Kokosette und 50 g Zucker mit den Fingern zu Streuseln verreiben. Über die Äpfel streuen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3. Crumble vor dem Servieren mit Apfelscheiben belegen und mit etwas Zimt bestreuen.

Statt Kokosstreuseln können Sie auch Nussstreusel zubereiten. Verwenden Sie dann einfach statt Kokosette dieselbe Menge an fein gehackten Nüssen nach Wahl.

Jede Menge Tipps zur Verwendung und Lagerung von Äpfeln sowie noch mehr Rezepte damit haben wir hier zusammengestellt:

billa.at/21-dinge-mit-apfel

ABENTEUER KREUZFAHRTEN



billareisen.at 01 580 99 580

MEHR VON DER WELT

BRASILILIEN – ITALIEN Costa Favolosa



21 Nächte & Flug

p.P. ab € **2.199.–**

Reiseverlauf

11.3.2026

1. Tag (Mi.): Flug nach Rio de Janeiro (Brasilien)
2. Tag (Do.): Rio de Janeiro Nach Ankunft City Tour Zuckerhut*, im Anschluss Transfer zum Hotel
- 3.–5. Tag (Fr.–So.): Rio de Janeiro
Tage zur freien Verfügung; optionale Ausflüge buchbar vor Ort
6. Tag (Mo.): Rio de Janeiro Tour Corcovado* mit Christus Statue, Transfer zum Hafen und Einschiffung auf Costa Favolosa, Abfahrt 20 Uhr
- 7.–8. Tag (Di.–Mi.): Seetage
9. Tag (Do.): Recife (Brasilien) 10–18 Uhr
- 10.–13. Tag (Fr.–Mo.): Seetage
14. Tag (Di.): So Vicente (Kap Verde) 8–18 Uhr
- 15.–16. Tag (Mi.–Do.): Seetage
17. Tag (Fr.): Santa Cruz de Tenerife (Kanaren/Spainien) 8–16 Uhr
18. Tag (Sa.): Seetage
19. Tag (So.): Casablanca (Marokko) 7–19 Uhr

20. Tag (Mo.): Seetage

21. Tag (Di.): Barcelona (Spanien) 14–20 Uhr

22. Tag (Mi.): Marseille (Frankreich) 9–17 Uhr

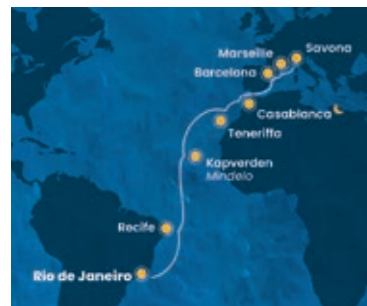
23. Tag (Do.): Savona (Italien)

Ausschiffung, Transfer zum Flughafen und Rückflug Änderungen vorbehalten.

*Änderung des Ausflugstages möglich

Gut zu wissen

- inkl. Flug mit Austrian Airlines/Lufthansa (oder gleichwertig, Economy, Umsteigeverbindung) nach Rio de Janeiro und von Mailand zurück
- Transfers Flughafen – Hotel – Hafen – Flughafen
- inkl. 4 Nächte im Hotel Windsor Excelsior (oder gleichwertig) in Rio de Janeiro mit Frühstück
- inkl. 17 Nächte an Bord der Costa Favolosa
- inkl. Vollpension & Trinkgelder an Bord
- deutschsprachiger Gsteservice an Bord
- Ausflugspaket in Rio (City Tour Zuckerhut, Corcovado inkl. Eintrittskarte)



Termin/Preise 2026 p.P. in €

GIG00005

Abflughafen

Wien

Termin

11.03.

2er-Innenkabine IN1/IN2

2.199.–/2.299.–

2er-Ausenkabine ET1

2.599.–

2er-Balkonkabine BA1/BA2

2.899.–/2.999.–

Powered by TRANSAIR. Zuschlag pro Person/Aufenthalt: Kabine zur Alleinbelegung ab € 800.–, MyItalian-Genusspaket € 578.– pro Erwachsenen. Die Kabinenkategorien unterscheiden sich durch die Lage auf den Decks. Weitere Details unter www.billareisen.at/GIG00005

Buchbar von 21.8. bis 24.9.2025

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

Es gelten die Geschäftsbedingungen der DERTOUR Austria GmbH. Als Anzahlung werden 20% des Arrangementspreises 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-NSd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wr. Neudorf, Postanschrift: EURO PLAZA 1A, 3. OG., Am Europaplatz 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, Kratochwilstrae 4, Tel.: 01/317 25 00, E-Mail: prv@europaeische.at, anzumelden.

Delamaris®

- 1879 -

Fang dir ein Meer an Geschmäckern mit den Delamaris Fischsalaten

Jetzt bei
BILLA PLUS

**HOHER
FISCH
ANTEIL**



PAGRO

Die bunte Bastelzeit!

Alles hat sein Glas.
Stylische Küchenetiketten,
eine Bastelidee aus unserem
Kundenmagazin IDEENWERK!



Diese Bastelidee
sowie viele weitere
Herbst-DIY-Ideen
finden Sie hier.



Einfach abtrennen und in deine Filiale mitnehmen oder mittels Online-Rabattcode auf pagro.at einlösen.

PAGRO

Herbst- Gutschein!

Jetzt gleich Gutschein
einlösen und los basteln!

Gutschein gültig von 21.08. bis 24.09.2025

-10%*

auf einen
Einkauf in allen
PAGRO Filialen
und online
auf pagro.at

* Gültig von 21.08. bis 24.09.2025 in
allen PAGRO Filialen und online auf alle
lagernden Artikel (Lieferzeit 1-2 Werktage).
Ausgenommen preisgebundene Bücher,
Handys, Notebooks, Smartwatches, Spiel-
konsolen und -zubehör, Software, Tickets,
Vorbestellungen, Gutschein- und Wert-
karten, sowie Online Specials. Keine
Barablöse möglich. Nicht mit anderen
Gutscheinen und Rabatten kombinierbar.

Online-Rabattcode: 14840



9 943111 148401

Wunderbar besonders

Bei den Wunderlingen dreht sich alles um den Geschmack, auch wenn ihr Aussehen von der Norm abweicht. Als Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung sind sie daher besonders günstig.

Zwiebeln*
1,5 kg

Erdäpfel*
2,5 kg

Äpfel*
2 kg

Karotten*
2 kg

Äpfel*
2 kg

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!



MIT NUR
5
ZUTATEN

Wenn Sie die Pistazien
für ca. 10 Minuten
in warmes Wasser
legen, wird die Schale
weicher und lässt sich
einfacher öffnen.

Gutes Gelingen

BILLA Bio Pistazien geröstet & gesalzen

Die Pistazien aus kontrolliert biologischem Anbau werden schonend geröstet und mit Meersalz verfeinert. Perfekt als Topping für herzhaftes Bowls, für trendige Süßspeisen oder einfach zum Knabbern.

Preis: 170 g, € 5,19



Matcha-Pistaziencreme mit Dinkelwaffeln

Pro Portion: 709 kcal | 19 g EW | 36 g KH | 52 g Fett | 3 BE



4

Portionen



20 Min.*



*exkl. mind. 4 Std. Einweichzeit

- ca. 230 g BILLA Bio Pistazien geröstet & gesalzen + Pistazien zum Garnieren
2-3 EL BILLA Bio Blütenhonig
2 TL BILLA Bio Matcha* + Matchapulver zum Garnieren
3 EL BILLA Bio Kokosöl
4 BILLA Bio Dinkel-Eierwaffeln

Zubereitung

1. Pistazien aus den Schalen lösen und 100 g Pistazienkerne mind. 4 Stunden (besser länger) einweichen.
2. Pistazien abseihen und mit Honig, Matchapulver und Kokosöl mit einem leistungsstarken Standmixer oder Stabmixer cremig pürieren.
3. Waffeln im Toaster erwärmen und längs halbieren. Ein paar Pistazien zum Garnieren aus den Schalen lösen und grob hacken.
4. Pistaziencreme mit lauwarmen Waffeln anrichten. Mit gehackten Pistazien und Matchapulver garnieren und sofort servieren.

FAIRER LEBEN

Die vielfältigen Aktionen und Initiativen von BILLA machen es einfach, sich für eine **lebenswerte Umwelt** und **Gesellschaft** zu engagieren. Denn jeder Beitrag zählt.

TEXT **Sarah Satt**



GOOD FOOD

Wir sind: nachhaltig und köstlich – für bewussten Genuss, der uns und der Umwelt guttut.

Schlaue Einfälle gegen Abfälle

Auch zuhause lassen sich Lebensmittelabfälle auf ein Minimum reduzieren – mit der richtigen Einkaufsplanung und Lagerung, kreativer Resteverwertung und cleveren Recycling-Ideen. Ein kleines Kühlschrank-Einmaleins, Tipps für selbst gemachte Haushalts-helfer und Rezepte für spontane Restl-Aufläufe gibt's auf: billa.at/wertvolle-lebensmittel

WUSSTEST DU?

Kaffeesatz ist ein toller natürlicher Pflanzendünger – ab ins Beet damit!



FÜR'S KLIMA

Wir sind: klimafreundlich und engagiert – für eine rundum lebenswerte Umwelt und Zukunft.

Mit dem BILLA Rettersackerl Gutes retten

Damit Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern und unverkaufte Backwaren nicht in der Tonne landen, bieten BILLA und BILLA PLUS in den Märkten je nach Verfügbarkeit gemischte Rettersackerl zum Fixpreis von € 3,50 an. So bekommen Bananen, Paprika, Semmeln und Co eine zweite Chance, und Kund:innen kommen günstig in den Genuss einwandfreier Ware.



So macht leer was her!

Die Mehrwegtasche im BILLA „Mach Trash zu Cash“-Design bietet extraviel Platz zum Sammeln leerer Pfandflaschen und -dosen und lässt sich mit dem Zipp praktisch für den Transport verschließen. Jetzt um € 1,99 bei BILLA und BILLA PLUS, solange der Vorrat reicht.



NACHHALTIG
Gute Neuigkeiten



FÜR UNS ALLE

Wir sind: vielfältig und sozial –
für ein verantwortungsvolles
und faires Miteinander.

NextGenBuddies wachsen gemeinsam – seit 15 Jahren

Bildung ist die beste Armutsprävention. Darum bringt die Initiative NextGenBuddies von der Caritas, WU und BILLA seit 2010 finanziell benachteiligte Kinder mit Lernschwierigkeiten und Studierende der WU Wien zusammen. 150 freiwillige Buddies unterstützen jedes Jahr rund 260 Kinder und Jugendliche beim Lernen sowie durch individuelle Sport- und Musikprogramme. Dabei sammeln sie neben wertvollen Erfahrungen ECTS-Punkte. Mehr Infos auf: nextgenbuddies.at



3.900

*armutsbetroffene Kinder hat
die Initiative NextGenBuddies
bisher kostenlos in Sachen
Bildung unterstützt.*



ZooRoyal



Code: Billa10

Jetzt
10%*
sparen

ENTDECKE ALLES FÜR DEIN TIER

Eine große Auswahl an Futter & Zubehör
für dein Haustier findest du auf
zooroyal.at

ZooRoyal Produkte sind auch erhältlich bei:

BILLA & BILLA PLUS

* Der Gutscheincode "Billa10" gilt bis einschließlich 15.10.2025 ohne Mindesteinkaufswert im ZooRoyal Onlineshop und nur für Neukunden. Gilt nicht auf die ZooRoyal Schatzkiste, ja! und Aquarien. Der Gutschein ist einmal pro Benutzer und Bestellung einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Im Falle einer Rücksendung erstatten wir den rabattierten Einkaufspreis des jeweiligen Artikels. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Angebote gültig nur auf www.zooroyal.at. ZooRoyal Petcare GmbH, Schanzenstr. 6-20, 51063 Köln, Deutschland.

FOTOS
Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Bernadette Wörndl
STYLING
Gabi Weiss
ASSISTENZ
Josefine Dieter



6 BIO-REZEPTE ZUM TEILEN

TAPAS

auf Österreichisch

Ob als Jause, Vorspeise oder zum Aperitif:
Tapas machen einfach Spaß! Wir geben ihnen
eine alpenländische Note und verwenden
dafür saisonale Bio-Zutaten.



NACHHALTIG
Bio-Jausengerichte



KNACKER-BITES

mit Essigzwiebeln, Fenchel und Avocado

Pro Portion: 400 kcal | 11 g EW | 14 g KH | 32 g Fett | 1,2 BE



4

Portionen



30 Min.



Zubereitung

- 1 Ja! Natürlich rote Bio-Zwiebel
- 100 ml Ja! Natürlich Bio-Condimento bianco
- 250 g Ja! Natürlich Bio-Knacker
 - 1 EL Ja! Natürlich Bio-Butter
 - 1 Ja! Natürlich Bio-Fenchelknolle
 - 1 BILLA Bio Zitrone (Saft + 1 TL Abrieb)
- 2 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 1 BILLA Bio Avocado
- 2 cm frischer Kren
- ca. 8 Ja! Natürlich Bio-Schnittlauchhalme
- Salz

1. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit Condimento bianco in einem Topf einmal aufkochen. Bis zur weiteren Verwendung in einem verschlossenen Schraubglas durchziehen und abkühlen lassen.

2. Knacker in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer flachen Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen und die Knackerscheiben auf beiden Seiten leicht anbraten.

3. Fenchel sehr dünn hobeln oder schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts, dem Zitronenabrieb, ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl marinieren.

4. Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in kleine Scheiben schneiden und sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Kren schälen, Schnittlauch grob schneiden.

5. Knackerscheiben in Schälchen legen und nacheinander mit Essigzwiebeln, Avocado und Fenchel belegen. Mit Schnittlauch garnieren, Kren darüberreiben und 1 EL Olivenöl darüberträufeln.

KNUSPRIGE BEILAGE

Dazu passen z. B. frisch aufgebackene und aufgeschnittene BILLA Bio Weizenweckerl.



NACHHALTIG

Bio-Jausengerichte



RESTLTIPP

Restliches Selchkarree können Sie am nächsten Tag garen. In Scheiben geschnitten mit dem übrigen Sauerkraut und Erdäpfeln serviert ergibt das eine vollwertige Mahlzeit.



GESELCHTES-TATAR

auf Petersilsauerkraut

Pro Portion: 229 kcal | 16 g EW | 8 g KH | 14 g Fett | 0,7 BE



4

Portionen



30 Min.



250 g Ja! Natürlich Bio-Selchkarree vom Strohschwein

2 cm frischer Kren

1½ EL Ja! Natürlich Bio-Estragonsef

1 Ja! Natürlich weiße Bio-Zwiebel

2 EL Ja! Natürlich Bio-Butter

1 EL Ja! Natürlich glattes Bio-Weizenmehl

½ BILLA Bio Zitrone (Abrieb)

1 TL Bio-Kümmel

250 g BILLA Bio Sauerkraut

3 Handvoll Ja! Natürlich Bio-Petersilienblätter

1 Beet Senfsprossen

1 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
Fleur de Sel

Zubereitung

1. Selchkarree in 5 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kren schälen und zum Fleisch reiben. Senf dazugeben und mit dem Löffel gut vermischen.

2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig anschwitzen, mit Mehl bestreuen und ca. 1 Minuteiterrühren. Zitronenabrieb und Kümmel untermischen, Sauerkraut samt Flüssigkeit dazugeben und kurz mit-schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie fein hacken und gut unter das Sauerkraut mischen.

3. Einen Tatar-Ring oder einen runden Ausstecher (5–8 cm ø) auf einen Teller stellen, 2 EL Sauerkraut einfüllen und mit dem Rücken eines Löffels glatt streichen. 2 EL Geselchtes-Tatar daraufgeben, ebenfalls glatt streichen und den Ring vorsichtig lösen. Weitere Portionen ebenso anrichten.

4. Tatar mit Senfsprossen garnieren, mit Olivenöl beträufeln und mit Fleur de Sel bestreuen.



EIN GESUNDER BIO-BODEN ERNÄHRT UNS ALLE

Seit über 30 Jahren wirtschaften die Ja! Natürlich Bio-Landwirt:innen nach dem Prinzip: Zuerst den Boden nähren, bevor er uns ernährt. Dafür setzen sie auf vielfältige Maßnahmen wie etwa Gründüngung – sie bauen also zwischen Getreideernten Pflanzen an, die den Boden mit Nährstoffen versorgen und das Bodenleben fördern. Weiters wird durch den Verzicht auf chemische Spritzmittel das Bodenleben geschont, während die Biodiversität gefördert wird. Anstelle von Pestiziden setzen die Landwirt:innen Nützlinge zur Schädlingsbekämpfung ein. Schonende Bodenbearbeitung verhindert Verdichtung und Erosion. Und Leguminosen wie Luzerne helfen bei der Stickstoffbindung. Denn gesunde Böden sind mehr als nur Grundlage für unsere Lebensmittel – sie sind Klimaschützer, Wasserspeicher und Lebensraum in einem. Und das weit über den Tellerrand hinaus.

Mehr Info: janatuerlich.at/gesunde-boeden-gehen-uns-alle-an



PULLED-RÄUCHERSAIBLING-BROTE

mit Weißweinkürbis und Grammeln

Pro Brot: 517 kcal | 18 g EW | 40 g KH | 30 g Fett | 3,3 BE



4
Brote



30 Min.



- 150 ml Ja! Natürlich trockener Bio-Weißwein (z. B. Grüner Veltliner)
- 70 ml Ja! Natürlich Bio-Condimento bianco
- 1 EL Bio-Kristallzucker
- ¼ Ja! Natürlich Bio-Hokkaidokürbis (250–300 g)
- 1 Ja! Natürlich rote Bio-Zwiebel
- 1 TL Korianderkörner
- ¼ TL schwarze Pfefferkörner
- 80 g Ja! Natürlich Bio-Physalis
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Grammeln vom Strohschwein
- 30 g Ja! Natürlich Bio-Butter
- 4 Ja! Natürlich Bio-Kärntnerbrot-Scheiben
- 100 g Ja! Natürlich geräucher-tes Bio-Bachsaiiblingfilet
- ca. 8 Ja! Natürlich Bio-Schnittlauchhalme
- evtl. Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra zum Beträufeln
- Salz, grobes Meersalz

Zubereitung

1. Weißwein, Condimento bianco, Zucker und ½ TL Salz in einem Topf aufkochen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Kürbis entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kürbis und Zwiebel mit Koriander- und Pfefferkörnern in den Weißweinfond geben und 8–10 Minuten weich kochen. Physalis aus den Hüllen lösen, je nach Größe halbieren oder vierteln und am Schluss zum Weißweinkürbis geben. Bis zur weiteren Verwendung in einem verschlossenen Schraubglas durchziehen und abkühlen lassen.

2. Grammeln in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig braten. Aus dem Bratfett heben und in einer Schüssel beiseitestellen.

3. Brotscheiben im Bratfett auf beiden Seiten goldbraun rösten. Auf Teller verteilen und mit Weißweinkürbis belegen. Räucherfisch in Stücke zupfen und gemeinsam mit den Grammeln auf den belegten Broten verteilen. Schnittlauch in lange Stücke schneiden und die Brote damit garnieren. Etwas Bratfett oder Olivenöl darüberträufeln und mit grobem Meersalz bestreuen.

WEISSWEINKÜRBIS AUF VORRAT

Der Weißweinkürbis hält sich in Gläsern gekühlt gut einen Monat – es lohnt sich daher, je nach Kürbisgröße, mehr zuzubereiten! Er schmeckt wunderbar zur Jause oder im Salat. Statt Weißwein können Sie auch einfach Wasser verwenden.





POPCORN-ZIEGENFRISCHKÄSE- UND TOMATE-HAFER-BÄLLCHEN

mit Zwiebelchutney

Pro Portion: 270 kcal | 8 g EW | 26 g KH | 14 g Fett | 2,3 BE



4

Portionen



50 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 65 Min.

CHUTNEY

- 1 cm BILLA Bio Ingwer
- 2 Ja! Natürlich rote Bio-Zwiebeln
- 1 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 1 EL Bio-Kristallzucker
- 100 ml Ja! Natürlich Bio-Rotwein (z. B. Blaufränkisch)

BÄLLCHEN

- 1 EL Ja! Natürlich Bio-Bratöl
- 25 g Ja! Natürlich Bio-Popcorn-mais
- 5 Hand-voll Ja! Natürlich Bio-Petersilienblätter
- 140 g Ja! Natürlich Bio-Ziegenfrischkäse
- 200 g BILLA Bio Tomate-Hafer-Bällchen
- evtl. BILLA Bio Paprika edelsüß Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Für das Chutney Ingwer und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin glasig anschwitzen. Zucker dazugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und bei niedriger Hitze 10–15 Minuten fast vollständig einkochen, dabei immer wieder umrühren. Chutney bis zur weiteren Verwendung in einem verschlossenen Schraubglas abkühlen lassen.

2. Währenddessen für die Popcorn-Ziegenfrischkäse-Bällchen das Öl in einem großen Topf erhitzen. Maiskörner dazugeben, Deckel auflegen, Hitze leicht reduzieren und den Topf regelmäßig rütteln, damit nichts anbrennt. Sobald das Aufpoppen nachlässt (ca. 2 Sekunden Pause zwischen den Geräuschen),

Topf vom Herd nehmen. Popcorn in eine Schüssel geben, salzen und ca. 15 Minuten vollständig auskühlen lassen.

3. Petersilie fein hacken. Ziegenfrischkäse mit Petersilie vermischen und nach Belieben mit Pfeffer würzen. Popcorn grob hacken und auf einem flachen Teller oder Blech verteilen. Jeweils 1 TL Frischkäsemasse abstechen, auf das Popcorn setzen und vorsichtig zu kleinen Kugeln formen bzw. im Popcorn wälzen.

4. Tomate-Hafer-Bällchen nach Packungsanleitung zubereiten.

5. Popcorn-Ziegenfrischkäse- und Tomate-Hafer-Bällchen mit Zwiebelchutney anrichten. Die Bällchen nach Belieben mit Paprikapulver bestreuen.

**Land
schafft
Leben**

WISSEN ZUM ESSEN

WAS HAT GRAS MIT UNSEREM KÄSE ZU TUN?

Rinder, Schafe, Ziegen – sie alle fressen Gras. Gräser und Kräuter wachsen vor allem auf Dauergrünland, das sich in Österreich aufgrund von Klima, Böden und Topografie nur teilweise für den Anbau von Gemüse oder Getreide eignen würde. Wir Menschen können dieses stark faserreiche Grünfutter auch nicht verdauen. Durch den Umweg über den vierteiligen Wiederkäuermagen von Rind, Ziege und Co wird es allerdings für uns nützlich, indem es in deren Milch in für uns verwertbares Eiweiß umgewandelt wird. Und Eiweiß ist am Ende auch ein wesentlicher Inhaltsstoff des Käses, egal ob von Kuh, Schaf oder Ziege.

Mehr zu heimischen Lebensmitteln auf: landschaftleben.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.

NACHHALTIG

Bio-Jausengerichte



BIRNENSTRUDELSÄCKCHEN

mit Schokolade und Lebkuchen

Pro Säckchen: 301 kcal | 4 g EW | 33 g KH | 16 g Fett | 2,8 BE



9

Säckchen



30 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 55 Min.

- 3 Ja! Natürlich Bio-Birnen
- 175 g Ja! Natürlich Bio-Lebkuchen Klassik
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Edelbitterschokolade 60%
- ½ TL BILLA Bio Ceylon-Zimt gemahlen
- 1 BILLA Bio Orange (Saft + 1 TL Abrieb)
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Butter
- 120 g Ja! Natürlich Bio-Dinkelstrudelteig (4 Blätter)
- 1 Ja! Natürlich Bio-Ei (Größe M)

EIS TRIFFT LEBKUCHEN

Eine Kugel Schokolade- oder Vanilleeis passt ganz wunderbar zu den Strudelsäckchen.

Zubereitung

1. Birnen schälen, entkernen, klein würfeln und in eine Schüssel geben. Lebkuchen ebenfalls klein würfeln, Schokolade hacken und beides zu den Birnen geben. Mit Zimt, Orangensaft und -abrieb marinieren und gut vermischen.

2. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter schmelzen. Strudelteigblätter entfalten, aufeinanderlegen und in 9 Quadrate schneiden.

3. Je 4 Lagen Teig versetzt aufeinanderlegen, dazwischen jeweils mit flüssiger Butter bestreichen. Je 1 EL Füllung mittig daraufgeben. Ei verquirlen und die Teigblätter rund um die Füllung damit bestreichen. Die Ränder vorsichtig über der Füllung zusammendrücken und kleine Säckchen formen.

4. Strudelsäckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit dem restlichen Ei bestreichen und auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

EINKAUFSTIPP



175 g € 2,49

JA! NATÜRLICH BIO-LEBKUCHEN KLASSIK

Die rein pflanzlichen Lebkuchen aus 100 % österreichischem Bio-Dinkelmehl werden in einer Mühlviertler Traditionsliebkucherei hergestellt.

Preisänderungen vorbehalten.



PASTETENTRIO

auf Knusperweißbrot
mit Rotweinfeigen

Pro Portion: 467 kcal | 10 g EW | 63 g KH
18 g Fett | 5,3 BE



4

Portionen



15 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 75 Min.

- 200 g Ja! Natürlich getrocknete Bio-Feigen
- 200 ml Ja! Natürlich Bio-Rotwein (z. B. Blaufränkisch)
- 50 g BILLA Bio Blütenhonig
- 1 gr. Prise Salz
- 1 Streifen BILLA Bio Orangenschale
- 1 Ja! Natürlich Bio-Rosmarinzweig
- 4 Scheiben Ja! Natürlich Rustikales Bio-Weißbrot
- 2 EL Ja! Natürlich Bio-Butter
- 2 Ja! Natürlich Bio-Thymianzweige
- 1 Pkg. Ja! Natürlich Bio-Pastetentrio (Kürbiskern-, Holunder- und Apfelpastete, 130 g)

Zubereitung

- 1.** Feigen mit Wein, Honig, Salz, Orangenschale und Rosmarin in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 30–40 Minuten köcheln lassen, bis der Wein sirupartig eingekocht ist. Feigen im Sirup ca. 20 Minuten vollständig auskühlen lassen.
- 2.** Brotscheiben vierteln. Butter mit Thymian in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin auf beiden Seiten goldbraun braten.
- 3.** Pasteten in Stücke schneiden und auf die Brote verteilen. Rotweinfeigen je nach Größe ganz lassen oder halbieren und auf die Pasteten legen. Mit etwas Feigensirup beträufeln und sofort servieren.



AUS
GANZEN
FRÜCHTEN



KRALL'S DIR
FÜR DEINE
JAUSENBOX

NACHHALTIG
Bio-Spezialitäten

billa
bio

ja!
Natürlich.

aus biologischer
Landwirtschaft

4

Zeit für BIO- SCHMANKERL

1

Ob Brettljause oder Tapas auf Österreichisch – mit den Köstlichkeiten von Ja! Natürlich und BILLA Bio ist jedenfalls für Genuss und Gemütlichkeit gesorgt.



2

3

5



1	Ja! Natürlich Bio-Estragonsenf	180 g	€ 2,29
2	Ja! Natürlich Bio-Pasteten-Trio	130 g	€ 3,49
3	BILLA Bio Tomate-Hafer-Bällchen *	200 g	€ 3,19
4	Ja! Natürlich Bio-Bachsaibling-filet, geräuchert	pro 100 g	€ 7,39
5	BILLA Bio Weißer Spritzer	0,33 l	€ 2,49
6	Ja! Natürlich Bio-Knacker	250 g	€ 3,99
7	BILLA Bio Ingwer °	150 g	
8	Ja! Natürlich Bio-Selchkarree	pro kg	€ 33,90
9	BILLA Bio Weizenweckerl	250 g	€ 1,99
10	BILLA Bio Sauerkraut	500 g	€ 1,99
11	BILLA Bio Ketchup ohne Zuckerzusatz	550 g	€ 3,49
12	Ja! Natürlich Bio-Ziegenfrischkäse	140 g	€ 2,49

Preisänderungen vorbehalten. *Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich. ° Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern.

Danke für Ihr Verständnis!

FRISCH GEKOCHT 135

MEIN KÜHL- SCHRANK SPIELT ITALO HITS.

Die wichtigste Zutat deines Lebens?
Lebensfreude! Deshalb suchen
wir Rezepte und Gerichte, die zu
dir und deinem Leben passen.
Inspiriert von der Welt – immer neu
und besonders.

Lebt euer Leben. Wir liefern
 euch die Zutaten. Simply Good!

GIBT'S NUR BEI:

BILLA
BILLA PLUS
ADEG

simplygood.at

**SIMPLY
good** 
simply me



SIMPLY
good 
simply me

DAS TOR-TELLONI ZU MEINEM HERZEN.

Die wichtigste Zutat deines Lebens?
Lebensfreude! Deshalb suchen
wir Rezepte und Gerichte, die zu
dir und deinem Leben passen.
Inspiriert von der Welt – immer neu
und besonders.

Lebt euer Leben. Wir liefern
 euch die Zutaten. Simply Good!

GIBT'S NUR BEI:

BILLA
BILLA PLUS

 **ADEG**

simplygood.at



KEIN BISSCHEN KALORIEN.
EIN BISSCHEN GARTENMINZE GRAPEFRUIT.

DEIN PLUS GEGEN STRESS.

nachhaltig #jungbleiben

*Biotin trägt zur normalen psychischen Funktion bei.
Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



VÖSLAUER
GARTENMINZE
GRAPEFRUIT PLUS
BIOTIN+SELEN
OHNE KALORIEN. OHNE ZUCKER. OHNE ZUCKERERSATZ.

**NACH UND NACH
NACHHALTIGER**
— VÖSLAUER —
NACHHALTIGKEITS
— AGENDA 2030 —
voeslauer.com/agenda2030



GENUSS

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

SCHÖN SCHARF

Wir stellen Wasabi,
den „japanischen
Meerrettich“, vor

**PLANT-BASED
UMAMI**

Champignons, Eier-
schwammerl & Co
als Fleischersatz

**PFLANZLICHE
VIELFALT**

Neue Köstlichkeiten
von Vegavita



GETRÄNK

des Monats

Die Natur in ihrer aromatischsten Form
– wie ein Spaziergang durch einen
Kräutergarten. Dieser edle Likör vereint
die Vielfalt ausgewählter Kräuter mit
der Kunst traditioneller Herstellung.

Wir empfehlen

FranzLeopold Kräuter-Likör*

0,7 l, € 5,49

Mit Sorgfalt komponiert

FranzLeopold Spirituosen werden nach altbewährten Verfahren und Rezepten hergestellt. So kommen auch in diesen Likör nur sorgfältig ausgewählte Kräuter, Blüten und Wurzeln, die mit Liebe zum Handwerk verarbeitet werden.

Feine und klare Aromen

Das traditionelle Destillieren bringt die Aromen von Muskat, Zimt und Nelke optimal zur Geltung. Der FranzLeopold Kräuter-Likör präsentiert sich würzig und vollmundig, mit einer dezenten Bitternote und einem angenehm milden Abgang.



Kurz und bündig:

Farbe und Klarheit	kastanienbraun mit leicht rötlicher Wärme
Viskosität	geschmeidig, zartfließend
Bouquet/Nase	Muskat, Zimt, Nelke
Geschmack	würzig, vollmundig
Gesamteindruck	geschmeidig, würzig

HARMONISCHER DIGESTIF

FranzLeopold Kräuter-Likör rundet besonders reichhaltige Speisen wie Wild oder Braten harmonisch ab. Dieses Rezept finden Sie auf: billa.at/rosmarin-orangen-surbraten



Tradition im Handwerk, Gegenwart im Genuss

Der Name FranzLeopold erinnert an große Geschichten und steht heute für genussvolle Spirituosen.

Gedacht für all jene, die Geselligkeit, Genuss und einen krönenden Abschluss schätzen. Eine Hommage an das feine Leben: an köstliches Essen, gute Gesellschaft und das

eine Glaserl, das alles abrundet. Edelbrände, Liköre und Weinbrand – hergestellt nach überlieferten Rezepturen, verankert in einer zeitgemäßen Genusskultur.



FranzLeopold Pfirsich-Likör

Edler Pfirsich-Likör mit intensivem Geschmack sonnengereifter Pfirsiche und einer angenehmen, natürlichen Süße – perfekt ausbalanciert mit einem milden Abgang.



FranzLeopold Edelkirschen-Likör

Edler Likör mit reichem Geschmack saftiger Kirschen, ausgewogen süß mit einer dezenten säuerlichen Note und vollmundig im Abgang.



FranzLeopold Kräuter-Likör

Edler Likör, aus einer ausgewogenen Mischung von Kräutern, Blüten und Wurzeln, mit großer Sorgfalt destilliert. Mehr dazu auf der linken Seite.



FranzLeopold Kirsche-Edelbrand

Klarer Edelbrand mit intensivem Geschmack reifer Kirschen, einem angenehmen Fruchtaroma und einem ausgewogenen, milden Abgang.



FranzLeopold Williams-Edelbrand

Klarer Edelbrand mit intensivem Geschmack reifer Williams-Christ-Birnen, einer eleganten Fruchtnote und sanftem Abgang.



FranzLeopold Marille-Edelbrand

Klarer Edelbrand mit intensivem Geschmack sonnengereifter Marillen, einer eleganten Fruchtnote und dezentem Abgang.



FranzLeopold Haselnuss-Spirituose

Klare Spirituose, schonend verarbeitet, mit intensivem Aroma gerösteter Haselnüsse und einem harmonischen, leicht süßlichen Abgang.



FranzLeopold Himbeer-Geist

Klarer Geist mit intensivem, ausdrucksstarkem Duft und dem Geschmack sonnengereifter Himbeeren, schonend destilliert, um den fruchtigen Charakter zu wahren.



FranzLeopold Weinbrand V.S.O.P.

Gelagert im Eichenfass und zur Vollendung gereift, mit einer vielschichtigen Aromatik, einzigartig mild und rund im Geschmack.



WÜRZKUNDE

Geschmackssache

WASABI

Würze von Welt

In seiner japanischen Heimat gilt Wasabi seit jeher als Heilpflanze. Heute wird es auch in Korea, Taiwan, China, Neuseeland und den USA angebaut und sogar in einer Hightech-Indoor-Farm im Burgenland kultiviert. In Japan reibt man seinen blassgrünen Strunk frisch auf den Teller; auch die Blätter werden in der Küche verwendet. In Europa sind verarbeitete Wasabiprodukte am gängigsten.

So schmeckt's

Die typische Wasabischärfe treibt einem die Tränen in die Augen. Sie stammt von den Senfölen der Pflanze und wird von einer süßlichen Note begleitet. Echtes Wasabi schmeckt deutlich schärfer als unser heimischer Kren. Die Schärfe von Wasabiprodukten variiert je nach Hersteller.

Ob zu Sushi und Sashimi oder als Snack-Gewürz – die scharfe Würzpaste ist in aller Munde, doch nur selten handelt es sich um das japanische Original.

TEXT **Sarah Satt**

Herstellung

Wo Wasabi draufsteht, ist meist nur ein kleiner Teil echtes Wasabi (Hon Wasabi) drin, denn das Original ist teuer und außerhalb Japans schlecht verfügbar. Für die handelsübliche „Meerrettichpaste nach Wasabi-Art“ (Seiyō Wasabi) wird echtes Wasabi mit europäischem Kren und Senf gemischt. Die grüne Farbe stammt von zugesetztem Chlorophyll oder Spirulina. Für Wasabipulver wird Wasabi gefriergetrocknet und fein gemahlen.

Sortenvertreter

Hierzulande kommt Wasabi in erster Linie als Paste aus der Tube oder als Pulver aus der Dose. Über den Anteil an echtem Wasabi informiert die Zutatenliste. Er liegt meist zwischen 1 und 5 %. Wasabinüsse und -knabbergebäck enthalten nur Spuren davon.

Küchentipps Verarbeitung

Lagerung & Haltbarkeit

Wasabipaste und -pulver sollten nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt und binnen einiger Wochen verbraucht werden. Bei längerer Lagerung verflüchtigen sich die enthaltenen Senföle.



Beliebte Kombis mit Wasabi

Fisch: Neben Sushi und Sashimi profitiert auch geräucherter und gebratener Fisch von der Wasabischärfe – sei es in Form einer Wasabikruste, -sauce oder -mayonnaise.

Erdäpfel: Erdäpfelpüree, aber auch Erdäpfelsalate und Cremesuppen auf Erdäpfelbasis erhalten durch die Zugabe von etwas Wasabi eine raffinierte asiatische Note.

Eier: Mit würzigem Wasabi veredeln Sie japanische Omeletts (Tamagoyaki) und Rührei genauso wie gefüllte hartgekochte Eier, Eisalate oder -aufstriche.

Fleisch: Kotelett und Steak, Tafelspitz oder Wurzelfleisch – Fleischgerichte, die traditionell mit Kren verfeinert werden, harmonisieren hervorragend mit Wasabi.



SCHON GEWUSST?

Wasabi wird auch „japanischer Meerrettich“ genannt, ist aber nur entfernt mit unserem Kren verwandt.



Kochen und verfeinern mit Wasabi

Der Vorteil bei der Verwendung von Wasabi in Pulverform ist, dass Sie die Konsistenz und Schärfe beim Anrühren durch die hinzugefügte Wassermenge selbst steuern können.

Um Salatdressings und Vinaigrettes, Dips, Saucen und Marinaden exotischen Pepp zu geben, genügt bereits 1 TL Wasabipaste. Am besten vorsichtig dosieren und bei Bedarf nachschärfen.

Wasabi eignet sich gut zum Abschmecken kalter Gerichte und zum Vollenden von Gerichten. Es sollte nicht mitgekocht werden, da sein Aroma beim Erhitzen verfliegt.

Ein
Wasabi-
produkt
aus dem
BILLA PLUS
Sortiment:



S&B
Wasabipaste
Preis: 43 g, € 2,29

THUNFISCH-AVOCADO- TEMAKI-SUSHI MIT WASABI

Pro Portion: 503 kcal | 25 g EW | 59 g KH | 17 g Fett | 4,9 BE



Temaki-Sushi kennt man auch als „Hand Rolls“.

Denn man braucht dafür keine Sushimatten, sondern wickelt die Zutaten einfach mit der Hand in ein Noriblatt.



* Gesamtzeit: ca. 70 Min.

- 250 g Sushireis
- 3 EL Reissessig
- 1 EL Kristallzucker
- 2 EL Sesam
- 2 aufgetaute Thunfischsteaks (250 g)
- 1 Limette (Saft)
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Wasabipaste
- 1 Avocado
- 2 Jungzwiebeln
- 4 Noriblätter
- Salz

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Mit Reissessig, Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz vermischen und abkühlen lassen.

2. Währenddessen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er zu duften beginnt, und auf einem Teller abkühlen lassen. Thunfisch kalt abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Fischwürfel mit Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Wasabi vermengen. Avocado halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und klein würfeln. Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Avocado, Jungzwiebeln und Sesam unter den marinierten Fisch mischen und im Kühlschrank ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

3. Noriblätter mit einer Schere in je 4 Quadrate schneiden. Jeweils etwas Reis auf ein Drittel eines Quadrats geben und flach drücken. Je 1–2 EL Thunfisch-Mischung daraufgeben und die Noriblätter zu kleinen Stanitzeln rollen. Temaki-Sushi sofort servieren.



4
Portionen

30 Min.



300 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Sesam
400 g Spaghettini
2 Eier (Größe M)
1–2 TL Wasabipaste
½ Zitrone (Saft)
2–3 TL Sesamöl
Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, danach abseihen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er zu duften beginnt. Beiseitestellen.
2. Spaghettini in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Ein paar Minuten vor Ende der Garzeit 100 ml Kochwasser abschöpfen.
3. Währenddessen die Eier in kochendem Wasser 6 Minuten wachsw weich kochen. Kalt abschrecken, schälen und halbieren.
4. Erbsen mit Kochwasser und Wasabi fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die abgeseihten Spaghettini mit Erbsencreme und Sesamöl vermischen. Anrichten, je ein halbes Ei daraufsetzen und mit Sesam bestreuen.

FOOD-HACK

Achtung, scharf!

Falls Sie empfindlich bei Schärfe sind, verwenden Sie generell zuerst nur einen Teil der angegebenen Wasabimenge und würzen Sie bei Bedarf nach.

ERBSEN-WASABI-PASTA MIT EI UND SESAM

Pro Portion: 527 kcal | 22 g EW | 77 g KH | 13 g Fett | 6,4 BE



Sie können die Pasta auch rein pflanzlich zubereiten. Toppen Sie die Spaghettini in dem Fall einfach mit gebratenen Räuchertofuwürfeln statt mit Ei.

KEIN BISSCHEN KALORIEN.

EIN BISSCHEN ANANAS.



Für jeden Geschmack die passende Sorte.

NACH UND NACH
NACHHALTIGER
— VÖSLAUER —
NACHHALTIGKEITS
— AGENDA 2030 —
voeslauer.com/agenda2030

FOTOS
Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Alexander Höss-Knakal
STYLING
Evelyne Zemleny
ASSISTENZ
Josefine Dieter

GENUSS
Pflanzliche Küche

6

**PFLANZLICHE
PILZREZEPTE**

Schwammerlweise

Pilze sind eine köstliche Umami-Quelle, sorgen also für einen besonders intensiv-herzhaften Geschmack. Das macht sie zur idealen Zutat für genussvolle plant-based Gerichte!



Eierschwammerlgulasch mit Spätzle

Pro Portion: 516 kcal | 17 g EW | 59 g KH | 22 g Fett | 4,9 BE



4

Portionen



45 Min.



GULASCH

- 1 große gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 kg Eierschwammerl
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL glattes Weizenmehl
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
- 700 ml Gemüsesuppe
- 200 ml Sojacuisine
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL Majoranblätter
- ca. 4 EL pflanzliche Skyr-Alternative
- SPÄTZLE
- 10 g Ei-Ersatz (z. B. von Vegavita)
- 200 g Spätzlemehl
- 2 Prisen gemahlene Kurkuma
- 1 Prise Muskat
- 100 ml Haferdrink (alternativ Sojadrink)
- 5 Handvoll Petersilienblätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

1. Für das Gulasch Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Eierschwammerl dazugeben und mit anschwitzen. Tomatenmark kurz mitbraten. Paprikapulver, Mehl, Zitronenabrieb und -saft, Suppe, Sojacuisine, Kümmel und Majoran unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Warm halten.

2. Währenddessen für die Spätzle den Ei-Ersatz und 100 ml Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit Mehl, Kurkuma, Muskat, Haferdrink und etwas Salz gut verrühren. Petersilie fein hacken.

3. Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen (bei einem kleineren Topf portionsweise arbeiten). Teig auf ein kleines Schneidbrett geben und mit einer Palette oder Teigkarte Spätzle ins kochende Salzwasser schaben. Ca. 4 Minuten köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Siebschöpfer herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Spätzle mit Öl und Petersilie vermischen.

4. Eierschwammerlgulasch mit Spätzle anrichten und mit Skyr garnieren.

Für eine zusätzliche frische Note können Sie das angerichtete Gulasch mit Zitronenabrieb oder etwas Zitronensaft verfeinern.

Eine kleine Pilzkunde,
praktische Tipps und noch
mehr Rezepte mit Pilzen
finden Sie hier:
billa.at/pilze



GUT ZU WISSEN
Pilze zählen genau genommen nicht zu den Pflanzen, sondern bilden ein eigenes „Reich“. Dennoch sind sie mit ihrem Umami-Geschmack und fleischigen Biss eine ideale Zutat für pflanzliche Gerichte.





TIPP VON

Margit Fensl, Ernährungsexpertin

Shiitakepilze sind ein wahres Superfood. Sie sind reich an Vitamin B – Biotin. Es trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Schleimhäute bei. Sie liefern Vitamin D und K – wichtig für die Erhaltung normaler Knochen. Und sie enthalten Kupfer für die Unterstützung des Immunsystems.

Öfter genießen lohnt sich!

Glasierte Shiitakepilze

mit Pak Choi und Teriyaki-Tempeh

Pro Portion: 681 kcal | 24 g EW | 74 g KH | 30 g Fett | 6,2 BE



KURKUMA-REIS

- 200 g Basmatireis
- 300 g Tofu natur
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 4 EL Kokosghurt
- Salz

PILZE UND GEMÜSE

- 300 g Shiitakepilze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 2 Pak Choi
- 1 roter Paprika
- 1 EL Sesam
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 40 ml pflanzlicher Wermut
- 50 g Mungobohnensprossen
- 1 Limette
- 2 Handvoll Korianderzweige

TEMPEH

- 2 EL Olivenöl
- 200 g Tempeh Teriyaki-Art (z. B. von Vegavita)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Limette (Saft)

Zubereitung

1. Für den Kurkuma-Reis den Reis in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf mit 300 ml Wasser und 1 gestr. TL Salz aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt garen. Vom Herd nehmen und ausdampfen lassen.

2. Währenddessen für die Pilze und das Gemüse die Shiitakes halbieren, größere Pilze in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Pak Choi längs halbieren, Paprika in Streifen schneiden.

3. Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, 2 EL Sesamöl in die Pfanne geben, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, Pilze dazugeben und mit anschwitzen. Mit Ahornsirup, Sojasauce und Wermut ablöschen. Gerösteten Sesam und Mungobohnensprossen untermischen und ca. 1 Minute weiter anschwitzen.

4. 2 EL Sesamöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Pak Choi und Paprika auf beiden Seiten leicht anbraten.

5. Für das Tempeh das Olivenöl in einer dritten Pfanne erhitzen. Tempeh in Stücke brechen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten. Mit Ahornsirup, Limettensaft und einem Schuss Wasser ablöschen und glasieren.

6. Für den Kurkuma-Reis den Tofu grob zerbröseln. Reis mit einer Gabel auflockern. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin leicht anbraten, Kurkuma, Reis und Kokosghurt dazugeben und ca. 3 Minuten leicht anbraten.

7. Limette in feine Scheiben schneiden. Kurkuma-Reis mit Pilzen, Pak Choi, Paprika und Tempeh anrichten, mit Limettenscheiben und Koriander garnieren.

Reste vom Gericht können Sie gut aufbewahren und später als Füllung für Wraps oder in Salaten verwenden.

Pilz-Bourguignon

mit Wurzelgemüse und Polentastäbchen

Pro Portion: 367 kcal | 17 g EW | 34 g KH | 17 g Fett | 2,8 BE



4

Portionen



60 Min.



PILZE + WURZEL- GEMÜSE

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 2 kleine Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- ca. 10 cm Lauch
- 500 g Kräuterseitlinge
- 250 g Cremechampignons
- je 1 Rosmarin-, Thymian- und Salbeizweig
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL glattes Weizenmehl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml pflanzlicher Rotwein
- 500 ml Gemüsesuppe
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Beet Pak-Choi-Sprossen
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

POLENTA

- 350 ml Sojadrink
- 1 EL Wiener Würze oder Sojasauce
- 100 g Polenta
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Steinpilze in kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen.
2. Währenddessen für die Polenta den Sojadrink mit Würzsauce aufkochen, Polenta hineingeben und unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen. Polenta ca. 1 cm dick auf Backpapier aufstreichen und auskühlen lassen.
3. Karotten und Sellerie schälen und in hauchdünne breite Streifen hobeln oder schneiden. Lauch längs in Streifen schneiden. Kräuterseitlinge längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons in ebenso dicke Scheiben schneiden. Kräuterzweige und Lorbeerblatt zu einem Sträußchen binden. Steinpilze aus dem Wasser nehmen und fein hacken.
4. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilzscheiben darin anbraten. Mit Mehl bestreuen, Tomatenmark und gehackte Steinpilze dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, kurz einkochen lassen, dann mit Suppe aufgießen. Kräutersträußchen dazugeben, Sauce mit Wacholder, Salz und Pfeffer würzen, ca. 2 Minuten leicht einkochen und bei sehr niedriger Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Währenddessen Karotten, Sellerie und Lauch in ca. 500 ml kochendes Salzwasser geben und ca. 1 Minute köcheln lassen. Abseihen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen ca. 1 Minute anschwitzen.
6. Kräutersträußchen und, wenn möglich, Wacholder aus dem Pilzragout nehmen und dieses nochmals aufkochen. Polenta in ca. fingergroße Stäbchen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten braten.
7. Pilzragout mit Wurzelgemüse und Polentastäbchen anrichten und mit Pak-Choi-Sprossen garnieren.



Die Menge an Flüssigkeit bei den Pilzen können Sie je nach gewünschter Konsistenz anpassen. Den Rotwein können Sie auch durch mehr Gemüsesuppe oder roten Traubensaft ersetzen.



Sie können die Austernpilze auch im Rohr (bei 200 °C Umluft) oder im Airfryer backen, statt sie zu frittieren. Um den Geschmack zu intensivieren, können Sie zur Bröselpanier Gewürze wie Paprikapulver oder Knoblauchpulver hinzufügen.



Austernpilze Stroganoff

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



Gebackene Austernpilze mit Sauce tartare

Pro Portion: 643 kcal | 15 g EW | 58 g KH | 37 g Fett | 4,8 BE



4

Portionen



35 Min.



Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in Salzwasser gar kochen.

2. Währenddessen die Austernpilze in grobe Stücke zupfen. Ei-Ersatz und 200 ml Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren, Sojasauce unterrühren. Pilzstücke zuerst im Mehl, dann im angerührten Ei-Ersatz wenden und in den Bröseln panieren.

3. Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug). Pilze darin portionsweise goldgelb herausbacken, mit einem Siebschöpfer herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Salzen.

4. Für die Sauce tartare Kapern, Schnittlauch und Gewürzgurken fein hacken. Mit Mayonnaise, Würzsauce und Seidentofu gründlich verrühren.

5. Erdäpfel vierteln und evtl. nochmals salzen. Gebackene Pilze mit Salzerdäpfeln und Sauce tartare anrichten.

PILZE + ERDÄPFEL

400 g festkochende Erdäpfel

500 g Austernpilze

20 g Ei-Ersatz (z. B. von Vegavita)

1 EL Sojasauce

100 g griffiges Weizenmehl

100 g Semmelbrösel

500 ml Rapsöl

Salz

SAUCE TARTARE

1 EL Kapern

1 Bund Schnittlauch

25 g Gewürzgurken

100 g pflanzliche Mayonnaise

1 TL Wiener Würze oder Sojasauce

230 g Seidentofu (z. B. von Vegavita)

BILLA

PFLANZILLA

3 JAHRE BILLA PFLANZILLA

Im September feiert BILLA das dreijährige Jubiläum des rein pflanzlichen Pflanzilla Stores auf der Wiener Mariahilfer Straße. Kund:innen finden hier rund 3.000 pflanzliche Produkte. Besonderes Highlight ist die Backstation mit Köstlichkeiten wie einer rein pflanzlichen Salami-Pizza, Bacon-Stangerln oder Pistazien-Crookies. Darüber hinaus gibt es eine Ottakringer Fassbar, eine Salatbar sowie eine Unverpackt-Station und regelmäßig neue Innovationen zu entdecken.

Alle Infos auf: billa.at/pflanzilla

Pilz-Tofu-Burger mit Rotkraut-Slaw

Pro Portion: 852 kcal | 33 g EW
84 g KH | 40 g Fett | 7 BE



4

Portionen



35 Min.



- 200 g Rotkraut
- 100 g Seidentofu
- 1 Limette (Saft)
- 450 g tiefgekühlte Süßkartoffelpommes
- 600 g aufgetaute Pilzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Rapsöl
- 250 g geräucherter Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 4 pflanzliche Burger-Buns
- 2 Tomaten
- 1 Eissalat
- 4 EL pflanzliche Aioli-Mayo
- 1 Beet Erbsensprossen
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle



Die Aioli-Mayo passt auch gut als Dip zu den Süßkartoffelpommes.

Zubereitung

1. Rotkraut hauchdünn schneiden oder hobeln. Mit Seidentofu, Limetensaft, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Süßkartoffelpommes im Backrohr nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Währenddessen die Pilzmischung trocken tupfen, Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit Knoblauch scharf anbraten. Räuchertofu längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf beiden Seiten braten, danach mit Sojasauce ablöschen. Burger-Buns durchschneiden und auf den Schnittflächen in einer
4. Aus dem Eissalat 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf die unteren Bun-Hälften legen (restlichen Salat anderweitig verwenden). Etwas Rotkraut-Slaw darauf verteilen. Räuchertofu, Tomaten und Pilze daraufschichten und je 1 EL Aioli-Mayo daraufgeben. Mit Erbsensprossen garnieren und mit den oberen Bun-Hälften bedecken.
5. Burger mit restlichem Rotkraut-Slaw und Pommes servieren.



Genuss trifft Sparen:

Hol dir die **BILLA**-Vorteile
in der jö äpp!



Nur bis 17.09.2025



* Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe



Reißfest und
hitzebeständig



Außen Toppits® – Innen Geschmack
www.toppits.at





1	Bio-Seidentofu	230 g	€ 2,74
2	Bio-Ei-Ersatz	15 g	€ 0,49
3	Filet-Stückchen auf Basis von Erbsenprotein	160 g	€ 3,19
4	Bio-Tofu stark geräuchert	250 g	€ 1,99
5	Bio-Cuisine Soja	200 ml	€ 1,09
6	Aioli-Mayo aus Rapsöl	237 g	€ 2,69
7	Mayo aus Rapsöl	237 g	€ 2,69
8	No Muuh	1 l	€ 1,49
9	Bio-Tempeh mexikanischer Art auf Basis von Kidneybohnen	200 g	€ 2,99
10	Bio-Tempeh nach Gyros-Art auf Basis von Sojabohnen	200 g	€ 2,99
11	Bio-Tempeh Teriyaki-Art auf Basis von Sommererbsen	200 g	€ 2,99
12	Hirtengenuss auf Kokosbasis	150 g	€ 1,99

MACHEN KOCHEN ZUM VERGNÜGEN

Knoblauch- zerkleinerer

Der Weg zu praktisch dosierbarer aromatischer Knoblauchwürze ohne unangenehm riechende Finger führt über den passenden Knoblauchzerkleinerer.

Die feine Struktur der Keramikreibe ist besonders schonend für das Aroma.



Die Zestenreibe ist ideal für kleine Mengen Knoblauch.



Mit der Knoblauchpresse zerkleinern Sie Knoblauch in Sekunden und halten die Finger geruchsfrei.

Die Knoblauchwippe ist einfach und komfortabel zu verwenden und lässt sich leicht reinigen.



Je feiner Knoblauch zerkleinert wird, desto mehr Aroma und Schärfe werden freigesetzt.

Verantwortlich dafür ist der Stoff Allicin, der beim Zerstören der Zellstruktur entsteht. Die Wahl des idealen Zerkleinerers ist damit auch eine Geschmacksfrage. Zu den gängigsten Zerkleinerern zählen Knoblauchpressen mit Hebelmechanismus, die meist schwieriger zu reinigen sind. Dafür bieten einige Modelle den Vorteil, dass die Knoblauchzehen vor dem Pressen nicht geschält werden müssen. Bei Knoblauchwippen erfolgt die Zerkleinerung durch eine Schaukelbewegung, was weniger Kraft erfordert, aber auch die Saftausbeute reduziert. Für beide gilt: Je dichter das Lochgitter, desto weniger Rückstände. Besonders feine Ergebnisse liefern Keramikreiben, wie sie in Japan seit Jahrhunderten verwendet werden. Beim Zerreiben des Knoblauchs auf der scharfen Reibfläche entsteht eine aromatische Paste, die sich gezielt dosieren lässt. Eine Alternative bilden scharfe Zestenreiben. Um zeitsparend große Mengen Knoblauch zu zerkleinern, empfiehlt sich eine Knoblauchmühle zum Drehen oder Drücken.

Darauf kommt's an

» **Material:** Zerkleinerer aus rostfreiem Edelstahl und Aluminium oder Keramik sind besonders langlebig und nehmen weniger Gerüche an als Plastik.

» **Aroma & Konsistenz:** Pressen und Reiben intensivieren das Knoblaucharoma und die Schärfe. Bei größerem Wippen und Reiben fällt der Geschmack milder aus.

» **Reinigung:** Spülmaschinengeeignete Modelle, die sich ganz aufklappen lassen, oder solche mit entnehmbarem Sieb erleichtern das Säubern.



MIT NUR

5

ZUTATEN*

Spaghetti aglio e olio

Pro Portion: 588 kcal | 14 g EW | 75 g KH | 24 g Fett | 6,3 BE



2

Portionen



20 Min.



Zubereitung

1. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.

2. Währenddessen 2 Knoblauchzehen pressen, 2 Zehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauchscheiben und Chili unter Rühren anschwitzen. Hitze reduzieren. Gepressten Knoblauch dazugeben und ca. 30 Sekunden ziehen lassen, bis er duftet. Petersilie hinzufügen.

4. Spaghetti abseihen, tropfnass in die Pfanne geben und gut im Würzöl schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

- 200 g Spaghetti
4 Knoblauchzehen
1 kleiner roter Chili (frisch oder getrocknet)
2 Handvoll Petersilienblätter
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

*Ausgenommen Salz und Pfeffer.

FRISCH GEKOCHT 161

Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen Sie! Wir verlosen Gutscheine von BILLA!

ital. Formel 1 Weltmeister (Mario)	ital.: Freund	außerdem Abk.: Zollkontrolle	mongol. Herrschertitel	Spielklasse beim Sport	Aristokratie	Schutzgeleit	Appelle	afrikan. Völkergruppe
A			12	frecher Junge				
ohne Feuchtigkeit	Tonintervall von acht Stufen	brit. Gitarrist, ... Gilmour (Pink Floyd)		5		Init. des Albers †	Init. des Astaire †	9
10				Geweih	3			
		kurz für Gundula	Geistlichen-rock				Init. des ital. Mimen Tognazzi †	
Wortteil: natürlich	Chatslang: till tomorrow	Küchen-utensil	WIR VERLOSEN 10 BILLA GUTSCHEINE IM WERT VON JE € 20,-  So sind Sie dabei: Senden Sie uns das Lösungswort per E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Einsendeschluss: 21. 9. 2025. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 164! Das Rätsel finden Sie auch im Internet auf: billa.at/kreuzwortraetsel			B	7	
unverletzlich, unanfechtbar	Vorname des Sängers Rebhoff †					franz.: Sommer		Vorn. des Mimen Lohner †
Brann- wein aus Erdäpfeln	med. verwendete Droge	chem. Z.f. Cadmium				Ostsee- anwohner	Vorn. des Tosca- nini †	Urkunds- juristen
			13					2
			US- Schau- spieler (Richard)	Vorname der Leander †	Kleider- rand	Vorn. des Schau- spieler's Flynn †		
ein österr. Alpen- bewohner	Chatslang: raise an eyebrow	deutscher Physiker †				dt. Sänger („Über d. Wolken“)	Init. des öst. Humoristen Maurer	
						Stift l. d. Schm. Kfz. Kz.f. Bad Aussee		4
	6			Eulersche Zahl				
poetisch: Adler		Gangster, Dieb						
C			14	D			11	
							Abk.: Register- tonne	
							kurz für: bevor	

So funktioniert's:

Tragen Sie die Namen der plant-based Produkte im Rätselraster ein. Die Buchstaben bei den Zahlen 1 bis 14 ergeben die Lösung. Nach Einsendeschluss finden Sie die Auflösung des Rätsels auf: billa.at/kreuzwortraetsel



1	2	3	4	5	6	7	8	-	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Eine (genuss-)volle Tasche

Wir verlosen eine prall gefüllte BILLA Einkaufstasche im Wert von rund 35 Euro*.
Viel Glück beim Mitspielen!



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: 21. 9. 2025

Gewinnwert: €34,99*

Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 164!

SCAN MICH



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
frischgekoacht@billa.at

Anzeigen

Florian Widi, Tel.: 02236/600-4665,
Fax: DW 84665, 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

Richard Heinschink (kfm.),
Barbara Reimond-Charamsa

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, Ursel Nendzig,
Monika Pichlbauer, Sarah Satt,
Ursula Schersch, Daniela Spitzbauer

Nährwertangaben

Christoph Somma

Lektorat

Magdalena Burghardt,
Andrea Klocker, Josef Weilguni,
Katharina Wind

Fotoredaktion

Mario Holzner

Produktionsleitung

Manfred Wagner

Bildbearbeitung

Andreas Graf, Bettina Köck,
Susanne Sellinger

Fotos

Astrid Algermissen, Stefan Fürtbauer,
Elke Gebeshuber, Matthias Piket,
Eva Strateva

Foodstyling

Valentino Brienza, Alexander Höss-Knaka,
Kevin Ilse, Franz Karner, Benjamin Willke,
Bernadette Wörndl

Setstyling

Karin Boba, Florentine Knotzer,
Gabi Weiss, Evelyn Zemplenyi

Druck

Walstead Leykam Druck GmbH
Bickfordstraße 21,
7201 Neudörfel an der Leitha

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 frischgekoacht@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. Mitspielen auch im Internet auf: billa.at/frischgekoacht-magazin

Einsendeschluss: 21.9.2025.

Die Gewinner:innen werden verständigt. Der Gewinn kann bis 21.12.2025 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch. Weiterführende Teilnahmebedingungen auf billa.at/fg-teilnahmebedingungen und unter 0800/828 700. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein einklagbarer Anspruch auf Auszahlung des Gewinnes.



BITTE SAMMELN SIE ALTPAPIER FÜR
DAS RECYCLING

EU Ecolabel : AT/053/005



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

- 95 Albondigas** mit Gemüse-Reis-Salat
- 56 Faschierter Braten auf orientalische Art** mit Karotten-Marillen-Ofengemüse
- 125 Geselchtes-Tatar** auf Petersilsauerkraut
- 60 Honig-Soja-lackierter Schweinsbraten** mit Pak Choi
- 123 Knacker-Bites** mit Essigzwiebeln, Fenchel und Avocado
- 68 Paprikageschnetzeltes** mit Schupfnudeln
- 67 Paprikahendl** mit Serviettenknödel
- 59 Parmesan-Backhendelkeulen** mit Erdäpfel-Tomaten-Rucola-Salat
- 132 Pastetentrio** auf Knusperweißbrot mit Rotweinfleigen
- 55 Pulled-Gulasch-Burger**
- 41 Scaloppine di pollo al limone** – Hendschnitzel mit Zitronen
- 48 Smashed-Avocado-Burger**
- 73 Spaghetti-Frittata** mit Speck, Parmesan und Rucolasalat
- 57 Wok-Reisfleisch mit Steak** (online)
- 63 Zitronen-Kräuter-Putenschnitzel** mit Zitronen-Erdäpfelsalat

FLEISCH & FISCH

- 127 Pulled-Räuchersaibling-Brote** mit Weißweinkürbis und Grammeln

FISCH / MEERESFRÜCHTE

- 87 Brudet** – kroatischer Fisch-eintopf
- 73 Fischfilet Müllerin-Art** mit gebratenem Salatherz
- 91 Gegrillte Riesengarnelen** mit Mangold-Erdäpfel-Gemüse
- 45 Gnocchi** mit Avocado und Räucherlachs

- 51 iglo Atlantik Lachs** in Miso-Sesam-Kruste mit Erbsen-Koriander-Creme
- 144 Thunfisch-Avocado-Temaki-Sushi** mit Wasabi

FLEISCHLOS *

- 39 Gnocchi di ricotta burro e limone** – Gnocchi mit Ricotta-Zitronen-Butter
- 25 Polentabrot**

VEGETARISCH

- 19 Aioli** mit Grillgemüse und Panini
- 75 Couscous-Quinoa-Salat** im Glas
- 37 Crostino alle zucchini** – Zucchini-Crostini
- 27 Dinkelvollkorn-Weizen-Brot**
- 145 Erbsen-Wasabi-Pasta** mit Ei und Sesam
- 47 Grüne Shakshuka** mit Avocado
- 43 Mutabbal** (Melanzanicreme)
- 65 Paprikaragout** mit Spätzle
- 129 Popcorn-Ziegenfrischkäse- und Tomate-Hafer-Bällchen** mit Zwiebelchutney
- 92 Provençalischer Ziegenkäse-Gemüse-Salat** (online)
- 89 Sabich-Sandwich**
- 66 Salat-Tacos** mit Chili con Tofu
- 46 Zucchini-Chili-Bowl** mit Avocado

PFLANZLICH

- 154 Austernpilze Stroganoff** (online)
- 148 Eierschwammerlgulasch** mit Spätzle
- 29 Fougasse** mit Oliven und Knoblauch
- 155 Gebackene Austernpilze** mit Sauce tartare
- 151 Glasierte Shiitakepilze** mit Pak Choi und Teriyaki-Tempeh
- 31 Glutenfreies Haselnuss-Saaten-Brot**
- 72 Misosuppe** mit Sobanudeln, Pak Choi und Tofu

- 152 Pilz-Bourguignon** mit Wurzelgemüse und Polentastäbchen
- 156 Pilz-Tofu-Burger** mit Rotkraut-Slaw
- 161 Spaghetti aglio e olio**

SÜSSES

- 49 Avocado-Obstsalat** mit Cottage Cheese
- 102 Birnen-Friands** (online)
- 104 Birnen-Haselnuss-Tarte**
- 111 Birnen-Mandelcreme-Täschchen**
- 131 Birnenstrudelsäckchen** mit Schokolade und Lebkuchen
- 108 Birnen-Vanille-Soufflé** mit Apfelsorbet
- 93 Churros** mit Schokosauce und Früchten
- 107 Karamellisierte Apfelringe** mit selbst gemachtem Kekseis
- 112 Kokos-Apfel-Crumble** mit Rosinen
- 117 Matcha-Pistaziencreme** mit Dinkelwaffeln
- 21 Schultafel-Kekse**
- 72 Walnuss-Udonnudeln** mit Rotwein-Amarenakirschen
- 32 Zwetschenfleck** klassisch

billa.at/rezepte

Auf billa.at/rezepte finden Sie weitere köstliche Rezepte, Trends rund ums Kochen und viele Tipps und Tricks!



Gekommen, um zu bleiben

Die Pistazien-Liebe reißt nicht ab. Und das ist gut so, wie unsere himmlisch-süßen Kreationen zeigen.

VORSCHAU

FRISCH GEKOCHT BILLA

Die neue Ausgabe erhalten Sie ab 25. September bei BILLA und BILLA PLUS!

Es wird wild

Obst und Gemüse aus Österreich gepaart mit Wildfleisch – so begrüßen wir gerne den Herbst.



Restlos glücklich

Für den vollen Genuss und ein gutes Gewissen verkochen wir Bio-Zutaten mit möglichst wenig Abfall.



Weich geschmort

Butterweich im Schmortopf oder Bräter zubereitet wird Fleisch zum echten Comfortfood.

Essen für die Seele

Unser ultimates Wohlfühlessen: Palatschinken kombiniert mit Käse. Herz, was willst du mehr!



PLUS

Infos & Tipps rund um die Themen Regionalität, Familie, Nachhaltigkeit und Genuss!

Willkommen, liebe Leser:innen!

GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN: UNSERE LIEBLINGSREZEPTE



DAS
KOCHTE ICH
NACH



Glasierte Shiitakepilze von S. 151

Pilze und Sojasauce sorgen hier für eine geballte Ladung Umami.



Zitronen-Kräuter-Putenschnitzel von S. 63

Diese Wiener-Schnitzel-Variation hat das Zeug zum neuen Klassiker.



Churros mit Schokosauce und Früchten von S. 93

Mit dieser spanischen Mehlspeise stille ich zuhause mein Fernweh.

Welches Rezept ist bei Ihnen zuhause Stammgast? Gulasch, Backhendl oder Faschierter Braten – es gibt Lieblingsgerichte, die begleiten uns ein Leben lang. Wir haben uns der beliebtesten Klassiker aus unserer Kindheit angenommen und holen sie mit modernem Pepp und internationaler Würze ins Heute. Kosten Sie sich durch unsere österreichischen Tapas mit Bio-Zutaten von Ja! Natürlich und BILLA Bio, freuen Sie sich auf pflanzliche Pilzgerichte mit einer Extraportion Umami und verlängern Sie den Sommer mit unserer Urlaubsküche aus heimischem Obst und Gemüse.

Genießen Sie den September ganz nach Ihrem Geschmack!

Daniela Schwarz-Knehtl

Daniela Schwarz-Knehtl, Leitung Marketing

BIO, ABER GÜNSTIG

KANN ICH
HABEN.



BILLA BILLA PLUS

EINFACH MAL JAUSE MACHEN

**WIR LIEFERN ALLES FÜR DIE
SCHULJAUSE DIREKT ZUR HAUSTÜR**

Die Pause kommt schneller, als man denkt – gut, wenn alles dafür schon im Haus ist. Im BILLA Online Shop lässt sich die Jause ganz einfach planen: Lieblingsprodukte auswählen, liefern lassen und morgens entspannt einpacken. So bleibt mehr Zeit für das, was wirklich zählt.

DIE BESTE ZUTAT IST INSPIRATION

**JETZT
NEWSLETTER
ABONNIEREN**

billa.at/frischgekoacht-newsletter



BILLA

Entdecken Sie auf billa.at/frischgekoacht eine große Vielfalt an köstlichen Rezepten und alles Wissenswerte rund ums Kochen.

VOLLER LEBEN.