

25 JAHRE

BILLA

**GRATIS
MAGAZIN**

für jö Bonus Club
Mitglieder

FRISCH GEKOCHT

März–April 2025 / €1,-

Für Ihren
Einkauf:
BONS
zum Sparen
auf Seite 167

BILLA Genusswelt
Osterhasen-
Cheesecake auf
Seite 30

Ostern in Sicht!

62 Rezepte für den Start in den Frühling:
Bio-Lammfleisch, Osterbrunch und vieles mehr

BILLA
ONLINE
SHOP

KOMMT GUT ZU HAUSE AN

**WOCHENEINKAUF BIS VOR
DIE WOHNUNGSTÜR GELIEFERT***

Ganz gleich, was auf Ihrer Einkaufsliste steht – im BILLA Online Shop finden Sie es. Von frischen Lebensmitteln über Vorräte und Getränke bis hin zu Haushaltsartikeln und Tierfutter: Alles wird bequem und zuverlässig zu Ihrer Wunschzeit direkt nach Hause geliefert. Entdecken Sie über 10.000 Produkte auf billa.at/shop

*Infos und Ausnahmen auf billa.at/shop

BILLA.AT/SHOP

MIT EINEM KLICK VOLLER LEBEN.



Willkommen, liebe Leser:innen!

WIR FEIERN DEN FRÜHLING

DAS
KOCHE ICH
NACH



Bunte Ofenkarotten mit Oliven-Feta-Salat von S. 28

Mit der BILLA Genusswelt gelingt
Besonderes ganz unkompliziert.



Lamm-Wurzelfleisch mit Kernöl- Spinat-Erdäpfeln von S. 143

Mein Tipp für Ostern: heimisches
Bio-Lammfleisch.



Zitronen-Baiser-Eclairs von S. 124

Baiser kombiniert mit Zitrone –
ein Foodtrend, den ich liebe.

*Der Frühling ist ein großzügiger Gastgeber. Mit seiner Vielfalt an jungem Gemüse, österlichen Köstlichkeiten und fruchtig-frischen Mehlspeisen lädt er zum gemeinsamen Feiern und Genießen ein. Daran knüpfen wir mit unseren Feierlichkeiten zum 25. Geburtstag von **FRISCH GEKOCHT** an und verlosen ein Genusspaket fürs Osterfest. Holen Sie sich in der BILLA Genusswelt Inspiration für Ihren Osterbrunch, entdecken Sie unsere feinen Rezepte mit zartem Bio-Lamm von Ja! Natürlich und freuen Sie sich auf frühlingshaften Desserts mit Baiser und Zitrone!*

*Ich wünsche Ihnen viele schöne
Genussmomente!*

Daniela Schwarz-Knehtl

Daniela Schwarz-Knehtl, Leitung Marketing

Inhalt *März & April 2025*

FAMILIE

18 Kids-Ecke

Ein Rezept aus dem neuen
FRISCH GEKOCHT Kids-Magazin!

20 Außergewöhnlich köstlich

COVERREZEPT

Zu Ostern wird festlich gebruncht – mit den BILLA Genusswelt Spezialitäten.

36 Meal Prep

Schupfnudeln auf Vorrat: ein Basisgericht, 4 köstliche Mahlzeiten.

43 Alles Käse, oder was?

Wir bereiten bestes heimisches Frischfleisch von Hofstädter mit Käse zu.

54 Ein Kauf, fünf Gerichte

Preiswert kochen mit Clever-Produkten.

60 Good Food

Food-Bloggerin Jelena Maier über ihre pflanzliche Alltagsküche und ein Rezept.

62 Eins für alle

Faschierte Laibchen für drei Ernährungsarten: klassisch, glutenfrei und pflanzlich.

65 Fertig in 30 Minuten

Blitzschnelle Familienküche.

REGIONAL & NACHHALTIG

76 Frisches aus der Region

Gerichte zum Wohlfühlen, mit vielen frischen Zutaten von Da komm' ich her!

88 Regionale Partner:innen

4 Lieferant:innen unserer heimischen Spezialitäten.

92 Fairer leben

Blühendes Österreich & Co: BILLA setzt sich für eine lebenswerte Zukunft ein.

95 Alltagshelden

Vollwertig kochen ist mit dem BILLA Bio Sortiment herrlich unkompliziert!

GENUSS

116 Baiser & Zitrone

Traumhafte Tarte, Eclairs und mehr!

4 FRISCH GEKOCHT

130 Geschmackssache

Wissenswertes über Kren und 2 Rezepte.

134 BILLA Mitarbeiter:innen laden ein

Silvaine Filca Vlad, Assistentin der Marktmanagerin, stellt ihren Arbeitsalltag und ihr Lieblingsrezept vor.

136 Lammfromm genießen

Lamm aus Tierwohlfaltung und in bester Bio-Qualität von Ja! Natürlich.

148 Alles aus Schokolade

Sechs unwiderstehliche Rezepte aus Kirsten Tibballs' neuem Kochbuch.

FRISCH GEKOCHT

3 Editorial

Vorgeschmack auf die Ausgabe.

6 Fanzone

Leser:innen-Rezepte und Kochtipps.
PLUS Gewinnspiel.

7 25 Jahre FRISCH GEKOCHT

Im Jubiläumsjahr gibt es tolle Preise!
PLUS Gewinnspiel.

12 Lust auf März & April

Tipps aus unserer Ideenküche.

162 Küchenhelfer im Porträt

Bräter: Tipps und eine Rezeptidee.

164 Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen.
PLUS Gewinnspiel.

165 Eine (genuss-)volle Tasche

Mitmachen und eine Einkaufstasche voll mit BILLA Produkten gewinnen!
PLUS Gewinnspiel.

169 Rezeptregister

Alle **FRISCH GEKOCHT**-Rezepte im März & April.

170 FRISCH GEKOCHT im Mai

Start in die Grillsaison, Torten und Kuchen aus aller Welt u. v. m.

Einkaufen bei

BILLA
BILLA PLUS

- 8 Alles neu im März & April – bei BILLA und BILLA PLUS!
- 11 Trends bei BILLA
- 17 BILLA Genusswelt Germteig-Backmischung Osterhasen
- 19 Tonis Freilandeier
- 34 BILLA Genusswelt Delikatessen
- 41 4 neue BILLA immer gut Produkte im Check
- 73 Da komm' ich her! Midi-Rispentomaten
- 87 Gemüse von Da komm' ich her!
- 91 BILLA Bio White Tiger Garnelen Provence
- 106 BILLA Bio Produktvielfalt
- 108 Wiederentdeckt: heimische Bio-Edamame
- 115 Getränk des Monats
- 128 BILLA PLUS Marktkonditorei
- 146 Ja! Natürlich Bio-Lammfleisch
- 167 4 Einkaufs-Bons zum Sparen

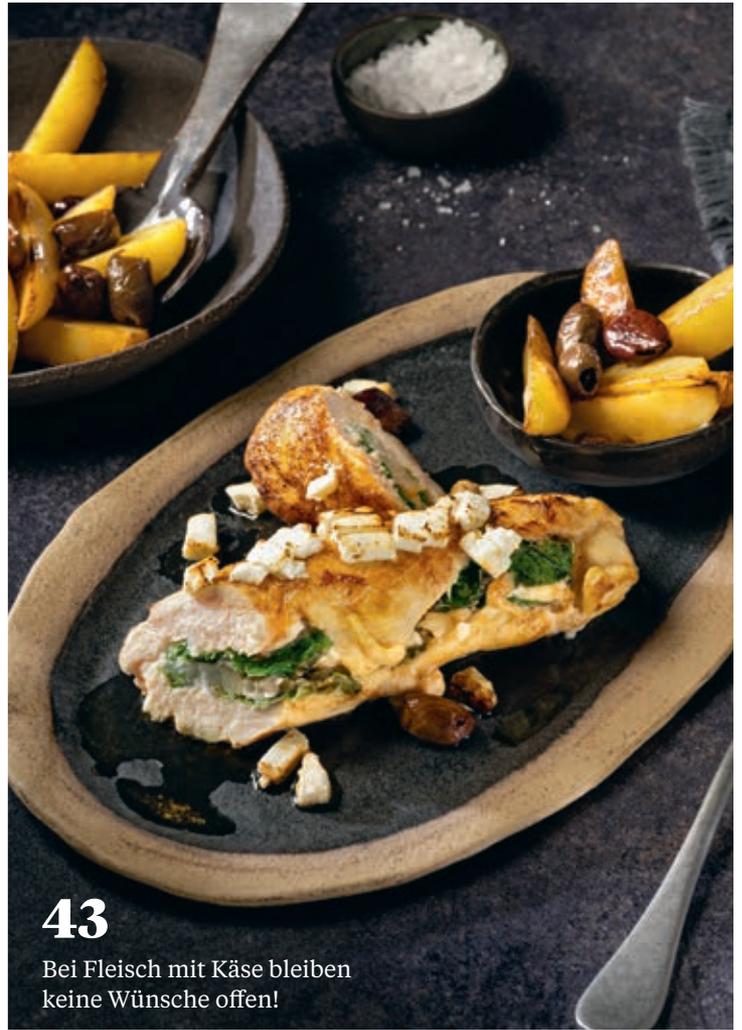


Coverfoto: Osterhasen-Pistazien-Cheesecake
Foto: **Julia Geiter/Marian Inhouse-Agentur**



76

Comfort-Food für den Winterausklang



43

Bei Fleisch mit Käse bleiben keine Wünsche offen!



136

Feines Bio-Lamm für die Ostertafel



20

Genussvoll in die Feiertage brunchen



148

Unsere Schokolielieblinge

FANZONE

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!

KÜCHENHACK VON WALTRAUD B.

Apfelschalen sind ein schonendes Reinigungsmittel für stumpfe Aluminiumtöpfe. So funktioniert es: Die Schalen mit Wasser ca. 10 Minuten im Topf aufkochen. Danach den Topf mit klarem Wasser abspülen und trocken reiben – der Glanz ist wieder da.



EINSENDUNG VON JOSEF L.

Persönliche Note mit in Rum einge- weichten Rosinen

Ich habe den Riebel mit Apfelmus aus der **FRISCH GEKOCHT**-Ausgabe von Jänner 2022 nachgekocht. Ich wandle Rezepte auch immer wieder gerne nach meinen Ideen ab. In diesem Fall habe ich noch in Rum einge-weichte Rosinen dazugegeben und es hat herrlich geschmeckt.



EINSENDUNG VON KRYSZYNA B.

Ausflug nach Finnland

Das Rezept für den köstlichen Fischsuppentopf „Lohikeitto“ habe ich in der November-Ausgabe 2024 von **FRISCH GEKOCHT** gesehen. Es ist perfekt für die kalten Tage!

Die Rezepte zu den Einsendungen unserer Community finden Sie unter frischgekocht.at/riebel-mit-apfelmus und frischgekocht.at/lohikeitto



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: 13. 4. 2025. Bei Auslosung wird Ihre Einsendung im Heft sowie auf frischgekocht.at veröffentlicht. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!



**Besuchen Sie
uns online!**

Und holen Sie sich
viele weitere
Rezeptideen auf
frischgekocht.at

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/frischgekocht



25 JAHRE

FRISCH
GEKOCHT

Ostergewinnspiel: Erkennen Sie das Rezept?

FRISCH GEKOCHT

feiert heuer seinen 25. Geburtstag. Und wie es sich gehört, gibt es da natürlich auch Geschenke. Diesmal erlesene Osterpackages!

Alles, was Sie tun müssen, um eines unserer köstlichen BILLA Genusswelt Packages gewinnen zu können: Blättern Sie aufmerksam durch diese **FRISCH GEKOCHT**-Ausgabe! Erkennen Sie dieses mysteriöse weiße Gebirge rechts? Die grünen, frischen Kräuter? Darunter eine gelbe Schicht? Begeben Sie sich auf die Suche nach dem Rezept, zu dem der Bildausschnitt gehört! Lassen Sie uns auch gerne wissen, wenn Sie das Gericht ausprobiert haben, und schicken Sie uns ein Foto dazu. Dann stehen die Chancen gut, dass Sie es demnächst in der Fanzone (siehe linke Seite) wiederfinden.



MITMACHEN UND GEWINNEN

Gewinnen Sie eines von 5 Osterpackages von BILLA Genusswelt im Wert von rund € 30!

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

So sind Sie dabei: Senden Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Titel des Rezepts, zu dem der Bildausschnitt oben gehört!

Betreff: „25. Geburtstag“

Einsendeschluss: 13. 4. 2025

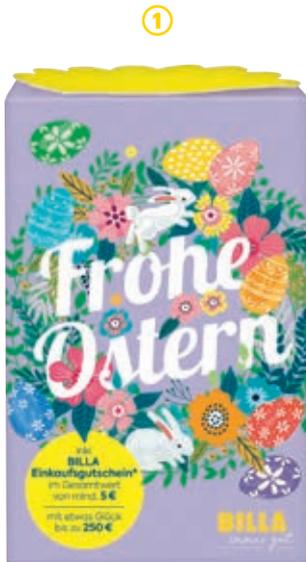
Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!

BILLA

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

ALLES NEU

Bei BILLA und BILLA PLUS gibt es neue Köstlichkeiten!
Kommen Sie vorbei und genießen Sie März & April!



Inklusive BILLA Einkaufsgutschein im Wert von mindestens 5 €, mit etwas Glück bis 250 €!



Zum Verschenken oder Selbstnaschen.



1 BILLA immer gut Osterei In diesem Schokoei verstecken sich acht köstliche Schokopralinen, ein BILLA Einkaufsgutschein und eine 30%-Aktionskarte auf Kelly's und Soletti.**
Preis: **225 g, € 12,99**

2 BILLA Bio Hafer-Soja Barista Drink Für den Traum von einem Schaum: 100% pflanzliche Milchalternative auf Basis von Hafer und Sojabohnen, mit Bio-Zutaten und ohne Zuckerzusatz.**
Preis: **1l, € 1,99**

3 Coca-Cola Lime Zero Sugar* Probieren Sie das neue Coca-Cola Lime Zero – echter Geschmack ohne Zucker, mit einem Hauch spritziger Limette! Nur für kurze Zeit in der 0,33-l-Dose.
Preis: **330 ml, € 1,25**

4 Lindt Goldhasen vegan Den beliebten Schokohasen in der goldenen Folie mit dem Glöckchen gibt es seit 1952. Pünktlich zur Osterzeit ist er auch in einer rein pflanzlichen Variante erhältlich.
Preis: **100 g, € 3,99**

5 Clever Frischkäsezubereitung Schnittlauch oder Kräuter* Herrlich cremig, mit würzigem Schnittlauch oder aromatischen Kräutern – perfekt für Frühstück, Snacks und kreative Kochideen.
Preis: **125 g, € 1,59**

Köstlich auch als Dip, zu herzhaften Gerichten oder in Salaten, für Bruschetta, Sandwiches oder in PASTASAUCE.

BILLA PLUS

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



In der Pfanne, im Backrohr oder am Grill in wenigen Minuten zubereitet.



1 Magnum Chill Blueberry Cookie Cremiges pflanzliches Eis mit Vanillekeks-Geschmack und Heidelbeersorbet-Kern trifft auf eine Hülle aus knackiger Schokolade und knusprigen Keksstückchen. **
Preis: **270 ml, € 7,29**

2 Vegavita Asia Filetstücke Huhn-Art* Die pflanzlichen Filetstücke auf Basis von Erbsenprotein sind schnell zubereitet und kommen ohne den Zusatz von Konservierungsstoffen aus. **
Preis: **160 g, € 2,99**

3 Clever Börekstange mit Spinat, Käse und Feta Ein kleiner Strudel aus Yufkateig, würzig gefüllt, in praktischer Form – ein herzhafter Knusper snack für den kleinen Hunger zwischendurch. **
Preis: **pro Stk., € 0,79**

4 BILLA immer gut Protein Schokomousse Unwiderstehliche Mischung aus cremiger Mousse, intensivem Schokogeschmack und Extra-Protein – für alle ernährungsbewussten Genießer:innen. **
Preis: **200 g, € 1,35**

5 BILLA Genusswelt Vårlaks Lachsfilet Dieser hochwertige Lachs wird nachhaltig in den arktischen Gewässern Norwegens gezüchtet. **
Preis: **pro kg, € 44,90**

6 BILLA Bio Deli-katessgurken Ideal für die Jause, frei von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und gentechnikfrei.
Preis: **670 g, € 2,99**

7 Vilarnau Brut Reserva Rosé Delicat Ein sehr frischer und fruchtiger Cava, ideal als Aperitif sowie zu Pasta, Pizza oder Paella.
Preis: **0,75 l, € 11,99**

8 Ja! Natürlich Bio Sous-vide Pulled Duck Zart und saftig durch das schonende Garen. Ein Hochgenuss für Feinschmecker:innen!
Preis: **400 g, € 9,99**

Vereint außergewöhnliche Qualität mit zartem, buttrigem Geschmack.

BIO, ABER GÜNSTIG KANN ICH HABEN.



**JETZT
NEU**
UNSERE
BABY-GLÄSCHEN



BILLA BILLA PLUS

TRENDS
BEI BILLA

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 März und April neu in den BILLA und BILLA PLUS Märkten!

GENUSS
HYPE



INNOVATION zum Naschen

James Donaldson, besser bekannt als „MrBeast“, erzielt mit seinen YouTube-Videos Millionen von Klicks. Seine eigene Schokolademarke „MrBeast Feastables“ ist jetzt exklusiv bei BILLA und BILLA PLUS erhältlich.

MrBeast Feastables Schokolade

Preis: **60 g, € 2,99**

WÄHLEN SIE AUS 4 SORTEN:
Milk Chocolate, Peanut Butter,
Almond und Milk Crunch.



INNO-
VATION

INNOVATION mit Nährstoffen



Durstlöscher mit Mehrwert: Dieses funktionelle Getränk kombiniert Kollagen, Biotin und Zink in zwei fruchtig-frischen Geschmacksnoten.

**BILLA immer gut
Collagen Water***

Preis: **0,5l, € 1,48**

Probieren Sie das Kollagenwasser in den Sorten Himbeere Weißer Pfirsich und Holunder Orangenblüte!



Steigen Sie ein, wir gehen auf Tastefahrt!

Markus Kuntke, Head of Trend & Innovation bei REWE International, besucht derzeit mit dem BILLA Online Shop Lieferauto die coolsten Food-Start-ups, trifft Gründer:innen aus der österreichischen Foodszene und probiert deren neueste Kreationen.

Diese Tastefahrt können Sie auf Instagram begleiten:

Folgen Sie dem BILLA Online Shop und entdecken Sie unter „Reels“ köstliche Geschichten!

IDEENKÜCHE

im März & April

Der Frühling wird bald überall zu spüren sein. Dann zieht es uns hinaus in die Natur, um frische Frühlingsluft zu schnuppern.

NATUR

Geschützte „Kätzchen“

Sie gehören zu Ostern einfach dazu: Palmkätzchen. Allerdings sind sie nicht nur bei uns Menschen, sondern auch bei Insekten besonders beliebt. Mehr noch: Sie sind eine überlebenswichtige erste Futterquelle nach dem Winter. Deshalb steht die Sal-Weide in einigen Bundesländern unter Naturschutz und darf zu gewissen Zeiten nicht geschnitten werden – auch nicht im eigenen Garten. Die Umweltberatung gibt dazu gerne Auskunft: umweltberatung.at



FAMILIE

Spaziergang mit Mehrwert

Mit Müllsack und Handschuhen wandern gehen und dabei herumliegenden Unrat einsammeln – so wird Bewegung mit etwas Sinnvollem verbunden. Das Ganze hat sogar einen offiziellen Namen: Plogging (aus schwedisch „plocka“ für „aufheben“ und „Jogging“), und es hat bereits eine breite Fanbase auf der ganzen Welt. Für Kinder wird daraus außerdem ein spaßiger Wettbewerb. Wer sammelt den meisten Müll?



GO GREEN MIT
Blühendes Österreich*



Den Garten wach küssen

Wenn uns die Frühlingssonne an der Nasenspitze kitzelt, werden die Lebensgeister auch im Garten mit seinen tierischen und pflanzlichen Bewohnern erweckt. Damit sie es aber nicht zu bunt treiben, heißt es:

Ran an den Spaten!
Schließlich sollen uneingeladene krabbelnde Gäste oder wucherndes Beikraut nicht überhandnehmen. Alle Infos dazu:

blühendesösterreich.at

(Suche: Gartenarbeit im Frühling)



DIY
Basteln

SIE BRAUCHEN:
quadratisches Papier oder
Faltblatt aus Kunststoff,
Schere, Klebstoff,
Pinn-Nadel oder kleinen
Nagel (ca. 3 cm lang),
Hammer, Holzstab in
gewünschter Länge.



Einfaches Windrad

Aus einem Quadrat entsteht in Windeseile dieses schicke Windrad, das sich im Balkonkisterl oder Blumenbeet besonders gut macht.

1. Das Faltblatt oder Papier diagonal falten, aufklappen und in die andere Richtung diagonal falten, sodass sich die Falze in der Mitte überkreuzen. Wieder aufklappen.

2. Mit der Schere das Blatt entlang der so entstandenen Faltlinien einschneiden. Höchstens

zwei Drittel der Länge bis zum Mittelpunkt einschneiden.

3. Nun jede zweite Spitze bis zur Mitte falten, übereinanderlegen und mit etwas Klebstoff fixieren.

4. Mit der Pinn-Nadel oder dem kleinen Nagel durch die Mitte stechen, dabei alle vier Spitzen und die Rückseite durchstechen.

5. Mit dem Hammer vorsichtig die Pinn-Nadel oder den Nagel in den Holzstab klopfen. Fertig ist das Windrad!



GENUSS

Die bessere Milch – für Mensch und Tier

Wo Heumilch draufsteht, ist Genuss drin. Nicht nur, was den Geschmack betrifft, ist Heumilch die bessere Wahl. Auch was das Tierwohl angeht: So bekommen Heumilch-Kühe mindestens 75% ihres Futters in Form von frischen Gräsern und Kräutern (im Sommer) sowie Heu (im Winter). Das kommt ihrer artgemäßen Ernährung als Wiederkäuer am nächsten. Auch haben Heumilch-



GUT ZU WISSEN:
Zu erkennen sind Heumilch-Produkte am Heumilch-Gütesiegel!

Kühe an zumindest 120 Tagen im Jahr Auslauf, Anbindehaltung ist strikt verboten. Die traditionelle Heumilch-Wirtschaft wurde als erstes System im deutschsprachigen Raum von der FAO (UN-Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation) als „Landwirtschaftliches Kulturerbe von globaler Bedeutung“ ausgezeichnet. Das freut uns – vor allem für die Heumilch-Kühe.

VIELFALT IST BILLA

immer gut



MARIA ANGELINI-SANTNER
FÜR BILLA

BILLA BILLA PLUS



FAMILIE

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

OSTERBRUNCH

Ob kalt, warm oder
süß – Hauptsache,
genussvoll

HERZHAFTES PAAR

Fleisch und Käse
raffiniert kombiniert

SPARSAM KOCHEN

Erst clever einkaufen,
dann einfach und
köstlich kochen





BILLA Genusswelt Germteig-Backmi- schung Osterhasen*

Ob zum Frühstück oder Kaffeekränzchen, zur Osterjause oder als Geschenk – mit der palmölfreien Backmischung sind die süßen Osterhäschen aus Germteig im Nu gebacken.

Preis: 419 g, € 3,99



Schmalzgebackene Häschen mit halbgefrorenem Erdbeerkompott

Pro Häschen: 707 kcal | 12 g EW | 97 g KH | 28 g Fett | 8,1 BE



5

Häschen



40 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 2 Std.

1 Pkg. BILLA Genusswelt
Germteig-Backmischung
Osterhasen (419 g) *

35 g Butter
150 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
300 g tiefgekühlte Erdbeeren
400 g Butterschmalz
2 EL Staubzucker
einige Minzblätter

Verwenden Sie den beigefügten Blüten-Hagelzucker anderweitig.

Zubereitung

1. Germteig nach Packungsanleitung mit Butter und Wasser zubereiten und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.

2. Teig zusammenschlagen und in 6 gleich große Stücke teilen. 5 Stücke zu langen Strängen formen. Diese jeweils zu einer Schlaufe legen und die beiden Strangteile umeinanderzwirbeln. Die Strangspitzen ein wenig zurechtbiegen, sodass sie wie Häschenohren aussehen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das letzte Teigstück in 5 Stücke teilen, zu Kugeln formen und als Puschel auf die Hasen setzen. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

3. Währenddessen Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel vermischen. Erdbeeren etwas antauen lassen.

4. Butterschmalz in einem Topf auf 170°C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug). Die Häschen darin nacheinander goldbraun ausbacken. Mit einem Siebschöpfer aus dem Butterschmalz heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend im Vanillezucker wälzen.

5. Angetaute Erdbeeren und Staubzucker mit dem Stabmixer grob pürieren.

6. Häschen mit kaltem Erdbeerkompott anrichten, Kompott mit Minze garnieren.

Preisänderungen vorbehalten.

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



BILLA FRISCH GEKOCHT kids



Hallo, Kids! Fröhlich geht's durch den Frühling, mit neuen Rubriken, Mitmachseiten, vielen Gewinnspielen und tollen Rezepten!

**DAS NEUE KIDS
AB 27.2. IN DEINEM
BILLA & BILLA PLUS**



BUTTERMILCH-OSTERSTRIESEL

😊 1 Striezel (ca. 18 Scheiben) ⌚ 30 Minuten (+ 1,5 Stunden Geh- und 30 Minuten Backzeit) 🧊 kalt

Pro Scheibe: 199 kcal, 6 g EW, 29 g KH, 6 g Fett, 2,4 BE

Das brauchst du:

- 200 ml Buttermilch
- 20 g frische Germ
- 100 g getrocknete Marillen
- 500 g glattes Mehl, plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 100 g Feinkristallzucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier (Größe M)
- 80 g weiche Butter
- 3 natürlich gefärbte hartgekochte Ostereier
- 2 EL Hagelzucker

Und so geht's:

- 1 Erwärme die Buttermilch in einem kleinen Topf lauwarm. Ziehe den Topf vom Herd und rühre die Germ unter, bis sie sich aufgelöst hat. Hacke die Marillen klein.
- 2 Verknete die Germ-Buttermilch-Mischung, Marillen, Mehl, Zucker, Salz, 2 Eier und Butter mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig. Decke ihn mit einem sauberen Geschirrtuch zu und lasse ihn 1 Stunde gehen.
- 3 Bestreue die Arbeitsfläche mit etwas Mehl und stürze

- den Teig darauf. Teile ihn in 3 gleich große Stücke. Forme sie zu gleich langen Rollen. Flicht daraus einen Zopf und flicht die Ostereier mit ein. Setze den Zopf auf das Backblech und decke ihn zu. Lasse ihn weitere 30 Minuten gehen.
- 4 Heize das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Verquirle das übrige Ei mit einer Gabel. Bepinsle den Zopf damit und bestreue ihn mit Hagelzucker.
- 5 Backe den Zopf auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldbraun. Lasse ihn danach auskühlen, bevor du ihn servierst.

BUNTES OSTERTREIBEN

Rund um Ostern wird's bei Tonis Freilandeier wieder kunterbunt: mit schokoladigen Überraschungen, süßen Stickern und natürlich „Fair zum Tier!“-zertifizierten Ostereiern.

FAMILIE
Ostern mit Tonis Freilandeier

**Tonis Freilandeier
Osterhasenbox mit
Osterstickern und
Lindt Goldhase**
Preis: 3 Stk., € 2,99

**Tonis Freilandeier
Ostereier bunt**
Preis: 6 Stk., € 4,29

**Tonis Freilandeier
Kinderosterbox mit
Osterstickern und
Küfferle Schoko-
karotte**
Preis: 6 Stk., € 4,99

Tickets für den Familypark zu gewinnen!

Mit jedem Kauf einer Kinderosterbox oder einer Osterhasenbox winkt die Chance, 4 Tagestickets für den Familypark in St. Margarethen im Burgenland zu gewinnen.
Infos: tonis-freilandeier.at/gewinnspiel

**Tonis Freilandeier
weiße frische Eier
zum Bemalen**
Preis: 10 Stk., € 4,59



Außergewöhnlich KÖSTLICH

6 REZEPTE FÜR DEN OSTERBRUNCH

So lassen sich die Feiertage genießen! Brunchen Sie festlich mit den Liebsten bis in den Nachmittag. Wir stellen Ihnen dazu Gerichte mit erlesenen Zutaten vor.





ROTE-RÜBEN-CREMESUPPE

mit Spinatknödel und Kren

Pro Portion: 271 kcal | 8 g EW | 29 g KH | 7 g Fett | 2,4 BE



*Gesamtzeit: ca. 35 Min.

- 160 g BILLA Genusswelt Spinatknödel Fertigmischung
- 150 ml Milch
- 1 Ei (Größe M)
- 395 g BILLA Genusswelt Rote-Rüben-Cremesuppe mit Kren
- 2 EL BILLA Genusswelt Steirerkren
- 2 EL Dillefähnchen

Zubereitung

1. Fertigmischung für Spinatknödel mit Milch und Ei in einer Schüssel gut durchkneten. Ca. 15 Minuten rasten lassen.
2. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 kleine Knödel formen. In siedendem Wasser ca. 15 Minuten garen.
3. Währenddessen Suppe in einem Topf erhitzen.
4. Suppe anrichten, jeweils 1 Knödel hineingeben und mit Steirerkren und Dille bestreuen.

Restliche Knödel können Sie kalt stellen und am nächsten Tag in einer Pfanne mit Ei rösten.



BELEGTER OSTERSTRIEDEL

mit Pistaziencreme und Kokos-Cashews

Pro Portion: 761 kcal | 21 g EW | 92 g KH | 32 g Fett | 7,7 BE



8

Portionen



15 Min.*



*exkl. Rast- und Backzeit

Zubereitung

- 1.** Osterstriezel-Mischung mit Butter und Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2.** Striezel etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.
- 3.** Kokos-Cashews grob hacken. Pistaziencreme in einem Topf bei niedriger Hitze leicht erwärmen. Heidelbeeren halbieren.
- 4.** Striezelscheiben mit Frischkäse bestreichen, Pistaziencreme und Kokos-Cashews darübergeben. Mit Heidelbeeren und Zitronenmelisse garnieren.

Zuvor können Sie die Striezelscheiben noch in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht rösten.





FAMILIE
Festliche Küche



OSTERJAUSENPLATTE

mit Wurstaufschnitt, Räucherfisch, Käse und Striezel

Pro Portion: 1098 kcal | 48 g EW | 95 g KH | 55 g Fett | 7,9 BE



*exkl. Rast- und Backzeit

- 1 Pkg. BILLA Genusswelt
Getreide-Backmischung
Osterstriezel (420 g)
- 35 g Butter
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Radieschen
- 200 g BILLA Genusswelt
Bergkäse
- 150 g BILLA Genusswelt Grissini
con Olio di Oliva
- 110 g BILLA Genusswelt
Prosciutto di Norcia
- 120 g BILLA Genusswelt Rote
Feigensauce
- 120 g BILLA Genusswelt Weiße
Feigensauce
- 100 g BILLA Genusswelt Isländi-
scher Räucherlachs
- 100 g BILLA Genusswelt
Thunfisch geräuchert
- 90 g BILLA Genusswelt Coppa
di Parma
- 80 g BILLA Genusswelt Lardo
- 100 g BILLA Genusswelt Salame
Felino
- 100 g BILLA Genusswelt Tête
de Moine
- 80 g BILLA Genusswelt
Kapernbeeren
- 1 Beet Gartenkresse
- 100 g BILLA Genusswelt
Cerignola Oliven (Ab-
tropfgewicht)

Zubereitung

1. Osterstriezel-Mischung mit Butter und Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Striezel etwas abkühlen lassen, dann in grobe Stücke brechen.
3. Gurke in dünne Scheiben, Radieschen in Spalten schneiden. Bergkäse mithilfe eines Messers in Stücke brechen. Grissini mit Prosciutto di Norcia umwickeln. Feigensaucen in Schälchen anrichten.
4. Striezelstücke, Bergkäse, Räucherlachs, Thunfisch, Coppa, Lardo, Salami, Tête de Moine und Kapernbeeren auf einer großen Platte dekorativ anrichten. Mit Gurke, Kresse und Radieschen garnieren und mit Oliven, Feigensaucen und umwickelten Grissini servieren.

Gestalten Sie die Jausenplatte nach Ihrem Geschmack und erweitern Sie sie nach Belieben z. B. mit BILLA Genusswelt Gelbflossenthunfisch, BILLA Genusswelt Trüffelchips oder BILLA Genusswelt Pepper Sweet.



BUNTE OFENKAROTTEN

mit Oliven-Feta-Salat

Pro Portion: 487 kcal | 11 g EW | 33 g KH | 33 g Fett | 2,8 BE



4

Portionen



20 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 35 Min.

- 500 g Karottenmix
- 4 Thymianzweige
- 80 ml BILLA Genusswelt natives Olivenöl extra
- 30 ml BILLA Genusswelt Aceto Balsamico
- 1 EL BILLA Genusswelt Manukahonig
- 3 BILLA Genusswelt Salatherzen
- 150 g Feta
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g BILLA Genusswelt Cerignola Oliven (Abtropfgewicht)
- 150 g BILLA Genusswelt Grissini al Rosmarino
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

- 1.** Backrohr auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Karotten schälen, längs vierteln und mit grob geschnittenem Thymian, 30 ml Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen.
- 2.** Karotten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene 15 Minuten garen. 10 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen.
- 3.** Währenddessen 50 ml Öl mit Aceto Balsamico, Honig und etwas Salz mixen. Salatherzen in Spalten schneiden, Feta grob zerbröseln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 4.** Salatherzen auf einer Platte verteilen. Lauwarme Ofenkarotten, Oliven, Feta und Marinade daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen. Mit Grissini servieren.

Für ein knuspriges Topping können Sie noch etwas BILLA Genusswelt Pane Guttiau darüberbröseln.



Anstelle von Feta
passt auch die BILLA
Genusswelt Trüffel-
burrata wunderbar
in dieses Gericht.

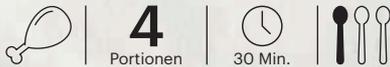




PECORINO-GIRASOLI-PASTASALAT

mit Prosciutto-Chips und Kapernbeeren

Pro Portion: 352 kcal | 12 g EW | 33 g KH | 18 g Fett | 2,8 BE



- 1 rote Zwiebel
- 20 ml BILLA Genusswelt Condimento bianco
- 50 g BILLA Genusswelt Kapernbeeren + 50 ml Einlegeflüssigkeit
- 50 g BILLA Genusswelt Prosciutto di Norcia
- 50 ml BILLA Genusswelt natives Olivenöl extra
- 250 g BILLA Genusswelt Pecorino Romano Girasoli
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 2 Handvoll BILLA Genusswelt Taralli
- Zwiebel
- Salz

Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Condimento bianco und etwas Salz marinieren. Kapernbeeren halbieren.
- 2.** Prosciutto di Norcia grob zerzupfen und in einer Pfanne mit 20 ml Öl knusprig braten.
- 3.** Girasoli nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Abseihen und 5 Minuten abkühlen lassen.
- 4.** Währenddessen 30 ml Öl mit Kapern-Einlegeflüssigkeit und etwas Salz zu einer Marinade verrühren.
- 5.** Girasoli, Kapernbeeren, Marinade, Zwiebelringe und Petersilie vermischen und anrichten. Mit Prosciutto-Chips belegen und die Taralli als knusprige Beilage dazu servieren.

Eine feine Ergänzung sind auch BILLA Genusswelt Taggiasca Oliven, die Sie einfach darübergeben.



Viele weitere köstliche und festliche Rezeptideen für die Osterzeit haben wir hier für Sie zusammengestellt:
frischgekocht.at/ostern

OSTERHASEN-PISTAZIEN-CHEESECAKE

Pro Stück: 698 kcal | 7 g EW | 50 g KH | 49 g Fett | 4,2 BE



1

Cheesecake**



30 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 45 Min. exkl. ca. 2½ Std. Kühlzeit

**12 Stücke

- 300 g glattes Weizenmehl +
Mehl für die Arbeitsfläche
- 380 g kalte Butter
- 250 g Feinkristallzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Karotten
- 5 Blatt Gelatine
- 250 ml Schlagobers
- 530 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g BILLA Genusswelt
Pistaziencreme
- 1 Limette (Saft)
- 50 g BILLA Genusswelt
Mozart Knuspermüsli
- 6-8 BILLA Genusswelt
Französische Trüffel
- 1 EL Staubzucker

Zubereitung

1. Mehl, 200 g kalte Butter, 100 g Feinkristallzucker und Salz zunächst mit den Fingern zerbröseln, dann rasch zu einem Mürbteig verkneten. 30 Minuten in einer verschlossenen Frischhaltedose kalt stellen.

2. Backrohr auf 160°C (Umluft) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (ca. 8 cm Höhe) 8-12 Hasen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Restlichen Teig auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 12-15 Minuten goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit die Positionen der Bleche tauschen. Mürbteig ca. 30 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Flächig gebackenen Mürbteig grob zerbröseln und in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelwalker zu feinen Bröseln zerkleinern. 180 g Butter schmelzen, Karotten schälen und fein raspeln. Brösel, Butter und Karotten mischen. Den Boden einer Springform (ca. 22 cm ø) mit Backpapier auslegen, die Karotten-Brösel-Mischung auf den Boden geben und mit einem Löffel flach drücken. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Obers steif schlagen. Frischkäse, 150 g Feinkristallzucker, 50 g Pistaziencreme und Limettensaft glatt rühren. Gelatine gut ausdrücken. Mit 4 EL der Frischkäsecreme in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Rasch unter die restliche Frischkäsecreme rühren, Schlagobers unterheben. Die Creme auf dem Keksboden verteilen. Mind. 2 Stunden kalt stellen.

5. Mürbteighasen mit restlicher Pistaziencreme und Knuspermüsli garnieren. Dazu je ½ TL Pistaziencreme als Puschel auf die Hasen geben und mit Knuspermüsli bestreuen. Trüffel in Staubzucker wälzen.

6. Cheesecake aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit den garnierten Hasen umstellen und mit Knuspermüsli und Trüffelpralinen dekorieren.



Mit einem Tupfer
Pistaziencreme
befestigt halten die
garnierten Hasen
besser an der Torte.



Erlesene VORFREUDE

Im BILLA Genusswelt Sortiment können Sie ab sofort wieder aus vielen Delikatessen für köstliche Osterfesttage wählen!





Maria
Angelini-Santner
präsentiert

BILLA
immer gut

AUF VORRAT

**einmal
kochen,
viermal essen**

Von wegen Beilage! Mit wenigen
Zutaten immer wieder neu abge-
wandelt bilden Schupfnudeln
aus Erdäpfelteig die Basis für
eine Vielzahl köstlicher
Hauptgerichte.

KLAPPT
SUPER MIT



**BILLA IMMER GUT
MOHN GEMAHLEN**

Preis: 200g, € 1,89

Zu den Mohnnudeln
passt z. B. Apfelmus,
Zwetschen- oder
Beerenröster.

GRUNDREZEPT

Schupfnudeln

Pro Portion Grundrezept: 342 kcal |
10 EW | 53 g KH | 9 g Fett | 4,4 BE

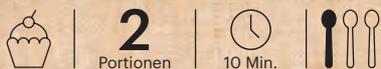


* Gesamtzeit: ca. 65 Min.

- 1,5 kg mehlig-e Erdäpfel
- 300 g glattes Weizenmehl +
Mehl für die Arbeitsfläche
- 4 Eidotter (Größe M)
- 50 g weiche Butter
- 1 Prise Muskat
- Salz

MOHNNUEDELN

Pro Portion Mohnnudeln: 619 kcal |
16 g EW | 67 g KH | 30 g Fett | 5,6 BE



- ¼ Grundrezept Schupfnudeln
- 2 EL Butter
- 50 g gemahlener Mohn
- 2 EL Staubzucker
- ½ Bio-Zitrone (Zesten)
- Salz

Zubereitung

1. Für das Grundrezept die Erdäpfel in Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und noch warm schälen. Durch eine Erdäpfelpresse drücken und an einem kühlen Ort ca. 15 Minuten vollständig auskühlen lassen.
2. Erdäpfel, Mehl, Dotter, Butter, Muskat und 1 gr. Prise Salz zügig zu einem geschmeidigen Teig kneten. Auf etwas Mehl zu Rollen formen (ca. 2 cm dick). Stücke abschneiden und zu Schupfnudeln rollen.
3. Für die Mohnnudeln die Nudeln in siedendem Salzwasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Gleichzeitig Butter in einer Pfanne leicht bräunen, Mohn und Staubzucker unterrühren. Schupfnudeln im Mohnzucker schwenken, anrichten und mit Zitronenzesten bestreuen.

Preisänderungen vorbehalten.

FAMILIE

BILLA immer gut Meal Prep

DREIMAL ANDERS



SCHUPFNUDELN
ALLA CARBONARA



ÜBERBACKENE
SCHUPFNUDELN MIT
CAMEBERT UND
SPINAT



GEMÜSE-
SCHUPFNUDELN
MIT MOZZARELLA

VORKOCHEN? Das schupfen wir!

Schupfnudeln sind echte Verwandlungskünstler – sie schmecken als Süßspeise, Pfannengericht, mit Sauce und als Auflauf. Erdäpfelteig kneten, fertig, los!

Die wichtigste Zutat für flaumigen Erdäpfelteig sind gekochte mehlig-e Erdäpfel. Sie werden gepresst und mit Butter, Dotter, Mehl, Salz und Muskat zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet. Mit den Händen sind die Schupfnudeln ruckzuck geformt und bereit für ihren Auftritt als buttrig-süße Mohnnudeln. Eingekochtes oder frisches Obst macht die beliebte Süßspeise komplett. Die übrigen Schupfnudeln lassen sich bis zur nächsten Mahlzeit im Kühlschrank aufbewahren.

Italien lässt grüßen

Was Gnocchi können, können Schupfnudeln schon lang! Für eine herzhaft-e Variante alla Carbonara werden sie mit einer cremigen Mischung aus Dotter, Parmesan und Kochwasser zubereitet und mit Pfeffer, Petersilie und Parmaschinken verfeinert. Mediterranes Flair verbreitet auch



unser Rezept mit getrockneten Tomaten, Mozzarella und Brokkoli. Praktisch: Der Brokkoli wird direkt mit den Schupfnudeln erhitzt.

Gratinieren geht über Studieren

Mit Blattspinat kombiniert und mit würzigem Camembert und Walnüssen im Ofen überbacken wird aus unseren vorgekochten Schupfnudeln ein schnell zubereiteter köstlicher Auflauf.



MIT NUR

5

ZUTATEN*

SCHUPFNUDELN ALLA CARBONARA

Pro Portion: 574 kcal | 27 g EW | 54 g KH | 26 g Fett | 4,5 BE



2

Portionen



15 Min.



¼ Grundrezept Schupfnudeln

40 g Parmesan

2 Eidotter (Größe M)

50 g Prosciutto di Parma
gehackte Petersilie zum
Garnieren

Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Schupfnudeln in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

2. Währenddessen Parmesan reiben und mit Dotter und einer guten Prise Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Etwas Kochwasser einrühren.

3. Schupfnudeln mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Gegebenenfalls noch etwas Kochwasser unterrühren.

4. Schupfnudeln anrichten. Prosciutto in Stücke reißen und darauf verteilen. Mit Petersilie bestreuen.

Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA IMMER GUT
PARMIGIANO REGGIANO DOP
Preis: 200 g, € 7,49





ÜBERBACKENE SCHUPFNUDELN mit Camembert und Spinat

Pro Portion: 740 kcal | 25 g EW | 58 g KH | 43 g Fett | 4,8 BE



2

Portionen



15 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 35 Min.

- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 g tiefgekühlter Blattspinat
- ¼ Grundrezept Schupfnudeln
- 100 g Camembert
- 3 EL Walnusskerne
- Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Spinat dazugeben und erwärmen.
2. Schupfnudeln unter den Spinat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Mischung in eine Ofenform füllen. Camembert in Stücke schneiden und darüber verteilen.

Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken, 5 Minuten vor Backzeitende die Walnüsse darauf verteilen. Anrichten und servieren.

Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA IMMER GUT
FRANZÖSISCHER CAMEBERT
Preis: 250 g, € 2,79



FAMILIE

BILLA immer gut Meal Prep

BILLA
immer gut



MIT NUR

5

ZUTATEN*

GEMÜSE-SCHUPFNUDELN mit Mozzarella

Pro Portion: 728 kcal | 32 g EW | 64 g KH | 36 g Fett | 5,3 BE



2

Portionen



15 Min.



Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten grob hacken.

2. Schupfnudeln und Brokkoli in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis die Schupfnudeln oben schwimmen.

3. Währenddessen den Knoblauch in einer Pfanne mit dem Einlegeöl der Tomaten anbraten.

4. Schupfnudeln und Brokkoli mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die Tomaten dazugeben, alles mit

dem Knoblauchöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella zerteilen.

5. Schupfnudeln mit Gemüse und Mozzarella anrichten.

1 Knoblauchzehe

50 g getrocknete Tomaten
(Abtropfgewicht) + 2 EL
Einlegeöl

¼ Grundrezept Schupf-
nudeln

150 g tiefgekühlter Brokkoli

200 g Mozzarella

Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Unsere Empfehlung aus
dem BILLA Sortiment:
**BILLA IMMER GUT
GETROCKNETE TOMATEN**
Preis: 280 g, € 2,99



BILLA

immer gut

4 Neue im Check

FRISCH GEKOCHT
BILLA immer gut Produkttest

BILLA immer gut **Basis für Rahm-** **geschnetzeltes***

Preis: **pro Pkg., € 0,79**



Das bin ich: Eine Saucenbasis für drei Portionen Rahmgeschnetzeltes.

So schmecke ich: Cremig-mild und perfekt abgestimmt – ohne den Zusatz von Geschmacksverstärkern und Palmöl.

Wer will mich: Alle, die sich im Handumdrehen ein köstliches Rahmgeschnetzeltes zaubern möchten. Einfach Putenstücke anbraten und Basis mit Obers und Wasser dazugeben.

Hier bin ich: Im Basis-, Suppen- und Bouillon-Regal, neben den Suppen.

Fazit:

Macht die Saucenzubereitung zum Kinderspiel!

BILLA immer gut **Basis für Serbisches** **Reisfleisch***

Preis: **pro Pkg., € 0,79**



Das bin ich: Ich bin eine Basismischung für drei Portionen Serbisches Reisfleisch und komme ohne Palmöl und Geschmacksverstärker aus.

So schmecke ich: Pikant und würzig. Mit mir bekommt Serbisches Reisfleisch seinen typischen herzhaften Geschmack.

Wer will mich: Fans der schnellen Küche: Mit Schweinefleisch, Reis und Paprika ergebe ich ruckzuck ein fertiges Gericht.

Hier bin ich: Im Regal mit den Basis-, Suppen- und Bouillonprodukten.

Fazit:

Zu den Zutaten geben, aufgießen, garen – fertig.

BILLA immer gut **Bar Style Erdnuss Mix** **würzig & crunchy**

Preis: **120 g, € 2,49**



Das sind wir: Ein palmölfreier Mix aus pikant gewürzten Erdnüssen, knusprigen Reiscrackern sowie geröstetem und gewürztem Mais.

So schmecken wir: Würzig-crunchy, mit verschiedenen Texturen für ein spannendes Mundgefühl.

Wer will uns: Ob bei einer Party unter Freund:innen oder als knuspriger Snack zwischendurch, wir schmecken immer!

Hier sind wir: Man findet uns ganz leicht im Snackregal bei den anderen Nussmischungen.

Fazit:

Die ideale pikante Begleitung für einen Drink.

BILLA immer gut **Asia Style Erdnuss Mix** **scharf & crunchy**

Preis: **120 g, € 2,49**



Das sind wir: Eine feine Mischung aus Reiscrackern, Wasabi-Erdnüssen, teigummantelten Ackerbohnen, gesalzene Erdnüssen sowie knusprigen Erbsen.

So schmecken wir: Scharf, fein geröstet und extraknusprig.

Wer will uns: Wer Lust auf einen Schärfekick mit Crunch hat, greift bei uns zu!

Hier sind wir: Wir warten in dem Regal, in dem sich auch andere Nüsse und Knabbermischungen tummeln.

Fazit:

Scharf und crunchy, für den ultimativen Knabberspaß!



STROHWOHL
SCHWEIN



BEIM TIERWOHL SETZEN WIR AUF STROHWOHL.



- ♥ Liegeflächen mit Stroheinstreu
- ♥ Ganzjähriger Auslauf an der frischen Luft
- ♥ 100% mehr Platz
- ✓ 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



Alles Käse, oder was?

Köstlich kombiniert: Wir bereiten heimisches Frischfleisch mit Käse von Mozzarella bis Räuchergouda zu. Herzhafter geht's nicht!



**100% Qualität
aus Österreich**

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

FOTOS
Matthias Piket/
Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Benjamin Willke
STYLING
Gabi Weiss

FAMILIE
Kochen mit Fleisch



Auch ein Limetten-
dip aus Limettensaft,
Joghurt und Gewürzen
schmeckt gut zu den
Quesadillas.



Putenchili-Quesadillas mit Räuchergouda

Pro Portion: 699 kcal | 43 g EW | 55 g KH | 32 g Fett | 4,6 BE



4

Portionen



35 Min.



Zubereitung

1. Für die Quesadillas Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Schokolade hacken.

2. Geschnitzeltes trocken tupfen, salzen, pfeffern und rundum in Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und hellbraun rösten. Tomatenmark, beide Paprikapulver und Kreuzkümmel kurz mitrösten. 150 ml Wasser angießen, Espressopulver und Schokolade hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, eventuell nachsalzen.

3. Währenddessen für die Salsa Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate in kleine Würfel schneiden. Koriander fein schneiden. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft auspressen. Zwiebel, Tomate, Koriander, Limettensaft und -abrieb mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Die zweite Limette in Spalten schneiden.

4. Tortilla-Wraps flach auflegen. Den Käse jeweils auf die untere Hälfte legen, Putenchili darauf verteilen und die zweite Wrapphälfte darüberklappen.

5. Quesadillas in einer heißen beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salsa und Limettenspalten servieren.

QUESADILLAS

- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Zartbitterschokolade
- 450 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ SONNwohl Puten-geschnitzeltes*
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Instant-Espressopulver
- 8 Tortilla-Wraps (medium)
- 150 g geräucherter Gouda in Scheiben
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

SALSA

- 1 weiße Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Bund Koriander
- 2 Limetten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle



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

FAMILIE
Kochen mit Fleisch



Dazu passt
am besten
Jasminreis.



Mozzarella-Buldak aus dem Ofen

Scharf gewürztes Hendl mit Mozzarella

Pro Portion: 521 kcal | 28 g EW | 31 g KH | 30 g Fett | 2,6 BE



*Gesamtzeit: ca. 80 Min.

- 500 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ MEHRwohl Hendl-Oberkeulenfilets ohne Haut und Knochen*
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 5 EL Sriracha
- 1 EL brauner Zucker
- 2½ EL Sojasauce
- 100 g Reiswaffeln
- 6 EL Erdnussöl
- 125 g Mozzarella
- 2 Jungzwiebeln
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Oberkeulenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. In ca. 4 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Hendlstücke mit Sriracha, Zucker, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Salz und Pfeffer mischen und ca. 30 Minuten marinieren.
3. Währenddessen Reiswaffeln halbieren und in 3 EL Öl von beiden Seiten anrösten. Mozzarella in Scheiben schneiden. Backrohr auf 190 °C (Umluft) vorheizen.
4. Fleisch aus der Marinade heben und in 3 EL Öl anbraten. Mit Reiswaffeln und Marinade vermischen und in eine ofenfeste Form (ca. 30 x 20 cm) geben. Mit Mozzarellascheiben belegen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.
5. Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden. Buldak aus dem Rohr nehmen und mit Jungzwiebelringen bestreuen.

Buldak ist ein beliebtes koreanisches Hendlgericht. Dafür werden Hendlstücke gebraten und mit einer scharfen Sauce serviert.

FAMILIE

Kochen mit Fleisch



Für Erdäpfelchips als Beilage
Erdäpfelscheiben (ca. 1 cm
dick) bissfest kochen und
abgetropft portionsweise
in Öl frittieren.





Triple Cheese Burger Deluxe mit karamellisierten Champignons

Pro Portion: 1094 kcal | 64 g EW | 35 g KH | 74 g Fett | 2,9 BE



4

Portionen



45 Min.



Zubereitung

- 2 gelbe Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 150 g Edelschimmelkäse
- 720 g Hofstädter „Fair zum Tier!“ ALMO Rindsfaschiertes
- 2 Tomaten
- 8 Eissalatblätter
- 2 EL Rapsöl
- 4 Bergkäsescheiben
- 4 Burger-Buns
- 8 Emmentalerscheiben
- Kimchi-Ketchup zum Servieren
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

1. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Champignons in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons hineingeben, mit Zucker bestreuen und ca. 15 Minuten langsam bräunen. Salzen und pfeffern.

2. Währenddessen das Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Edelschimmelkäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Faschiertes leicht salzen, pfeffern, mit den Käsewürfeln vermischen und zu 12 nicht zu dicken Burger-Pattys formen. Beiseitelegen.

3. Tomaten in Scheiben schneiden. Eissalat etwas zerzupfen.

4. Burger-Pattys in einer Pfanne von beiden Seiten in Rapsöl scharf anbraten. 4 Pattys mit Bergkäse belegen, alle Pattys auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf oberster Schiene im Backrohr ca. 5 Minuten fertig garen.

5. Währenddessen Burger-Buns halbieren. Emmentaler in eine große beschichtete Pfanne legen. Bun-Hälften mit den Schnittflächen nach unten darauflegen und mit dem Käse ca. 3 Minuten leicht knusprig werden lassen.

6. Burger-Buns mit Pattys, Salat, Tomaten und Zwiebel-Champignon-Mischung füllen und mit Kimchi-Ketchup servieren.

PROFITIPP VON THOMAS WEINZIERL

Fleischer bei BILLA PLUS in Linz

„Burgerlaibchen mache ich am liebsten mit der Presse – wegen der Optik. Man darf aber nicht zu fest pressen und das Laibchen darf nicht zu dünn werden, sonst wird das Fleisch trocken.“



FAMILIE
Kochen mit Fleisch



Geben Sie für ein frisches Aroma beim Braten der Rouladen einen Spritzer frischen Zitronensaft oder Balsamico in die Pfanne.



Mangold-Feta-Hendlrouladen mit Oliven-Erdäpfeln

Pro Portion: 628 kcal | 51 g EW | 16 g KH | 38 g Fett | 1,3 BE



4
Portionen

45 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 60 Min.

- 400 g vorwiegend festkochende Erdäpfel
- 1 Mangold
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Feta
- 4 Hofstädter „Fair zum Tier!“ MEHRwohl Hendschnitzel (ca. 700 g)*
- 100 g Kalamata-Oliven ohne Kern
- 4 EL Butter
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Erdäpfel schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser sehr bissfest kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen Mangoldstiele herauschneiden. Blätter und Stiele separat in feine Streifen schneiden. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mangoldstiele in 3 EL Öl hell anschwitzen, salzen und pfeffern. Feta würfeln.
3. Hendschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne plattieren, pfeffern und leicht salzen.
4. Erdäpfelspalten mit Oliven und 1 EL Öl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermischen und auf mittlerer Schiene insgesamt ca. 25 Minuten goldbraun backen.
5. Währenddessen Schnitzel flach auf ein großes Brett legen, Mangoldblätter darauflegen, drei Viertel des Fetts und die Mangoldstiele darauf verteilen. Zu Rouladen einrollen und mit Zahnstochern fixieren.
6. Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen und die Rouladen darin rundum anbraten. Mit restlichem Feta bestreuen, auf oberster Schiene zu den Erdäpfeln ins Rohr geben und ca. 15 Minuten mitgaren.
7. Rouladen nach Belieben aufschneiden und mit den Oliven-Erdäpfeln servieren.



Auf frischgekoicht.at finden Sie ein weiteres Rezept:

Gebackene Rauchkäse-Rindsrouladen mit Süßkartoffeln

FAMILIE

Kochen mit Fleisch



Servieren Sie als Beilage einfach ein Weißbrot, z. B. ein Wurzelbrot.



Schweinsschnitzel-Parmigiana

Pro Portion: 875 kcal | 49 g EW | 35 g KH | 57 g Fett | 2,9 BE



4

Portionen



45 Min.



Zubereitung

- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 230 ml Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 Eier (Größe M)
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 150 g glattes Weizenmehl
- 8 Hofstädter „Fair zum Tier!“ STROHwohl Karreeschnitzel extradünn** (ca. 400 g)
- 125 g Mozzarella
- 100 g Parmesan
- 1 Bund Basilikum
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in kleine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Tomatenwürfel und Tomatenmark hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2. Währenddessen Backrohr auf 210 °C (Umluft) vorheizen. Ca. 200 ml Öl in einer Pfanne auf ca. 170 °C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug). Eier mit Rosmarin verquirlen. Mehl in einen tiefen Teller geben.

3. Karreeschnitzel trocken tupfen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne plattieren, salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan reiben. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform (ca. 35 x 25 cm) geben. Schnitzel leicht überlappend hineinlegen, die restliche Tomatensauce darauf verteilen, mit Mozzarella belegen und mit Parmesan bestreuen. Auf oberster Schiene ca. 5 Minuten überbacken.

5. Vor dem Servieren Parmigiana mit Basilikum bestreuen.



*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
ERDÄPFEL SPECKIG
5 kg*

BUNTER ERDÄPFEL- GEMÜSE-SALAT MIT EI

Pro Portion: 792 kcal | 25 g EW |
91 g KH | 34 g Fett | 7,6 BE



4

Portionen



30 Min.*



*exkl. ca. 30 Min. Rastzeit

- 1 kg Clever speckige Erdäpfel
- 1 Pkg. Clever Paprika Tricolore
- 2 Clever gelbe Zwiebeln
- 1 Clever Zucchini
- 250 g Clever Cherrytomaten
- 250 g Clever tiefgekühlter Brokkoli
- 100 ml Clever natives Olivenöl extra
- 50 ml Clever Condimento Balsamico bianco
- 4 Clever Eier (Größe M)
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Scheiben Clever Krustenbrot
- 1 EL Butter
- Salz, Clever bunter Pfeffer



CLEVERE ZUTATEN

CLEVER CONDIMENTO BIANCO

Preis: 500 ml, € 1,29



EIERTAUSCH

Statt der wachsweißen Eier passen auch Spiegeleier gut zum Salat.



Zubereitung

- 1.** Erdäpfel schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
- 2.** Währenddessen Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.
- 3.** Brokkoli 2 Minuten vor Garzeitende zu den Erdäpfeln geben. Gemeinsam abseihen. Erdäpfel, Brokkoli, Zucchini, Zwiebeln und Tomaten sofort mischen, mit Öl und Condimento marinieren und mit Salz und gemahlenem buntem Pfeffer abschmecken. Salat 30 Minuten ziehen lassen.
- 4.** Eier 7 Minuten wachsweiß kochen, anschließend schälen und halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Krustenbrot in einer Pfanne in Butter rösten.
- 5.** Eier auf dem Salat anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und mit Krustenbrot servieren.

Preisänderungen vorbehalten.

FAMILIE

Clever einkaufen & kochen

ZITRONENHENDL UND ERDÄPFEL- SPALTEN AUS DEM OFEN

Pro Portion: 889 kcal | 47 g EW |
45 g KH | 55 g Fett | 3,8 BE



4

Portionen



20 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

- 1 kg Clever Hendlunterkeulen*
- 1 kg Clever speckige Erdäpfel
- 2 Clever Knoblauchzehen
- 50 ml Clever natives Olivenöl extra
- 2 Clever Zitronen
- 250 g Clever Cherrytomaten
- 200 g Clever Kalamata-Oliven
- 290 ml Clever Spicy Nacho Cheese Sauce
- Salz, Clever bunter Pfeffer

CLEVERE ZUTATEN

CLEVER
HENDLUNTERKEULEN*

Preis: 500 g, € 3,99



MEAL PREP

Besonders fein werden die Keulen, wenn Sie diese über Nacht im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.



Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hendlkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Erdäpfel mit Schale in Spalten schneiden.
2. Knoblauch schälen und mit mit Öl, ½ TL gemahlenem bunten Pfeffer und etwas Salz mit dem Pürierstab mixen. 1 Zitrone auspressen.
3. Erdäpfel und Keulen mit Knoblauchöl und Zitronensaft mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.
4. Cherrytomaten mit Grün zu Hendl und Erdäpfeln geben und weitere 5 Minuten garen. Zweite Zitrone in Spalten schneiden.
5. Hendlkeulen und Erdäpfel mit Zitronenspalten und Oliven anrichten und mit Spicy Nacho Cheese Sauce servieren.

Preisänderungen vorbehalten.

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



ERDÄPFEL- ZWIEBEL-TARTE

Pro Portion: 963 kcal | 23 g EW |
78 g KH | 59 g Fett | 6,5 BE



6
Portionen



45 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 100 Min.

- 250 g kalte Clever Butter +
Butter für die Form
- 400 g Clever glattes Weizen-
mehl
- 6 Clever Eier (Größe M)
- 1 kg Clever speckige Erdäpfel
- 500 g Clever gelbe Zwiebeln
- 2 Clever Knoblauchzehen
- 300 g Clever Crème fraîche
- 65 g Clever Schinkenspeck-
stifterl
- Salz, Clever bunter Pfeffer

Zubereitung

1. Butter würfeln und mit Mehl, 2 Eiern und 1 TL Salz mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten in einer verschlossenen Frischhaltedose kalt stellen.
2. Währenddessen die Erdäpfel schälen, in dünne Scheiben (ca. 1 mm) hobeln und 5 Minuten in Salzwasser vorkochen. Abseihen und 5 Minuten im Sieb ausdampfen lassen. Backrohr auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
3. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit Crème fraîche, 4 Eiern und etwas Salz sowie gemahlenem buntem Pfeffer mit dem Pürierstab mixen.
4. Eine Tarteform (ca. 26 cm ø) mit Butter einfetten. Teig 5 mm dünn ausrollen, in die Form legen, an Boden und Rand vorsichtig festdrücken und überstehenden Teig am Rand abschneiden.
5. Erdäpfel, Schinkenspeckstifterl, Crème-fraîche-Masse und Zwiebelringe mischen und auf dem Teig verteilen. Tarte auf unterster Schiene ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden mindestens 10 Minuten rasten lassen.
6. Warme oder abgekühlte Tarte in Stücke schneiden und anrichten.

CLEVERE ZUTATEN

CLEVER
CRÈME FRAÎCHE

Preis: 150 g, € 0,99



PERFEKT GOLDBRAUN

Falls die Tarte während des Backens zu schnell dunkel wird, decken Sie sie einfach mit etwas Alufolie ab.



FAMILIE

Clever einkaufen & kochen

PATATE ALLA PUTTANESCA MIT SEELACHSFILET

Pro Portion: 571 kcal | 33 g EW |
45 g KH | 27 g Fett | 3,8 BE



4

Portionen



30 Min.



- 1 kg Clever speckige Erdäpfel
- 2 Clever Knoblauchzehen
- 80 ml Clever natives Olivenöl extra
- 60 g Clever Sardellenfilets
- 800 g Clever gehackte Tomaten
- 150 g Clever schwarze Oliven ohne Kern
- 1 EL Clever Kapern
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 500 g aufgetaute Clever Alaska-Seelachs-Filets
- Salz, Clever bunter Pfeffer



Zum Anbraten der Seelachsfilets können Sie auch das Sardellenöl verwenden.

CLEVERE ZUTATEN

CLEVER SARDELLENFILETS

Preis: 100 g, € 2,29



Zubereitung

1. Erdäpfel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser weich kochen.
2. Währenddessen Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze in einem Topf mit 50 ml Öl und den Sardellen 5 Minuten leicht braten. Sardellen dabei etwas zerdrücken, damit sie im Öl zerfallen.
3. Gehackte Tomaten dazugeben und alles 10 Minuten kochen lassen.
4. Währenddessen Oliven halbieren, Kapern fein hacken und die Hälfte der Petersilie grob hacken.
5. Erdäpfel abseihen und mit Oliven, Kapern und der gehackten Petersilie zur Tomatensauce geben. Warm halten.
6. Seelachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und gemahlenem buntem Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit 30 ml Öl 5 Minuten braten, dabei zwei- bis dreimal wenden.
7. Patate alla puttanesca anrichten, Seelachsfilets darauflegen und mit restlicher Petersilie garnieren.

SCHON GEWUSST?

Die Pastasauce „alla puttanesca“ stammt aus Süditalien und wird mit eingelegten Sardellen, Kapern, Oliven und Tomaten zubereitet.

CHINESISCHES ERDÄPFEL- PFANNENGEMÜSE MIT REIS

Pro Portion: 568 kcal | 13 g EW |
96 g KH | 13 g Fett | 8 BE



4

Portionen



40 Min.



- 5 Clever Knoblauchzehen
- 1 kg Clever speckige Erdäpfel
- 1 Pkg. Clever Paprika Tricolore
- 2 Clever Zucchini
- 50 ml Clever Sonnenblumenöl
- 200 g Clever Jasminreis
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Clever Feinkristallzucker
- ½ Clever Zitrone (Saft)
- Salz, Clever bunter Pfeffer

Jede Menge
Tipps und weitere
Ideen rund um Erdäpfel
finden Sie hier:
[frischgekocht.at/
erdaepfel](http://frischgekocht.at/erdaepfel)

Zubereitung

1. Knoblauch und Erdäpfel schälen. Paprika entkernen. Erdäpfel, Paprika und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder einem Wok mit Öl ca. 10 Minuten leicht bräunen. Knoblauch mit einer Gabel entnehmen und beiseitelegen.
3. Erdäpfelstücke in die Pfanne zum Knoblauchöl geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten braten, dabei leicht mit Salz und gemahlenem bunten Pfeffer würzen. Paprika und Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.
4. Währenddessen Jasminreis nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren. Sojasauce, Zucker, Zitronensaft, Knoblauch, 100 ml Wasser und angerührte Speisestärke zum Gemüse geben und einmal kräftig aufkochen.
6. Pfannengemüse mit Reis servieren.



CLEVERE ZUTATEN

CLEVER
JASMINREIS

Preis: 1 kg, € 1,99

NOCH PIKANTER

Sie können dem Gemüse zusätzlich einige klein geschnittene milde Clever Pfefferoni beifügen.



BILLA GOOD FOOD BOARD

Meal Prep mit Jelena Maier

Für Jelena Maier stehen beim Essen Geschmack und Wohlbefinden im Vordergrund. Wie das mit pflanzlichen Zutaten gelingt und dass es dafür weder viel Zeit noch großen Aufwand braucht, zeigt sie auf ihrem Blog und in ihrem eBook „10 Tage Mealprep“.

4 Fragen an: JELENA MAIER

Welche Botschaft möchtest du im BILLA GOOD FOOD BOARD vermitteln?

Mir ist es ein echtes Anliegen, zu zeigen, dass man schnell und einfach geschmacklich gut kochen kann – und noch dazu mit pflanzlichen Zutaten. Ich habe selbst nicht viel Zeit und bin keine große Köchin, aber guter Geschmack ist immer mein Anspruch.

Du bist kürzlich Mutter geworden. Haben sich deine Ernährungsgewohnheiten dadurch verändert?

Was sich verändert hat, ist der Zeitfaktor. Ich bin im Alltag noch effizienter geworden. Außerdem habe ich immer die Vorbildwirkung im Hinterkopf. Ich möchte vorleben, was mir wichtig ist. Wenn ich mich gut ernähre und auf mich schaue, bringt das mehr als ein erhobener Zeigefinger.

Wie gelingt bewusstes Essen im Familienalltag?

Für mich mit Meal Prep. Es erleichtert einem das Leben und spart nebenbei Geld, denn selbst kochen ist immer günstiger als auswärts essen oder Essen bestellen. Am besten beim Abendessen gleich das Mittagessen für den nächsten Tag mitkochen oder sich einmal eineinhalb Stunden Zeit nehmen und für mehrere Tage vorkochen.

Gibt es Gerichte oder Zubereitungsarten, die du besonders praktisch findest?

Ich schiebe gerne alle Zutaten zusammen auf einem Blech in den Ofen. In der Zwischenzeit kann ich etwas mixen und andere Dinge machen. Auch One-Pot-Gerichte sind eine super Lösung.

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



JELENA MAIERS TIPP

Je nach Vorliebe können Sie scharfes, mittelscharfes oder mildes Currypulver verwenden.



OFENKARFIOL MIT ERDNUSS- SAUCE

Pro Portion: 1039 kcal | 23 g EW
74 g KH | 69 g Fett | 6,2 BE



4
Portionen



40 Min.



- 2 große Karfiolköpfe
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Sushireis
- 800 ml Kokosmilch
- 6 EL Erdnussmus ohne Stücke
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Ahornsirup (Grad C)
- 3-4 TL Currypulver
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 Limetten (Saft)
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Sesam
- 4 Jungzwiebeln
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

- 1.** Backrohr auf 220°C (Umluft) vorheizen. Karfiol in kleine Röschen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Die Karfiolröschen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten rösten, bis sie goldbraun und weich sind.
- 3.** Währenddessen den Sushireis nach Packungsanleitung kochen.
- 4.** Für die Erdnusssauce Kokosmilch, Erdnussmus, Sojasauce, Ahornsirup, Curry- und Paprikapulver, Kurkuma und Limettensaft in einem Topf vermischen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf kurz pürieren.

- 5.** Pinienkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Jungzwiebeln in feine Ringe, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- 6.** Zum Servieren zuerst die Erdnusssauce auf Teller verteilen. Darauf den Sushireis und dann den Karfiol legen. Mit Pinienkernen, Sesam, Jungzwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Hier geht's zu Jelena Maiers Blog:
jelenamaier.com

FASCHIERTE LAIBCHEN KLASSISCH

Pro Portion: 528 kcal | 29 EW | 18 g KH
36 g Fett | 1,5 BE



4

Portionen**



30 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 45 Min. ** ca. 12 Laibchen

- 2 trockene Semmeln (oder 70 g Semmelwürfel)
- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 500 g gemischtes Faschiertes
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 TL Senf
- 1 TL getrockneter Majoran
- Semmelbrösel bei Bedarf
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

- 1.** Semmeln grob würfeln. Semmelwürfel in lauwarmem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze golden anschwitzen, Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- 2.** In einer Schüssel das Faschierte mit der Zwiebelmischung, der Semmelmasse, Eiern, Petersilie, Senf, Majoran und je 1 gestr. TL Salz und Pfeffer verrühren und gut durchkneten. Ca. 15 Minuten kalt stellen.
- 3.** Die Fleischmasse zu kleinen Laibchen formen. Falls sie zu weich ist, einige EL Semmelbrösel unterrühren. Laibchen in einer großen Pfanne mit 4 EL Öl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun anbraten.

EINS FÜR ALLE

Faschierte Laibchen

Fleischlaibchen sind ein so beliebtes Gericht, dass niemand aufgrund einer bestimmten Ernährungsweise darauf verzichten müssen sollte. Daher finden Sie hier praktische Tipps für unterschiedliche Abwandlungen des Klassikers. Denn wir sagen: Faschierte Laibchen für alle!





GLUTENFREI Einfach ersetzt

MIT ODER OHNE MEHLPRODUKTE

Fleischlaibchen können auch gut für Menschen mit Glutensensitivität oder -intoleranz angepasst werden. Am einfachsten lassen sich Produkte mit Gluten durch eine 1:1-Alternative ersetzen, die auf glutenfreiem Mehl basiert.

Weizen- und Dinkelmehl, die für die meisten Backwaren verwendet werden, weisen einen hohen Glutengehalt auf. Für glutenfreies Gebäck wird meist ein Mix aus verschiedenen Mehlen und Stärken ohne Gluten verwendet – etwa Mais-, Erdäpfel- und Tapiokastärke sowie Reismehl.

Was wird ersetzt?

Für glutenfreie Fleischlaibchen werden jegliche Produkte mit Gluten ersetzt – in diesem Rezept die Semmeln oder, falls verwendet, Semmelwürfel bzw. -brösel.



Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
FREE – YOUR INDIVIDUAL CHOICE SEMMELWÜRFEL GLUTENFREI

Preis: **200 g, € 1,99**

Rezept mit glutenfreien Semmeln

Dem Grundrezept (links) folgen und die Semmeln durch einfach erhältliche glutenfreie Semmeln ersetzen. Auch Semmelwürfel und -brösel gibt es glutenfrei. Alternativ statt der Semmeln 70 g glutenfreie feine Haferflocken verwenden.

Alternatives Rezept mit Topfen

Dem Grundrezept (links) folgen, die Semmeln und Semmelbrösel weglassen und nur 1 Ei verwenden. Zusätzlich 200 g Topfen einrühren – das macht die Laibchen schön locker.



PFLANZLICH

Fleisch- ersatz

PFLANZENPROTEIN STATT FLEISCH

Pflanzenbasierte faschierte Laibchen zu machen ist nicht schwer. Besonders einfach geht's statt Fleisch mit Faschiertem auf Erbsen- oder Sojaweißbasis aus dem Kühlregal. So schmeckt das Ergebnis auch sehr ähnlich wie das Original.

So ein pflanzliches Faschiertes ist der perfekte Fleischersatz für Gerichte wie Bolognese, Lasagne, Chili und viele weitere Rezepte mit Faschiertem – wie eben auch faschierte Laibchen. Es sieht nicht nur so aus wie die Fleischvariante, es kommt dem Original auch in Konsistenz und Geschmack erstaunlich nahe und wird auch genauso zubereitet.

FAMILIE

1 Gericht, 3 Varianten

Was wird ersetzt?

Für pflanzenbasierte Laibchen werden Faschiertes und Eier als tierische Zutaten ersetzt.

Rezept

Dem Grundrezept folgen und das Faschierte 1:1 durch die pflanzliche Variante ersetzen. Die Eier weglassen und zum Binden der Masse den Senfanteil auf 1 EL erhöhen, zusätzlich 40 g Semmelbrösel oder gemahlene Haferflocken einrühren.

Tipp

Es soll eine gut formbare Masse entstehen, die zusammenhält. Zu feuchte oder zu trockene Massen lassen sich schwer formen. Bei Bedarf einfach etwas mehr Semmelbrösel oder Senf einrühren.

Variante

Statt Senf oder zusätzlich dazu eignen sich auch pflanzliche Saucen wie Sriracha-Chilisaucen, Ketchup oder BBQ-Sauce. Eine tolle Ergänzung in den Laibchen sind Kidneybohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht), die direkt in die Masse gerührt werden. Die Hälfte der Bohnen für eine gute Bindung zuvor grob mit einer Gabel zerdrücken.

SO VIEL ÖSTERREICH GIBT'S NUR BEI UNS



BILLA BILLA PLUS

*in Bezug auf vergleichbare Marktteilnehmer

FAMILIE
Schnelle Küche



**EDAMAME-LINSEN-SALAT
MIT TOFU ROSSO**



**SPAGHETTI
MIT HONIG-CHILI-KNOBLAUCH-SAUCE**



EINFACH & BLITZSCHNELL

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



**RÄUCHERFORELLENFILET
MIT TOMATENSAUCE, SPINAT UND FISOLEN**



**KOKOSMILCHREIS
MIT ZWETSCHKENRÖSTER UND LIMETTE**

FAMILIE

Schnelle Küche



EDAMAME-LINSEN-SALAT

mit Tofu rosso

Pro Portion: 619 kcal | 38 g EW | 29 g KH | 37 g Fett | 2,4 BE



2

Portionen



20 Min.



- 265 g Linsen (Abtropfgewicht)
- 250 g tiefgekühlte Edamame
- 200 g Tofu rosso
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- ½ TL tiefgekühlter gehackter Knoblauch
- 1 EL Kapern
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

SCHNELLE ZUTATEN



JA! NATÜRLICH
BIO-EDAMAME

Preis: 250 g, € 2,79



VEGAVITA
BIO-TOFU ROSSO

Preis: 200 g, € 1,99

Zubereitung

- Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einer mikrowellentauglichen Schüssel mit den Edamame mischen und in der Mikrowelle 8 Minuten bei 750 Watt erwärmen.
- Tofu grob würfeln. Auf einem Teller in der Mikrowelle 5 Minuten bei 750 Watt erwärmen.
- Edamame und Linsen mit Öl, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch, Kapern, Salz und Pfeffer marinieren.
- Salat mit Tofu darauf anrichten und mit Basilikum garnieren.



IDEAL FÜR

1

PERSON

SPAGHETTI

mit Honig-Chili-Knoblauch-Sauce

Pro Portion: 492 kcal | 13 g EW | 82 g KH | 11 g Fett | 6,8 BE



1

Portion



15 Min.



- 100 g Spaghetti
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 2 TL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 Schuss Wermut (z. B. Martini Extra Dry)
- ½ Handvoll Korianderblätter
- Salz

SCHNELLE ZUTATEN



DE CECCO
SPAGHETTI N° 12 *

Preis: 500 g, € 2,39



CLEVER
BLÜTENHONIG

Preis: 500 g, € 3,49

Zubereitung

- Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
- Währenddessen Butter in einer Pfanne zerlassen, Honig und Chili-Knoblauch-Sauce unterrühren, mit Wermut ablöschen und kurz aufkochen.
- Spaghetti mit einer Zange direkt aus dem Topf in die Pfanne geben und mit der Sauce vermischen.
- Pasta anrichten und mit Koriander garnieren.



RÄUCHERFORELLENFILET

mit Tomatensauce, Spinat und Fisolen

Pro Portion: 539 kcal | 35 g EW | 42 g KH | 24 g Fett | 3,5 BE



- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 100 g tiefgekühlte Fisolen
- 2 Räucherforellenfilets
- 1 Handvoll Jungspinat
- 3 EL Knoblauch-Kräuter-Dressing
- ½ Baguette
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung

1. Tomaten mit Öl in einer Pfanne aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zeitgleich Fisolen in einem geeigneten Behälter abgedeckt 5 Minuten bei 750 Watt in der Mikrowelle erwärmen.
3. Räucherforellenfilets einmal durch die Tomatensauce ziehen und auf Teller legen. Restliche Tomatensauce auf den Filets verteilen.
4. Fisolen und Spinat vermischen, auf den Filets anrichten und mit Dressing beträufeln. Mit Baguette servieren.

SCHNELLE ZUTATEN



**BILLA BIO
GEHACKTE TOMATEN
NATUR ***

Preis: 400 g, € 0,99



**SIMPLY GOOD
KNOBLAUCH-KRÄUTER-
DRESSING**

Preis: 150 ml, € 1,59



KOKOSMILCHREIS

mit Zwetschkenröster und Limette

Pro Portion: 723 kcal | 9 g EW | 72 g KH | 42 g Fett | 6 BE



- 220 g vorgegartener Milchreis (im Beutel)
- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 EL Ahornsirup
- 3-4 EL Zwetschkenröster
- ½ Bio-Limette (Abrieb)

Zubereitung

1. Milchreis im Beutel kneten, um die Reiskörner zu trennen. Reis mit Kokosmilch in einen Topf geben und zugedeckt langsam erwärmen, dabei immer wieder umrühren.
2. Milchreis nach Belieben mit Ahornsirup süßen.
3. Mit Zwetschkenröster anrichten und mit Limettenabrieb bestreuen.

SCHNELLE ZUTATEN



**UNCLE BEN'S
MILCHREIS KLASSIK**

Preis: 220 g, € 2,69



**BILLA IMMER GUT
ZWETSCHKENRÖSTER**

Preis: 390 g, € 1,99



iglo

Iss was Gscheid's!



Auf ins Abenteuer!



... mit Käpt'n Iglos Knusper Fisch



Malzeit für die kleinen Abenteurer!

Wer kann das sein? Finde es heraus!



Nicht alles, was glänzt, ist Luxus.

Rollstuhl von Paul, 8 Jahre

Stiftung 
Kindertraum

Spenden Sie jetzt: kindertraum.at





REGIONAL & NACHHALTIG

*Infos, Produkte
und Rezepte
für Genuss mit
Voraussicht*

EIN HOCH AUF REGIONALITÄT

Wir kochen mit viel Obst und Gemüse aus Österreich

TÄGLICH BIO

Einfache Familien-Alltagsküche voller Bio-Zutaten

BIO-EDAMAME

Alles über die Sojabohnen aus heimischem Bio-Anbau



Kassazettel adé!

Praktisch & nachhaltig:

Mit der digitalen Rechnung
haben Sie alle Ihre
BILLA-Einkäufe im Blick
und schonen gleichzeitig
die Umwelt.



Jetzt in der
jö äpp aktivieren
und Papier
sparen!



BILLA

BILLA PLUS

jö jö schau, ganz
schön schlau.

**PAGRO
DISKONT**

Pure Vorfreude auf den Frühling!

Süße Osterküken
zum Verschenken, eine
Bastelidee aus unserem
Kundenmagazin IDEENWERK!



Das Video zu den
Osterküken sowie
viele weitere DIY-
Ideen finden Sie hier.



Einfach abtrennen und in Ihre Filiale mitbringen!

**PAGRO
DISKONT**

Frühlings- Gutschein!

Jetzt gleich Gutschein
einlösen und los basteln!

Gutschein gültig von 20.2. bis 31.3.2025

-10%*

auf den gesamten
Einkauf in allen
PAGRO DISKONT
Filialen und
auf pagro.at

* Gültig von 20.2. – 31.3.2025 in allen
PAGRO DISKONT Filialen und online
auf alle lagernden Artikel (Lieferzeit
1–2 Werktage). Ausgenommen preis-
gebundene Bücher, Handys, Tablets,
Gutschein- und Wertkarten. Keine
Barablöse möglich. Nicht mit anderen
Gutscheinen und Rabatten kombinierbar.

Online-Rabattcode: 25420



9 001754 254207



Ausscheiden und sammeln

Kleine Köstlichkeiten

Ob direkt von der Rispe genascht, roh oder warm genossen – die Da komm' ich her! Midi-Rispentomaten schmecken so süß, wie sie aussehen.

Steckbrief

Geschmack: fruchtig, aromatisch-süß

Herkunft: Burgenland

Verwendung: im Salat, für Pasta und Eintöpfe, zum Schmoren und Braten, für Tartes und Focaccia

Lagerung: dunkel bei kühler Zimmertemperatur, separat von anderem Gemüse und Obst



REGIONAL

Gemüse im März & April



UNSERE LIEFERANT:INNEN

Patrick Haider,
Geschäftsführer
Perlinger Gemüse,
Wallern im Burgenland

Das familiengeführte Unternehmen Perlinger kultiviert schon seit 1990 Gemüse

und hat sich über die Jahre zum größten Fruchtgemüsebetrieb des Landes entwickelt. Neben Paprika und Gurken liegt der Schwerpunkt der Produzenten auf dem Anbau von Tomaten – der burgen-

ländische Seewinkel bietet mit seinen vielen Sonnenstunden die optimalen Bedingungen dafür. Die Bewässerung erfolgt nachhaltig mit Regenwasser, zur Schädlingsbekämpfung werden Nützlinge eingesetzt. Dank der kurzen Transportwege in der Region können die



Tomaten voll ausgereift geerntet werden. Patrick Haider genießt sie am liebsten mit etwas Salz zum Butterbrot.

Text: Sarah Satt; Fotos: Getty Images, Hans-Jürgen Luntzer

REGIONAL

Gemüse im März & April



Flotte Vorspeise

Tomaten-Bruschetta

Der italienische Antipasti-Klassiker setzt auf wenige Zutaten in bester Qualität: Weißbrotscheiben im Backrohr bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 8 Minuten rösten. Gewaschene Tomaten halbieren, entkernen und klein würfeln. Heiße Brotscheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Tomaten daraufgeben, salzen und pfeffern. Bruschetta mit frischem Basilikum servieren.



Dieses Letscho und weitere Rezepte mit Tomaten finden Sie auf: frischgekocht.at/tomaten

TIPPS VON
Margit Fensl
Ernährungs-
expertin



Rispentomaten, die Vitaminquelle

Tomaten sind ballaststoffreich, und mit einer Portion von 100 g decken sie bereits zu 24% den Tagesbedarf an gesundem Vitamin C und zu 15% den an wertvoller Folsäure. Sie unterstützen das Immunsystem und verringern Müdigkeit.

TOP 3

Partners in Taste



FRISCHE KRÄUTER

Basilikum, aber auch Estragon, Bohnenkraut und Oregano harmonieren hervorragend mit Tomaten.



BALSAMICO

Ein paar Tropfen würziger Balsamico unterstreichen das fruchtig-süßliche Tomatenaroma perfekt.



KNOBLAUCH

Ob im Salat, in der Pasta oder im Einmachglas – Knoblauch und Tomaten vertragen sich bestens.



An der Rispe gebraten

Tomaten aus der Pfanne

Ob zu gegrilltem Fleisch und Fisch oder zu Risotto serviert, an der Rispe gebratene Tomaten sind ein echter Hingucker. Dazu die Tomaten in einer Pfanne mit Öl und Knoblauch unter Schwenken kurz kräftig anbraten, bis die Haut aufspringt. Mit etwas Balsamico ablöschen und mit Meersalz abschmecken.



Reif aus der Region

Die aromatischen Da komm' ich her! Midi-Rispentomaten werden unter größter Sorgfalt in Gewächshäusern im Burgenland und in Niederösterreich angebaut und zur optimalen Reife in Handarbeit geerntet. Verpackt gelangen sie auf kürzestem Weg in die regionalen Gemüseabteilungen von BILLA und BILLA PLUS.



Da komm' ich her! Midi-Rispentomaten*

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

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

FRÜHLING FÜR DIE GANZE FAMILIE

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

GRATIS*
FÜR **jö**
MITGLIEDER

BILLA  **FRISCH GEKOCHT**
kids

Frühling 2025 / € 0,50

GRATIS für jö Bonus Club Mitglieder

**MIT TOLLEN
GEWINNSPIELEN
UND EINKAUFSS-
BONS!**

+4
EINKAUFSSBONS
IN DIESEM
HEFT

**Der
Frühling
erwacht!**

Plus: Viele
Gewinnspiele!

Mach mit!
**RÄTSELN,
MALEN
& BASTELN**

*Marienhäfer
Pancakes
auf Seite 10*

*Solange der Vorrat reicht
**Erscheinungszeitraum 27.2.2025–28.5.2025

**BILLA
BILLA PLUS**

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!





FRISCHES *aus der Region*

Mit Wohlfühlgerichten aus heimischem Gemüse und Obst von **Da komm' ich her!** verabschieden wir die letzten kalten Tage und tauchen in den Frühling ein!

FOTOS
Eva Strateva/
Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Benjamin Wilke
STYLING
Florentine Knotzer



REGIONAL

Kochen mit *Da komm' ich her!*



Auf [frischgekocht.at](https://www.frischgekocht.at) finden Sie ein weiteres Rezept:

**Hasselback-
Erdäpfel-Auflauf mit
Apfel-Häuptelsalat**

APFEL-WALNUSS-AUFLAUF mit Zitronencreme

Pro Portion: 931 kcal | 15 g EW | 94 g KH | 52 g Fett | 7,8 BE



6

Portionen



25 Min.*



*exkl. ca. 45 Min. Backzeit

- 30 g Semmelbrösel
- 4 Da komm' ich her! Äpfel (z. B. Elstar)
- 100 g Walnusskerne
- 3 Da komm' ich her! Eier (Größe L)
- 180 g weiche Butter + Butter für die Form
- 80 g Staubzucker + Staubzucker zum Bestreuen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- ½ TL Backpulver
- ½ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 2 cl Inländer-Rum (ca. 38 %)
- 1 Prise Salz
- 125 ml Milch
- 80 g Kristallzucker
- 300 g glattes Weizenmehl
- 125 g Crème fraîche
- 250 ml Walnusseis

Zubereitung

- 1.** Backrohr auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 cm ø) mit Butter einfetten und mit Bröseln ausstreuen. Äpfel schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Nüsse hacken.
- 2.** Eier trennen. Butter mit Staubzucker, Vanillezucker, Backpulver, Zitronenabrieb, Rum und Salz schaumig schlagen. Dotter nach und nach darunterschlagen. Milch einrühren. Eiklar mit Kristallzucker steif schlagen und mit der Buttermasse vermengen. Mehl sieben und vorsichtig unterheben. Äpfel und Nüsse untermischen. Teig in die Form füllen und auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten goldbraun backen.
- 3.** Crème fraîche mit Zitronensaft glatt rühren. Auflauf mit Staubzucker bestreuen und mit Walnusseis und Zitronencreme servieren.

RESTLTIPP

Übrige Äpfel eignen sich gewürfelt hervorragend für Pancakes: Aus Mehl, Eiern, Milch, Backpulver, Zucker und Salz einen Teig rühren, Äpfel untermischen und mit Öl ausbacken.



Infos zu regionalem Obst und Gemüse

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

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

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!



LACHSFORELLENFILET mit Erdäpfel-Gurken-Paprika- Gemüse und Kren

Pro Portion: 642 kcal | 49 g EW | 19 g KH | 39 g Fett | 1,6 BE



4

Portionen



35 Min.



Zubereitung

- 400 g Da komm' ich her! festkochende Erdäpfel
- 1 Da komm' ich her! Salatgurke[°]
- 1 Da komm' ich her! grüner Paprika*[°]
- 3 cm Da komm' ich her! Kren
- 2 EL Rapsöl
- 65 ml trockener Weißwein
- 2 EL Sojasauce
- 1 kg aufgetaute Lachsforellenfilets
- 50 g Butter
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

[°]Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Mitte Februar bis Mitte April) verfügbar.

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

- 1.** Erdäpfel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kren schälen und reiben.
- 2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Erdäpfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, dann Paprika und Gurke hinzufügen und ca. 3 Minuten weiterbraten, bis die Erdäpfel goldbraun sind. Mit Wein ablöschen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, portionieren und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Filets salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite jeweils ca. 2 Minuten braten.
- 4.** Lachsforellenfilets mit Gemüse anrichten und mit Kren garnieren.



RESTLTIPP

Wenn Sie viele grüne Paprika zuhause haben, können Sie diese einem grünen Smoothie hinzufügen. Zum Beispiel mit Gurke und Basilikum oder Banane und Kiwi.

REGIONAL

Kochen mit Da komm' ich her!



GEKOCHTES BEINFLEISCH mit Bouillon-Erdäpfeln, Karotten und Chicorée

Pro Portion: 981 kcal | 78 g EW | 32 g KH | 57 g Fett | 2,7 BE



4

Portionen



35 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 80 Min.

- 1 Da komm' ich her! gelbe Zwiebel
- ca. 1,5 kg Beinfleisch
- 300 g Da komm' ich her! Karotten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Rindsuppenwürfel
- 2 EL Sojasauce
- 500 g Da komm' ich her! festkochende Erdäpfel
- 500 g Da komm' ich her! weiße Chicorées
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Dijonsenf
- 1 TL Honig
- 3 cm Da komm' ich her! Kren
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren, mit den Schnittflächen nach unten in einen Topf geben und bei starker Hitze braun rösten. Mit 2 l Wasser aufgießen. Beinfleisch abtupfen und ins Wasser einlegen. Aufkochen und den Schaum abschöpfen. Karotten schälen, mit Lorbeer, Pfefferkörnern, Suppenwürfel, Sojasauce und 1 TL Salz ins Wasser geben und bei niedriger Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

2. Nach ca. 35 Minuten die Erdäpfel schälen und ca. 20 Minuten in der Bouillon weich garen. Chicorées längs halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Senf und Honig hinzufügen, ca. 125 ml Fleischbouillon angießen und ca. 5 Minuten schmoren lassen. Kren schälen und reiben, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Fleisch und Karotten abseihen, dabei die Bouillon auffangen. Karotten in kleine Stücke schneiden. Beinfleisch mit Chicorées, Erdäpfeln und Karotten anrichten. Etwas Bouillon angießen (restliche Bouillon anderweitig verwenden). Mit Kren und Schnittlauch garnieren.

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!



EINKAUFSTIPP



500 g

DA KOMM' ICH HER! KÄFERBOHNEN *

Die steirischen, zartnussigen Käferbohnen sind getrocknet und somit ideal für die Vorratshaltung!

KÄFERBOHNENCHILI-WRAPS

Pro Portion: 811 kcal | 29 g EW | 94 g KH | 33 g Fett | 7,8 BE



4

Portionen**



45 Min.*



** 8 Wraps * Gesamtzeit: ca. 85 Min. exkl. Einweichzeit über Nacht

- 250 g Da komm' ich her! Käferbohnen*
- 150 g Jasminreis
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 65 ml Espresso
- 20 g Zartbitterschokolade
- 1 Da komm' ich her! oranger Paprika**
- 150 g Da komm' ich her! Cherrytomaten
- ¼ Da komm' ich her! Häuptelsalat°
- 250 g Sauerrahm
- 8 Tortilla-Wraps (medium)
- 200 g geriebener Cheddar Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

°Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Mitte Februar bis Mitte April) verfügbar.

*Unter der Telefonnummer

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

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

Zubereitung

1. Backrohr auf 200°C (Umluft) vorheizen. Käferbohnen auf einem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten rösten. Danach über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

2. Bohnen abseihen und in ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Abseihen und ca. 250 ml Kochflüssigkeit auffangen.

3. 200 ml Wasser aufkochen, Reis und 1 TL Salz hinzufügen, offen 8 Minuten köcheln lassen und ohne Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4. Währenddessen Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Zucker, beide Sorten Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Dosentomaten, Espresso und Bohnenkochwasser aufgießen, Schokolade dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Paprika klein würfeln, mit Bohnen zur Sauce geben und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Cherrytomaten halbieren und unter das Chili mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Backrohr auf 160°C (Umluft) vorheizen. Salat in feine Streifen schneiden. Rahm glatt rühren. Tortillas auf zwei Backbleche legen, mit Cheddar bestreuen und auf mittlerer Schiene ca. 4 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

6. Tortillas mit Rahm, Chili, Reis und Salat belegen und einrollen.



TIPP VON
Margit Fensl,
Ernährungsexpertin

Käferbohnen sind eine gesunde Proteinquelle. Proteine sind wichtig, denn sie tragen zur Erhaltung von Muskelmasse und normaler Knochen bei.

MELANZANI NACH SICHUAN-ART mit Jasminreis

Pro Portion: 744 kcal | 12 g EW
72 g KH | 43 g Fett | 6 BE



4

Portionen



40 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 60 Min.

3 Da komm' ich her!
Melanzani*°

200 g Jasminreis

500 ml Rapsöl

100 g glattes Weizenmehl

2 cm Ingwer

2 EL helles Sesamöl

3 EL Schwarze-Bohnen-Knoblauch-Sauce

2 EL Sojasauce

1 TL brauner Zucker

1 EL Balsamico

1 Da komm' ich her!
oranger Paprika*°

2 Da komm' ich her! Jungzwiebeln°

1 EL Sesam

Salz, schwarzer Pfeffer
a. d. Mühle

Zubereitung

1. Melanzani längs in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. 300 ml Wasser aufkochen, Reis und 1 TL Salz hinzufügen, offen 8 Minuten köcheln lassen und ohne Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

3. Währenddessen das Rapsöl in einem Topf auf ca. 175°C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen,

ist es heiß genug). Melanzani trocken tupfen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und im Mehl wenden. Im heißen Öl portionsweise goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Ingwer schälen, fein hacken und mit 1 EL Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Bohnen-Knoblauch-Sauce, Sojasauce, Zucker, Balsamico und 250 ml Wasser hinzufügen, einmal aufkochen, Melanzani dazugeben und ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen.

5. Währenddessen Paprika klein würfeln und in 1 EL Sesamöl kurz anschwitzen. Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden.

6. Melanzani mit Reis anrichten und mit Paprika, Jungzwiebeln und Sesam garnieren.



RESTLTIPP

Aus übrigen Melanzani lassen sich knusprige Cracker zubereiten: Dünne Melanzanischeiben mit Öl bestreichen, würzen und im Backrohr rösten.

Da komm' ich her!
FRISCHES
AUS DER REGION

FRISCHES aus der Region

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

Salatgurken°
aus dem Burgenland
und Wien

Gelbe Zwiebeln
aus Niederösterreich

REGIONAL
Da komm' ich her!

Häuptelsalat°
aus dem Burgenland
und Wien

Chicorée rot*/weiß
aus dem Burgenland

Paprika grün*°
aus dem Burgenland
und Wien

Paprika orange*°
aus Niederösterreich
und Wien

Käferbohnen*
aus der Steiermark

Kren
aus der Steiermark

Karotten
aus Niederösterreich

**Erdäpfel vorwiegend
festkochend**
aus Kärnten,
Niederösterreich,
Oberösterreich
und Tirol



Unsere regionalen Partner:innen

Entdecken Sie die kulinarischen Schätze Ihrer Region – mit den Produkten unserer Lieferant:innen.



KARIN UND KARL-GREGOR ERRATH Landwirt:innen

Auf ihrem Bauernhof in St. Stefan im Kärntner Lavanttal baut Familie Errath eine bunte Gemüsevielfalt von Erdäpfeln bis zu Salaten wie dem zartknackigen Krauthäuptel an. Statt auf Pestizide und Kunstdünger setzen die Landwirt:innen auf natürliche Pflanzenhilfsstoffe und Dünger von ihrer hofeigenen Schweinemast.



Krauthäuptel* Preis pro Stk.: € 1,99

Erhältlich in ausgewählten BILLA und BILLA PLUS Märkten in Kärnten.



EVA UND HELMUTH BRUDL Geschäftsführer:innen Salzmanufaktur Salitri GmbH

In ihrer Salzmanufaktur in Oberalm nahe Hallein knüpfen Eva und Helmuth Brudl an die alte Salzsiedetradition ihrer Region an. Beim Sieden der Sole vom Halleiner Dürrnberg über offenem Feuer entsteht das hochwertige Salzburger Natursalz, das in der großen Salz- mühle und im Nachfüllbeutel mit Schauerl erhältlich ist.



Salzmühle groß*

Preis pro Mühle:
100 g, € 12,99

Erhältlich bei BILLA PLUS sowie in ausgewählten BILLA Märkten in Salzburg.



Text: Sarah Satt; Fotos: Hersteller (4), Marian Inhouse-Agentur (7)



CHRISTOPHER SALITERER
Konditormeister und
Geschäftsführer
Konditorei Saliterer

In der traditionsreichen Konditorei Saliterer in Feldkirchen wird schon seit 1960 gebacken. Eines der Aushängeschilder des in dritter Generation geführten Betriebs ist der Kärntner Reindling. Die mit Zimt, Zucker und Rosinen gefüllte Spezialität wird von Christopher Saliterer und seinem Team in Handarbeit hergestellt.



Kärntner Reindling*

Preis pro Stk.:

1,2 kg, € 16,99

Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in Kärnten.



**GERHARD WENGER UND
HADMAR KURZMANN**
Geschäftsführer Silberpfeil –
1934 Energy Handels GmbH &
Co KG

Die Gründer von Silberpfeil haben sich in Salzburg der Herstellung funktionaler Drinks in spannenden Geschmacksrichtungen verschrieben. Die Sorten Classic, Sugar Free, Watermelon und Black Orange sowie Silberpfeil Granatapfel Limette, mit der Süße von Granatapfel und der Säure von Limette, werden allesamt in Oberösterreich abgefüllt.



**Silberpfeil Energy-
drinks, div. Sorten***

Preis pro Dose:

250 ml, € 1,29

Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in Salzburg.





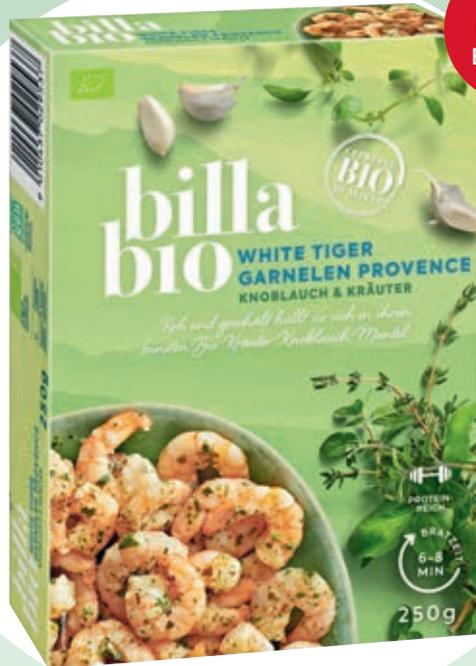
Statt Couscous können Sie auch Reis verwenden. Dann wird daraus ein Oliven-Zitrus-Reissalat.

Gutes Gelingen

BILLA BIO White Tiger Garnelen Provence

Die White Tiger Garnelen aus nachhaltiger Bio-Aquakultur sind bereits in einen würzigen Bio-Kräuter-Knoblauch-Mantel gehüllt. Sie sind proteinreich und lassen sich rasch in wenigen Minuten zubereiten.

Preis: 250 g, € 6,89



JETZT BEI
BILLA UND
BILLA PLUS

Garnelen à la Provence auf Oliven-Zitrus-Couscous

Pro Portion: 425 kcal | 16 g EW | 49 g KH | 17 g Fett | 4,1 BE



4
Portionen



25 Min.



Zubereitung

- 250 g BILLA Bio Vollkorn-Couscous
- 50 g schwarze Bio-Oliven ohne Kern (Abtropfgewicht)
 - 1 rote Bio-Zwiebel
 - 3 Bio-Petersilienzweige
 - je 1 Bio-Zitrone, Bio-Orange und Bio-Mandarine
- 3 EL BILLA Bio Olivenöl
- 1 TL Bio-Butter
- 250 g tiefgekühlte BILLA Bio White Tiger Garnelen Provence
- Salz, gemahlener schwarzer BILLA Bio Pfeffer

- 1.** Couscous salzen, mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt quellen lassen.
- 2.** Währenddessen Oliven grob hacken. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Schalen der Zitrusfrüchte in Zesten abreiben. Restliche Schale und weiße Haut von den Zitrusfrüchten mit einem Messer entfernen und die Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden.

- 3.** Couscous mit einer Gabel auflockern. Oliven, Zwiebelstreifen, Petersilie, 2 EL Olivenöl und Zitrusfilets untermischen. Mit Zitruszesten, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** 1 EL Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten. Oliven-Zitrus-Couscous mit Garnelen anrichten.

FAIRER LEBEN

Für eine lebenswerte Zukunft für alle braucht es eine **intakte Umwelt** und **soziale Gerechtigkeit**. Dafür setzt sich BILLA in zahlreichen Initiativen ein.

TEXT **Sarah Satt**



FÜRS KLIMA

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



Je weniger Pestizide, desto besser!

Das im Jahr 2000 von BILLA und GLOBAL 2000 gestartete Pestizidreduktionsprogramm zielt darauf ab, die Pestizidbelastung bei konventionellem Obst und Gemüse zu reduzieren. Um sicherzustellen, dass die eigens dafür festgelegten strengen Pestizid-Obergrenzen eingehalten werden, wird jede Woche das Obst- und Gemüsesortiment von BILLA stichprobenartig kontrolliert. Die Ergebnisse werden veröffentlicht.



Für die aktuellen Ergebnisse einfach QR-Code scannen.



**BILLA
BLÜHENDES
ÖSTERREICH**

10 JAHRE BLÜHENDES ÖSTERREICH

Schon seit zehn Jahren engagiert sich die BILLA Stiftung Blühendes Österreich für Biodiversität und Klimaschutz und bringt Menschen und Natur einander in vielfältigen Projekten in allen Bundesländern näher. Bis heute hat Blühendes Österreich rund 300 Partner:innen aus Naturschutz, Landwirtschaft, Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Bildung in Projekten zum Erhalt natürlicher Lebensräume wie Wiesen, Auegebiete und Moore unterstützt. Gemeinsam mit der Naturschutzorganisation BirdLife Österreich konnten mittlerweile 1.300 Hektar bedrohter Ökosysteme und Biotope nachweislich verbessert werden. Bis 2030 sollen es noch einmal 1.000 Hektar mehr werden – für eine nachhaltige und artenreiche Zukunft.*

*Die BILLA gemeinnützige Privatstiftung



1.300 ha

wertvolle Biotope

wie Moore, Trockenrasen
und Streuobstwiesen wurden
dank Projekten von Blühendes
Österreich renaturiert.

Verbündete im Naturschutz

Der Tag der Erde am 22. April lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die drängendsten Umweltprobleme unserer Zeit und schafft Bewusstsein für eine ressourcenschonende Lebensweise. Unsere Essgewohnheiten entscheiden darüber, wie unsere Lebensmittel künftig angebaut, gezüchtet, transportiert und verarbeitet werden. Mit fleischlosen Mahlzeiten, dem Griff zu Bio-Produkten und saisonalem Obst und Gemüse kann jede:r einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, jeden Tag.



Die Pestizid-
Obergrenzen des
BILLA Pestizidreduktions-
programms sind deutlich strenger
als die gesetzlichen Höchstwerte.

WUSSTEST
DU?



FÜR UNS ALLE

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

FAIRE CHANCEN FÜR ALLE!

Seit über 100 Jahren macht der Internationale Tag der Frauen am 8. März auf die Diskriminierung und Ausbeutung von Frauen und Mädchen aufmerksam. Als einer der größten Arbeitgeber des Landes setzt sich BILLA aktiv für gleiche Chancen von Frauen in der heimischen Arbeitswelt ein. 2023 startete Sandy Wipprecht als erste BILLA Kauffrau in Wien Floridsdorf. Das BILLA Kauffleute-Modell soll künftig vielen weiteren Frauen den Weg in die Selbständigkeit ebnen.



Am 6. April ist Leo & Lions Sammeltag

Menschen in Not unterstützen,
lautet die Mission des Lions Clubs
und seiner Jugendorganisation Leo.
Am 5. April werden wieder in BILLA PLUS
Märkten in ganz Österreich Spenden für
armutsgefährdete Familien und zahlreiche
Hilfseinrichtungen gesammelt: Einfach Grund-
nahrungsmittel und Hygieneartikel einkaufen
und den Helfer:innen vor Ort übergeben.



GRATIS* FÜR ÖS BEI BILLA PLUS

ÖS BEI JEDEM EINKAUF SAMMELN UND FÜR
SPIELWAREN UND PRODUKTNEUHEITEN EINLÖSEN.

So einfach geht's:

1. jö Karte vorzeigen
2. Ös einlösen
3. Artikel gratis* mitnehmen

Spannende Spielwaren aus dem **Voller Vorteile-Regal**:



jö

GRATIS*
Spiel

für 400 Ös



jö

GRATIS*
Spiel

für 600 Ös



jö

GRATIS*
Spiel

für 800 Ös

Produktneuheiten aus dem **Probier mal was Neues-Regal** direkt an der Kassa:



jö

GRATIS*
Produkt

für 100 Ös

BILLA PLUS

Symbolfotos

*Rechtstext unter billa.at/joe-club

jö

EXKLUSIV FÜR JÖ MITGLIEDER

VOLLER LEBEN.

**6 unkomplizierte
Bio-Rezepte**

Alltagshelden

Mit BILLA Bio wird Bio-Genuss im Familienalltag ganz einfach! Probieren Sie unsere Rezepte aus: Vom Frühstück über die Jause bis zum Hauptgericht ist für alle etwas dabei!



FRÜH-
STÜCK

Belegtes Vollkornbrot mit Hummus, Brie und Gemüse

Pro Portion: 374 kcal | 11 g EW | 28 g KH | 23 g Fett | 2,3 BE



4

Portionen



15 Min.



Zubereitung

1. Brot je nach Belieben toasten. Mit Hummus bestreichen und auf Teller legen.

2. Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Tomate, Gurke und Brie ebenfalls in Stücke schneiden. Oliven je nach Belieben halbieren. Alles auf den Broten anrichten.

3. Brote mit Petersilie, Salz und Pfeffer bestreuen und mit Leinöl beträufeln.

- 4 Scheiben BILLA Bio Roggenvollkornbrot
- 150 g BILLA Bio Hummus Marrakesch
- 2 BILLA Bio Mini-Paprika
- 1 BILLA Bio Tomate
- ¼ BILLA Bio Salatgurke
- 100 g BILLA Bio Brie
- 2 EL BILLA Bio griechische grüne Oliven
- 1 Handvoll Bio-Petersilienblätter
- 1 EL BILLA Bio Leinöl
- Salz, BILLA Bio Pfeffer schwarz & gemahlen

Bio für jeden Tag

Im hektischen Familienalltag muss es manchmal schnell gehen. Auch dann auf bewusste Ernährung zu achten, ist dank der familienfreundlichen Produktvielfalt von BILLA Bio überraschend einfach. Zur Auswahl steht eine Vielzahl an Bio-Produkten, die unkompliziert zuzubereiten und dazu preiswert sind. Das Sortiment österreichischer und internationaler Herkunft greift Lifestyle-Foodtrends auf und sorgt für Bio-Genuss in der Alltagsküche!

**MITTAG/
ABEND**



Rote-Linsen-Currysuppe mit Basmatireis

Pro Portion: 567 kcal | 15 g EW | 53 g KH | 31 g Fett | 4,4 BE



4

Portionen



20 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 35 Min.

- 1 gelbe Bio-Zwiebel
- 2 cm BILLA Bio Ingwer
- 2 EL BILLA Bio Rapsöl
- 1 EL BILLA Bio Curry
mittelscharf
- 150 g BILLA Bio rote Linsen
- 400 ml BILLA Bio Kokosmilch
- 400 g BILLA Bio gehackte
Tomaten natur (Dose)
- 100 g BILLA Bio Basmatireis
- 5 EL BILLA Bio Kokos natur
(pflanzliche Joghurt-
alternative)
- 1 BILLA Bio Limette
(Abrieb)
- Salz

Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Zwiebel, Ingwer und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren.
- 2.** Currypulver und 10 g rote Linsen in einem großen Topf kurz anrösten, bis es zu duften beginnt. Zwiebel-Ingwer-Püree dazugeben und anschwitzen. 140 g rote Linsen unterrühren, mit Kokosmilch, Tomaten und 500 ml Wasser aufgießen, salzen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Währenddessen den Reis mit 200 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
- 4.** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, abschmecken und anrichten. Reis daraufgeben, Joghurt-alternative darüberträufeln und Limettenabrieb daraufstreuen.

Die Suppe lässt sich auch gut einfrieren, am besten portionsweise. Sie hält so bis zu 3 Monate.





ABEND

Goldbrasse

mit Asia-Gemüse aus dem Ofen

Pro Portion: 855 kcal | 90 g EW | 55 g KH | 28 g Fett | 4,6 BE



*Gesamtzeit: ca. 40 Min.

- 2 cm BILLA Bio Ingwer
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- 2 BILLA Bio Paprika
- 1 BILLA Bio Melanzani
- 1 EL BILLA Bio Sesamöl
- 3 EL Bio-Tamari-Sojasauce + Tamari zum Beträufeln
- 1 BILLA Bio Goldbrasse
- 100 g BILLA Bio Basmatireis
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 1 Handvoll BILLA Bio Mungobohnensprossen
- Salz

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Melanzani ebenfalls in Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch, Paprika und Melanzani mit Sesamöl und Tamari in eine Auflaufform geben und gründlich vermischen.

2. Goldbrasse innen und außen kalt abspülen und trocken tupfen. Innen salzen und außen auf beiden Seiten mehrmals einschneiden. Fisch auf das Gemüse legen und mit etwas Tamari beträufeln. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten braten.

3. Währenddessen den Reis mit 200 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

4. Goldbrasse und Gemüse mit Koriander und Mungobohnensprossen bestreuen. Mit Basmatireis servieren.

Etwas Limettensaft verleiht dem Gericht einen zusätzlichen Frischekick.



Auf [frischgekocht.at](https://www.frischgekocht.at) finden Sie ein weiteres Rezept:

Erdäpfeltascherl mit mediterranem Röstgemüse und Dip



Sie suchen weitere
Rezepte für die Jausen-
box? Tolle Ideen für
kleine und große Kü-
chenchefs gibt's hier:
**[frischgekoicht.at/
kids-rezepte](http://frischgekoicht.at/kids-rezepte)**

JAUSE



Jausenbox mit Salamiweckerl, Gemüsesticks, Curry-Hummus und Haferriegel

Pro Portion: 711 kcal | 20 g EW | 74 g KH
35 g Fett | 6,2 BE



*exkl. Vorheiz- und Auskühlzeit

- 2 BILLA Bio Weizenweckerl
- ½ BILLA Bio Salatgurke
- 3 BILLA Bio Mini-Paprika
- 125 g BILLA Bio Guacamole
- 40 g BILLA Bio Salame al Finocchio
- 150 g BILLA Bio Curry-Hummus
- 2 BILLA Bio Haferriegel
- Cranberry-Kokos

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Weckerl im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten aufbacken. Vollständig auskühlen lassen.
2. Währenddessen Gurke in Sticks schneiden. Paprika entkernen und in Spalten schneiden.
3. Weckerl aufschneiden und mit Guacamole und Salami füllen.
4. Salamiweckerl, Gemüse und Hummus in Jausenboxen geben, Haferriegel separat dazugeben.

Wickeln Sie die Gemüsesticks in befeuchtetes Küchenpapier ein. So bleiben sie länger knackig.

Mein
BERGER
Schinken

Da schmeckt mehr dahinter.

Recyclingfähig
verpackt!



Fleisch
zu **100%**
aus Österreich

Schinkengenuss seit über 130 Jahren.

NACHHALTIG
Bio-Alltagsküche



**MITTAG/
ABEND**

Linsenpenne

mit Edelschimmelkäsesauce

Pro Portion: 666 kcal | 28 g EW | 37 g KH | 43 g Fett | 3,1 BE



4

Portionen



15 Min.



- 1 Handvoll BILLA Bio Pistazien geröstet & gesalzen
- 2 Bio-Knoblauchzehen
- 250 g BILLA Bio Rote-Linsen-Penne
- 2 EL Bio-Butter
- 250 ml Bio-Schlagobers
- 150 g BILLA Bio Edelschimmelkäse
- 1 EL BILLA Bio Waldhonig
- Salz, BILLA Bio Pfeffer schwarz & gemahlen

Zubereitung

- 1.** Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2.** Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
- 3.** Währenddessen die Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch darin kurz anschwitzen, Obers angießen und aufkochen. Käse mit den Händen in die Sauce bröckeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Nudeln abseihen und unter die Sauce heben. Anrichten, mit Pistazien bestreuen und mit Honig beträufeln.

Sie können noch ein paar zerzupfte Stücke BILLA Bio Prosciutto di Parma auf die fertige Pasta geben.



Bio für jeden Tag

Mit der köstlich unkomplizierten Produktvielfalt von BILLA Bio können Sie selbst im stressigsten Alltag vollwertig genießen, und das zu besonders günstigen Preisen!



Foto: Eva Strateva/Marian Inhouse, Inhouse-Agentur (Produktfotos); Setsyvlngi; Florentine Knörzer



1	Curry mittelscharf	43 g	€ 2,79
2	Ingwer*	150 g	
3	Basmatireis	1 kg	€ 4,99
4	Rote Linsen	500 g	€ 1,99
5	Salame al Finocchio	80 g	€ 3,99
6	Rote-Linsen-Penne	250 g	€ 2,19
7	Kokosmilch*	200 ml	€ 1,59
8	Kokos natur	400 g	€ 1,59
9	Hummus Marrakesch	150 g	€ 1,99
10	Mini-Paprika*	150 g	
11	Guacamole	125 g	€ 2,89
12	Edelschimmelkäse	150 g	€ 2,59



Bio für Bambini

Für die Kleinsten unter den Kindern ist nur das Beste gut genug. Daher gibt es von BILLA Bio auch eine große Vielfalt an Baby-Gläschen. Alle Sorten sind natürlich gentechnikfrei, palmölfrei, ohne Zuckerzusatz und zu 100% in geprüfter Bio-Qualität!

Mehr Infos:
billa.at/billabio

Preisänderungen vorbehalten. *Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis! ° Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Mitte Februar bis Mitte April) verfügbar.

NACHHALTIG

Wiederentdeckte Lebensmittel



aus biologischer
Landwirtschaft

wiederentdeckt

EDAMAME

Bekannt als japanischer Snack, mit Salz geknabbert, gibt es die grünen Sojabohnen jetzt auch von Ja! Natürlich aus österreichischer Bio-Landwirtschaft. Doch so neu ist der Soja-Anbau in Österreich gar nicht. In den letzten Jahren dafür aber besonders erfolgreich.

TEXT Katharina Seiser

FOTOS Stefan Knittel



- A** Günter Breuer auf dem Hirschfeld im südlichen Weinviertel, wo seine Bio-Edamame gedeihen.
- B** Zwei bis drei Bohnenkerne enthält jede Edamame-Schote.
- C** Für Edamame, unreif geerntete Sojabohnen, kommen eigene Sorten zum Einsatz.

Günter Breuer steht an einem sonnigen Septembertag auf einem fast abgeernteten Feldstreifen in Lassee im Bezirk Gänserndorf im Weinviertel und reißt gut einen halben Meter hohe, etwas mitgenommene Pflanzen aus der Erde. Für Laien sind die grünen, unreifen Sojabohnen Edamame keine besonderen Schönheiten. Aber der Biobauer und zugleich Professor an der Wiener Universität für Bodenkultur beginnt sich beim Anblick der pelzigen Hülsen, die üppig vom Büschel baumeln, zu entspannen. Gerade hat er noch erzählt, dass heuer, also 2024, beim ohnehin schwierigen Anbau dieser Kulturpflanze irgendwie alles schiefging. Zuerst hätten die Hasen jene seiner Pflanzen, die für die neuen Ja! Natürlich Tiefkühl-Edamame bestimmt waren, beinahe komplett abgefressen. Dann stellte sich heraus, dass die Edamame, die für den Frischverzehr (gibt's nur im Herbst) gedacht waren, nicht wie geplant maschinell geerntet werden

können. Muss jetzt alles in Handarbeit passieren. Der Hof, den er gemeinsam mit seiner Frau Magdalena und Sohn Lukas betreibt, ist seit 1654 in Familienbesitz. So einen Landwirt haut nicht so schnell was um. Seit 25 Jahren bewirtschaftet er biologisch. Warum er damals umgestellt hat? „Die Chemie hat mich gestört und war gesundheitsbeeinflussend. Wenn man viel gespritzt hat, gab's Kopfweh.“

Soja Superstar

Beim Sojaanbau ist der Bio-Anteil in Österreich besonders hoch: über ein Drittel. Und Soja, egal ob ausgereift oder unreif als Edamame, ist eine besonders wertvolle Nutzpflanze. Sie bindet dank ihrer Knöllchenbakterien auf den Wurzeln, die uns Günter Breuer stolz präsentiert, Stickstoff, liefert diesen Stickstoff nachfolgenden Kulturen und trägt zu einer positiven Klimabilanz bei. Breuer baut seit mehreren Jahren Edamame an, vier verschiedene

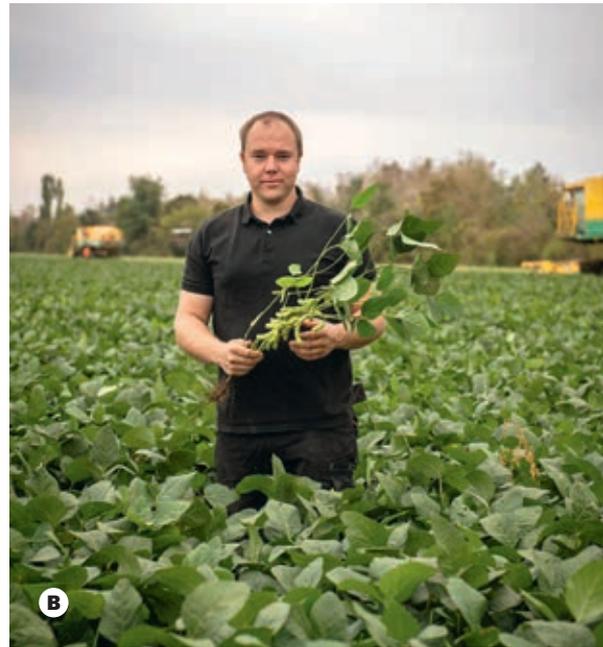
Wien war vor 150 Jahren die Soja-Hauptstadt Europas.

.....

Sorten. Am Handy kann er alles nachvollziehen: „Am 9. Juni wurde das Saatgut am Hirschfeld ausgebracht“, erzählt er, und dass heute der ideale Erntezeitpunkt sei, was man an Form und Farbe der Bohnen erkennen könne.

Lebensmittel statt Futter

Während Edamame im Westen erst seit rund 20 Jahren populär geworden sind, hat der „normale“ Sojaanbau hier schon eine lange Geschichte. Vor über 150 Jahren hat ein Berufskollege von Breuer, der Pflanzenbauexperte Friedrich Haberlandt von der BOKU Wien,



erste Anbauversuche mit Soja gemacht, weil japanische Kollegen Saatgut zur Weltausstellung mitgebracht hatten. Haberlandt sah riesiges Potenzial in der eiweißreichen Pflanze, verstarb aber zu früh. Erst in den letzten Jahrzehnten schloss man an die Anfänge des Soja-Anbaus an, und das sehr erfolgreich. War Soja noch vor wenigen Jahren eher etwas, das man mit Regenwaldabholzung, Futtermittel für riesige Rinderfarmen und Gentechnik verband, wofür die Pflanze ja nichts kann, wendet sich das Blatt nun. In Ostasien, wo Soja herkommt, wird es seit mindestens 5.000 Jahren angebaut. Lebensmittel daraus – Tofu, Sojasauce, Miso oder eben Edamame – sind extrem populär und wegen ihres hohen Eiweißgehaltes ideal, weil nahrhaft

Vom österreichischen Soja landen 50 % auf den Tellern, weltweit werden nur ca. 20 % direkt gegessen.

und gesund. Der Anbau in Österreich konzentriert sich auf das Burgenland, Nieder- und Oberösterreich, die Flächen steigen ständig. Aktuell wird schon mehr Soja als Dinkel oder Roggen angebaut. Und besonders bemerkenswert: Die Hälfte davon landet auf unseren Tellern, nicht im Futtertrog. Weltweit gesehen ist die Verteilung anders: 80 % werden für Tierfutter angebaut, nur knapp ein Fünftel wird direkt gegessen.

Generalstabsmäßige Ernteplanung

Edamame sind für viele der erste kulinarische Einstieg in die Sojawelt. Unkompliziert zu snacken, nussig, mit schönem Biss, zarter Süße, ähnlich wie Erbsen, aber kompakter. Der belgische Tiefkühlkostproduzent Ardo hat ein Werk im Marchfeld in Niederösterreich – und nur hier werden für den gesamten europäischen Markt Tiefkühl-Edamame produziert. 600 Hektar sind rund ums Werk mit Edamame bepflanzt, 100 Hektar davon bio. Wir stehen Anfang September auf einem dieser vielen Bio-Felder von Breuers Kollegen. Mehrere Erntemaschinen ziehen wie riesige gelb-grüne Raupen übers Feld, verleiben sich die Pflanzen ein, indem sie knapp über dem Boden gepflückt werden. Die Maschinenraupe rüttelt und schüttelt sich, die Schoten werden dabei von den Stängeln gelöst, in großen Trommeln aufgebrochen, die frischen grünen Sojabohnen, zwei bis drei pro Schote, purzeln heraus und werden dann in Hänger entladen, die sofort ins Werk fahren. Die Maschinen wurden extra für Edamame umgebaut, in Europa gibt es solche nämlich nicht. Robin Neumann, Agrartechniker und Feldbetreuer für Erbsen und Soja bei der Erzeugerorganisation Tiefkühlgemüse (ETG), ist sowas wie Feuerwehr, Dirigent, Kontrolleur und Kummerkasten in einem. Er betreut die Vertrags-Landwirt:innen der



Edamame in der Küche

Einkauf, Lagerung & Haltbarkeit

- Ausgelöste Tiefkühl-Edamame aus niederösterreichischem Bio-Anbau sind ganzjährig von Ja! Natürlich erhältlich. Frische Bio-Edamame in den Schoten nur zur Erntezeit im Herbst. Die frischen Edamame sind im Kühlschrank bis zu eine Woche haltbar.

Geschmack/Verwendung

- Edamame schmecken nussig, fester als Erbsen und leicht süßlich.
- Tiefkühl-Edamame sind blanchiert, sollten aber trotzdem in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten gekocht werden. Wie jede Hülsenfrucht sollen sie nicht roh verzehrt werden.
- Frische Edamame vor dem Kochen waschen, weil sich an ihren Härchen viel Staub sammeln kann.
- Gekochte Edamame abseihen und als Snack noch heiß und feucht mit hochwertigen Salzflocken bestreuen und dahinknabbern. Oder mit geröstetem Sesam, wenig frischem Knoblauch, Chili, gerösteten Erdnüssen.
- Edamame lassen sich wie Erbsen verwenden: in Salaten, Suppen, Getreidegerichten, Bowls, für Aufstriche (wie Hummus), für gebratene Nudeln oder Reis, in Ragouts, Sandwiches, Eierspeisen.

ETG von der Anbauplanung über die Aussaat, Schädlings- und Unkrautbekämpfung bis zur Ernte. Und zwar zur Erntezeit, 75 bis 100 Tage nach der Aussaat, tatsächlich rund um die Uhr. Geerntet wird nämlich 24 Stunden am Tag. Edamame sind heikler im Anbau als normale Sojabohnen, müssen seichter gesät werden. Werden sie nicht zum optimalen Zeitpunkt geerntet, werden sie gelb und trocken. Schüttet es, versinken die Raupen trotz bodenschonender Ketten statt Reifen mit ihren je 26 Tonnen in der Erde. Aber „heuer haben wir das beste Produkt, seit wir Edamame produzieren, und das, obwohl wir wegen der Hitze eine Woche vor Plan liegen“, hört man zwischen Schwierigkeiten und Stress auch Stolz heraus.

Neue Nachbarn im Tiefkühl-Regal

Ein paar Kilometer entfernt im Werk in Groß-Enzersdorf werden die eben angelieferten Ja! Natürlich Bio-Edamame gewaschen, auf Förderbändern blanchiert, in Eiswasser schockgekühlt und im (begehbaren) Froster bei minus 42 Grad tiefgekühlt. Hübsch abgepackt liegen sie nun neuerdings neben den Bio-Erbsen bereit, um unsere Küche jederzeit abwechslungs- und pflanzenreicher zu machen. Nicht als weitgereiste konventionelle Importware, sondern aus heimischem Bio-Anbau.



Ja! Natürlich Bio-Edamame

Preis: 250 g, € 2,79

- A** Die Ernte im Marchfeld für Tiefkühl-Edamame wird auf die Stunde genau geplant.
- B** Robin Neumann kennt sich richtig gut mit Soja aus.
- C** In wenigen Minuten sind die Edamame im Schockfroster gefroren.

Ausgezeichnete Sojabohnen

Die neuen tiefgekühlten Ja! Natürlich Bio-Edamame aus dem südlichen Weinviertel wurden zum „Bio-Produkt des Jahres 2025“ von Bio Österreich, Messe Wieselburg und Biorama gekürt. Aus der Jury-Begründung: „Anregende Farbe, schöne Bohnen. Milder Geschmack, sehr harmonisch.“

Gewinnspiel

EI! WAS FÜR EIN GLÜCK!

Gewinne bis 30. April 2025
4 Tagestickets für den Familypark
in St. Margarethen. Mehr Infos auf
tonis-freilandeier.at/gewinnspiel



Mehr Freiluft,
mehr Liebe,
mehr Platz im Nest,
für TONIS HENNEN
ist Ostern ein
Tierwohl-
Fest.



Wir Toni Bauern haben von Anfang an mit unseren Tieren artgerechte Haltung vorgelebt, welche deutlich über dem gesetzlich vorgegebenen Standard liegt. Wer seine Hühner wirklich liebt, hält sie ebenso, wie es ihrer Art gerecht ist.

TONIS Freiland Eier

Wir lieben unsere Hühner.

Gibt's nur im „Fair zum Tier!“-Sortiment von:

BILLA & BILLA PLUS



GENUSS

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

BAISERTRÄUME

Süß-säuerliche
Desserts und Kuchen
mit Baiser und Zitrone

**OSTERLAMM**

Nicht nur zu
Ostern ein Genuss:
Bio-Lammfleisch

**KLEINE SÜNDEN**

Süßer geht's nicht:
Rezepte mit
Schokolade, von
weiß bis dunkel



ABENTEUER RUNDREISEN

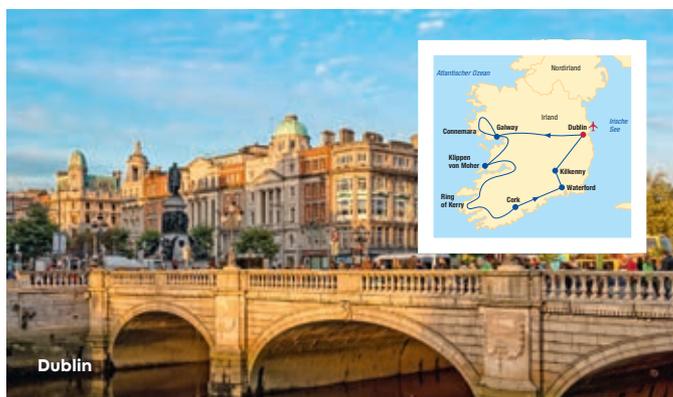


billareisen.at 01 580 99 580

MEHR VON DER WELT

IRLAND DIE GRÜNE INSEL

Buchbar von
20.2. bis 16.4.2025



Gut zu wissen

- inkl. Flug mit Austrian Airlines/Lufthansa/Swiss (Economy, Umsteigeverbindung) nach Dublin und zurück
- inkl. Transfers & Rundreise im modernen Reisebus (It. Reiseverlauf)
- inkl. 7 Nächte in Mittelklassehotels mit Halbpension
- inkl. Ausflüge & Besichtigungen (It. Reiseverlauf)
- deutschsprachige Reiseleitung

Termine/Preise 2025 p.P. in €

DUB00014

Abflughafen: Wien	7 Nächte
6.4.	1.499.–
11.5., 14.9., 12.10.	1.599.–
15.6., 24.8.	1.799.–

Powered by TRANSAIR. Zuschläge pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 300.–, Mindestteilnehmer: 20 Personen. Details unter www.billareisen.at/DUB00014

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

BALI INSEL DER GÖTTER

Buchbar von
20.2. bis 16.4.2025



Gut zu wissen

- inkl. Flug mit Turkish Airlines (oder gleichwertig, Economy, Umsteigeverbindung) nach Denpasar & zurück
- inkl. Transfers, Rundreise im Reisebus (It. Reiseverlauf)
- inkl. 10 Nächte in Hotels der gehobenen Mittelklasse (Landesk. 4*) mit Frühstück während der Rundreise
- inkl. 6x Mittagessen in lokalen Restaurants
- inkl. Besichtigungen & Eintritte (It. Reiseverlauf)
- deutschsprachige Reiseleitung vor Ort

Termine/Preise 2025 p.P. in €

DPS00004

Abflughafen: Wien	10 Nächte
2.9.	2.399.–
28.10.	2.499.–

Powered by TRANSAIR. Zuschläge pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 650.–, Ausflüge Menjangan Island & Nusa Lembongan € 199.–, Mindestteilnehmer: 15 Personen. Details unter www.billareisen.at/DPS00004

10 Nächte & Flug p.P. ab € **2.399.–**

jö schau, bei jeder Buchung Ös sammeln. Für Ihre Buchung bei BILLA Reisen bekommen Sie als jö Mitglied, nach Abreise, 500 wertvolle Ös gutgeschrieben. Lösen Sie Ihre gesammelten Ös jederzeit gegen ganz persönliche und exklusive Vorteile ein. Weitere Details und Informationen zum jö Bonus Club finden Sie unter www.billareisen.at (nur bei Angabe Ihrer jö 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-NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wr. Neudorf, Postanschrift: EURO PLAZA 1A, 3. OG., Am Europlatz 1, A-1120 Wien. Tel.: 01/580 99 580. Gerichtsstand: Wien, Landesgericht Wiener Neustadt FN 171549 d. GISA-Nummer 13590093. UIDNr.: ATU45171709. Alle Kundengelder sind gemäß Pauschalreiseverordnung mittels Bankgarantie Nr. GA3119-04143 bei der Raiffeisen Bank International abgesichert. Sämtliche Ansprüche sind bei sonstigem Anspruchsverlust nachweislich innerhalb von 8 Wochen ab Schadenseintritt beim Abwickler, Europäische Reiseversicherung AG, A-1220 Wien, Kratochwilstraße 4, Tel.: 01/317 20 00, E-Mail: prv@europaeische.at, anzumelden.

GETRÄNK *des Monats*

Im Frühling ist ein leichter Wein mit viel Lebendigkeit und Frucht genau das Richtige. Wie der Wegenstein Zen 2024, der mit 10 % Alkohol und 100 % Frische überzeugt.



Tobias Jordan,
Vertriebsmanager
bei BILLA,
Weinsommelier

„Der erste Frühlingsbote klopft an die Tür: Dieser erfrischende Wein lässt unsere Herzen höherschlagen.“

Unser Sommelier empfiehlt

**Wegenstein
Zen 2024 ***
0,75 l, € 3,99

Ein belebender Genuss

Sein Aussehen vermittelt die beschwingte Leichtigkeit, die sich mit dem ersten Schluck bestätigt. Seinen erfrischend-fruchtigen Geschmack verdankt der Zen der Kombination aus Bouvier, Rivaner, Welschriesling und Muskat Ottonel.

Solist und feiner Begleiter

Frisch, würzig und pfeffrig, mit einem Hauch von Limetten und Äpfeln, empfiehlt er sich als Aperitif- und Terrassenwein sowie zu frischen Vorspeisen, Gebackenem und kalter österreichischer Küche.

Kurz und bündig:

Farbe	zitronengelb
Klarheit	strahlend klar
Bouquet	fruchtig, erfrischend
Geschmack	trocken
Gesamteindruck	fruchtig



FOODPAIRING

Dieser Wein passt auch sehr gut zu leichten Pastagerichten. Dieses Rezept finden Sie auf: frischgekocht.at/pasta-primavera



GENUSS

Desserts & Kuchen

Lemon-Curd- Dessert

MIT BAISERHAUBE

Online auf
frischgekoicht.at





SÜSSES TRAUMPAAR
Baiser
& *Zitrone*

Wenn süßer Eischnee auf säuerlichen Lemon Curd trifft, dann ist das Dessert-Glück perfekt. Schon jetzt unsere Paarung des Jahres!

GENUSS

Desserts & Kuchen



Zitrontarte MIT MERINGUE

Pro Stück: 382 kcal | 5 g EW | 45 g KH | 19 g Fett | 3,8 BE



1

Tarte**



40 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 2½ Std. **10 Stücke

- 200 g glattes Weizenmehl +
Mehl für die Arbeitsfläche
- 250 g Feinkristallzucker
- ½ TL Backpulver
- 1 Eidotter (Größe M)
- 2 Prisen Salz
- 200 g kalte Butter
- evtl. getrocknete
Hülsenfrüchte
- 3 sehr frische Eier
(Größe M)
- 3 TL Speisestärke
- 200 ml Zitronensaft
- 1 Bio-Zitrone
- Staubzucker und Minze
zum Garnieren

Viele meinen: Mit Zitrone
wird jedes Gericht besser.
Wir gehören dazu. Daher
haben wir hier jede Menge
Ideen und Rezepte mit
Zitrone zusammengestellt:
frischgekoicht.at/zitronen

Zubereitung

1. Mehl mit 50 g Feinkristallzucker, Backpulver, Dotter und 1 Prise Salz vermischen. 100 g Butter in Stücken dazugeben und mit den Händen streuselig verreiben. Kurz zu einem glatten Teig verkneten, nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen. Teig zu einer Kugel formen und in einer Frischhaltedose ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Backrohr auf 160°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auswalzen und die Form damit auslegen. An Boden und Rand andrücken und evtl. überstehende Ränder abschneiden. Teigboden mit Backpapier und Backbohnen (oder getrockneten Hülsenfrüchten) belegen und auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten blindbacken. Bohnen und Papier entfernen, Teigboden ca. 10 weitere Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

3. 2 Eier trennen. Die Dotter, 1 ganzes Ei, Stärke, 75 g Feinkristallzucker, Zitronensaft und 150 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen und andicken lassen. Durch ein feines Sieb streichen und 100 g Butter in Stücken untermischen. Die Creme auf den Teigboden streichen und mindestens 60 Minuten kalt stellen.

4. Kurz vor dem Servieren die Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 125 g Feinkristallzucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis sich glänzende Spitzen zeigen. Tarte mit dem Eischnee dekorieren. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Beides auf der Tarte verteilen. Tarte mit Staubzucker und Minze garnieren.

*Der Eischnee kann auch
zusätzlich mit einem
Bunsenbrenner
abgeflämmt werden.*

Zitronen-Baiser-Croissants

Pro Croissant: 439 kcal | 9 g EW | 55 g KH | 19 g Fett | 4,6 BE



4

Croissants



25 Min.*



*exkl. Kühlzeit

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei (Größe M)
- 40 g Feinkristallzucker
- 30 g Butter
- 4 Croissants
- 3 sehr frische Eiklar (Größe M)
- 60 g Staubzucker + Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Die Schale der Zitrone in Zesten abziehen und die Zitrone auspressen. Zitronensaft und -zesten, Ei und Feinkristallzucker in einer Metallschüssel über Wasserdampf cremig aufschlagen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren und leicht abkühlen lassen. Butter in Stücken unterrühren und den Lemon Curd im Kühlschrank auskühlen lassen.
2. Croissants waagrecht halbieren und die unteren Hälften großzügig mit Lemon Curd bestreichen.
3. Eiklar steif schlagen, dabei nach und nach den Staubzucker einrieseln lassen.
4. Eischnee mit einem Spritzbeutel auf den Lemon Curd dressieren oder mit einem Löffel wolzig daraufgeben. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Mit den Croissant-Deckeln belegen, anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

Bereiten Sie vom Lemon Curd am besten gleich eine größere Menge zu. Als süßer Brotaufstrich, als Fülle in Desserts oder zwischendurch genascht ist er ruckzuck weg! Sauber verschlossen hält er sich im Kühlschrank 1–2 Wochen.



GUT ZU WISSEN

Baiser ist gezuckerter Eischnee, der meist entweder im Backrohr getrocknet oder auch einfach abgeflämmt wird. In Frankreich wird es meist „Meringue“ genannt.

GENUSS

Desserts & Kuchen



Zitronen-Concorde-Torte

Pro Stück: 457 kcal | 7 g EW | 59 g KH | 20 g Fett | 4,9 BE



1

Torte**



70 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 3 ¼ Std. ** 12 Stücke

- 6 Eier (Größe M)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Bio-Zitronenabrieb
- 370 g Feinkristallzucker
- 100 g glattes Weizenmehl
- 50 g Speisestärke
- 1 Msp. Backpulver
- 4 Eiklar (Größe M)
- 500 ml Schlagobers
- 2 EL Staubzucker
- 300 g Lemon Curd

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwei Springformen (ca. 20 cm ø) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Die 6 Eiklar mit Zitronensaft und -abrieb sowie 75 g Feinkristallzucker steif schlagen. Die Dotter mit 75 g Feinkristallzucker cremig rühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Eischnee auf die Dottermasse geben, Mehlmischung darübersieben und beides vorsichtig unterheben. Teig auf die Formen verteilen, glatt streichen und ca. 20 Minuten goldbraun backen. In den Formen etwas abkühlen lassen, auf ein Gitter stürzen, Backpapier abziehen und Biskuit auskühlen lassen.

2. Währenddessen Backrohr auf 100 °C (Umluft) schalten. In einer großen Metallschüssel 4 Eiklar mit 220 g Feinkristallzucker verquirlen. Über Wasserdampf rühren, bis der Zucker gelöst ist und die Mischung auf 70 °C erhitzt ist. In eine Rührschüssel umfüllen und mit den Quirlen auf hoher Stufe ca. 10 Minuten schlagen, bis die Masse Raumtemperatur hat und dick, glänzend und glatt ist. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm ø) füllen und lange Streifen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche spritzen. Ca. 60 Minuten backen, bis die Streifen knusprig und trocken, aber nicht gebräunt sind. Im ausgeschalteten Rohr bei leicht geöffneter Tür ca. 60 Minuten auskühlen lassen.

3. Obers mit Staubzucker steif schlagen. Biskuitböden waagrecht halbieren. Einen Boden mit der Schnittfläche nach oben auf eine Tortenplatte legen. Ein Viertel vom Obers darauf verstreichen, danach ein Viertel des Lemon Curd. Zwei weitere Böden darauflegen und ebenso bestreichen. Den letzten Boden mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. Torte rundum mit dem restlichen Obers einstreichen.

4. Baiser in unterschiedlich lange Stücke (aber mindestens so hoch wie der Kuchen) brechen. Die Stangen aufrecht an den Rand der Torte drücken. Torte mit dem restlichen Lemon Curd beträufeln.



Zitronen-Baiser-Eclairs

Pro Eclair: 199 kcal | 4 g EW | 31 g KH | 6 g Fett | 2,6 BE



15
Eclairs



45 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 70 Min. exkl. Abkühlzeit

- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 2 EL Vanillezucker
- 180 g Weizenmehl universal
- 4 Eier (Größe M)
- 350 g Lemon Curd
- 3 sehr frische Eiklar (Größe M)
- 70 g Feinkristallzucker
Staubzucker zum Bestreuen

Wenn Sie den Lemon Curd selbst machen wollen, bereiten Sie ihn wie auf S. 120 beschrieben zu.

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 250 ml Wasser mit Butter, Salz und Vanillezucker aufkochen. Das Mehl auf einmal hineinschütten und sofort bei niedriger Hitze kräftig rühren, bis sich die Masse als Klumpen vom Topfboden löst und sich am Boden ein weißer Belag bildet. Den Teig in eine Rührschüssel geben, 1 Ei hinzufügen und mit den Knethaken sofort glatt rühren. Etwas abkühlen lassen, dann 3 weitere Eier nacheinander unterrühren.

2. Den Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in ca. 15 Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Eclairs seitlich einschneiden. Lemon Curd in einen Spritzbeutel füllen und in die Eclairs spritzen.

4. Eiklar steif schlagen, dabei den Feinkristallzucker einrieseln lassen. In einen Spitzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Eclairs dressieren. Eclairs unter dem Grill des Backrohrs ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren. Anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

**Land
schafft
Leben**

WEGEN ZUM ESSEN

ERSTKLASSIGE EIERPRODUKTION

Rund 248 Eier verzehrten wir Österreicher:innen im vergangenen Jahr durchschnittlich pro Person. Damit uns diese Menge auch zur Verfügung steht, „kümmern“ sich hierzulande über sieben Millionen Legehennen um die Eierproduktion. Eine Legehennen legt jährlich rund 300 Eier, in Österreich ausschließlich in Boden-, Freiland- oder Biohaltung. Eine Besonderheit, denn weltweit gesehen leben über 90 % der Legehennen in Käfighaltung, welche hierzulande verboten ist. 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.



GENUSS

Desserts & Kuchen



Zitronen-Cheesecake

MIT BAISER

Pro Stück: 500 kcal | 8 g EW | 39 g KH | 33 g Fett | 3,3 BE



1

Kuchen**



45 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 2 Std. exkl. Kühlzeit über Nacht
**10 Stücke

- 150 g Butterkekse
- 135 g Butter
- 600 g Frischkäse
- 200 g Sauerrahm
- 1 TL Vanilleextrakt
- 5 Eier (Größe M)
- 2 TL Bio-Zitronenabrieb
- 230 g Feinkristallzucker
- 2 EL Speisestärke
- 120 ml Zitronensaft
- Minze zum Garnieren

Zubereitung

1. Kekse im Blitzhacker fein zerbröseln. 75 g Butter schmelzen und unter die Keksbrösel mischen. Eine Springform (ca. 20 cm ø) mit Alufolie umwickeln, so dass sie rundum dicht ist. Dazu zwei oder drei große Bögen Alufolie über Kreuz übereinanderlegen, die Form daraufstellen und mit der Folie einkleiden. Die Bröselmasse in die Form geben und an Boden und Rand gleichmäßig flach drücken. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2. Backrohr auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Frischkäse mit Rahm und Vanille cremig aufschlagen. 3 Eier, 1 TL Zitronenabrieb, 150 g Feinkristallzucker und Stärke dazugeben und glatt rühren. Die Springform in eine größere, hohe Backform oder ein tiefes Backblech stellen. Creme in die Springform auf den Keksboden füllen. Samt größerer Backform auf unterer Schiene ins Rohr stellen und in die äußere Form ca. 3 cm hoch heißes Wasser eingießen. Kuchen 60–70 Minuten backen. In der Springform abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

3. 2 Eier trennen. Dotter mit Zitronensaft, ½ TL Zitronenabrieb und 40 g Feinkristallzucker in einer Metallschüssel über Wasserdampf cremig aufschlagen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren und leicht abkühlen lassen. 60 g Butter in Stücken unterrühren.

4. Kuchen aus der Form lösen und mit Lemon Curd bestreichen. Eiklar steif schlagen, dabei 40 g Feinkristallzucker einrieseln lassen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und ringförmig auf den Kuchen spritzen. Mit ½ TL Zitronenabrieb und Minze garnieren.

1 Zitrone ergibt je nach Größe 1–2 TL Abrieb und ca. 50 ml Saft.



Konditor- handwerk

*von der Lehre zur
Meisterschaft*



Ostern ist die Zeit der süßen Bäckereien. In bester Konditorqualität entstehen Köstlichkeiten wie die beliebte Karottentorte in der BILLA PLUS Marktkonditorei. Ein Ort, an dem Nachwuchsbäcker:innen ihr Handwerk von den Besten ihres Fachs lernen.

Keine Ostertafel wäre komplett ohne süße Bäckereien wie Karottentorte und Osterpinze. Erst die richtige Dosis Zucker macht das Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wer keine Zeit oder Lust hat, selbst Hand anzulegen, wird in der BILLA PLUS Marktkonditorei fündig. Die ganzjährig erhältlichen süßen Kreationen werden saisonal um einige Köstlichkeiten erweitert, darunter die allseits beliebte Karottentorte. Dabei sind bei BILLA PLUS nicht nur echte Profis am Werk, sondern auch solche, die es werden wollen.

Über 100 Lehrlinge, verteilt auf ganz Österreich, lernen von den Besten ihres Fachs. Von Menschen wie Andreas Gillar. Seit 40 Jahren ist der Niederösterreichische Konditor, seit über 30 Jahren Konditormeister. Erfahrungen sammelte er in Österreich, aber auch in der Schweiz und Südostasien, wo er insgesamt 17 Jahre verbrachte, davon acht auf den Philippinen. Bereits dort bildete er Nachwuchs aus, so wie heute bei BILLA PLUS. Was sich in den letzten Jahrzehnten getan hat und welche Trends aktuell besonders gefragt sind, verrät er im Interview.

AUSBILDUNG

in der BILLA PLUS
Marktkonditorei in Zahlen

Schon im ersten Lehrjahr erhalten Auszubildende 1.200 Euro, dazu Prämien in Höhe von bis zu 5.000 Euro.

Die ganze Lehre hindurch werden sie vom Team der Lehrlings- und Nachwuchsförderung begleitet, inklusive LAP-Vorbereitungskurs, Fachschulungen und persönlichkeitsbildender Seminare.

Zur Lehre gehören Auslandspraktika ebenso wie ein Nachwuchsführungskräfteprogramm und kostenlose Nachhilfe.

Schon während ihrer Ausbildung dürfen BILLA Lehrlinge Märkte führen.



Oster-Gugelhupf mit Ei

Preis: 1 Stk., € 13,99



Karotten-Nuss-Torte

Preis: 1 Stk., € 29,99



Oster-Petit-Four-Box

Preis: 12 Stk., € 19,99

Fotos: Getty Images, Marian Inhouse-Agentur (3), beige stellt



INTERVIEW

Andreas Gillar

Seit 3 Jahren Konditor bei BILLA PLUS, seit 2 Jahren bildet er bei BILLA PLUS Lehrlinge aus.

Wenn Sie an Ihre eigene Lehrzeit zurückdenken: Was hat sich verändert?

Eine ganze Menge! Vor 40 Jahren gab es weder Werkzeuge aus Silikon noch Formen mit Teflonbeschichtung. Die Qualität sowohl der Zutaten als auch der Öfen, Mixer und Temperiermaschinen hat merklich zugenommen. Aktuell nimmt das Ganze nochmal richtig Fahrt auf. Das Schöne an unserem Beruf ist, dass es kaum Grenzen gibt, dass man niemals auslernt. Auch die Situation der Lehrlinge hat sich im Vergleich zu früher enorm gewandelt.

Inwiefern?

Sie werden heute viel besser umsorgt. Im Umkehrschluss sind sie topmotiviert und schon im letzten Lehrjahr eine volle Stütze. Wir haben allen Grund, stolz auf sie zu sein.

Was zeichnet die Ausbildung bei BILLA PLUS aus?

Wir möchten den jungen Menschen, neben Grundlagentechiken, vor allem Selbstbewusstsein mitgeben. Vor Macarons etwa haben viele großen Respekt, ich zeige ihnen, wie sie gelingen, genau wie zweifarbige Croissants oder die aktuell so angesagte Dubai-Schokolade. Wobei am Ende immer der Geschmack zählt. Hinsichtlich der fertigen Produkte bewegen

wir uns bei BILLA PLUS eher auf der klassischen Seite, schließlich bevorzugen die Kund:innen die österreichische Patisserie. Wobei wir durchaus auch auf Trends reagieren.

Haben Sie neben der Dubai-Schokolade weitere Beispiele?

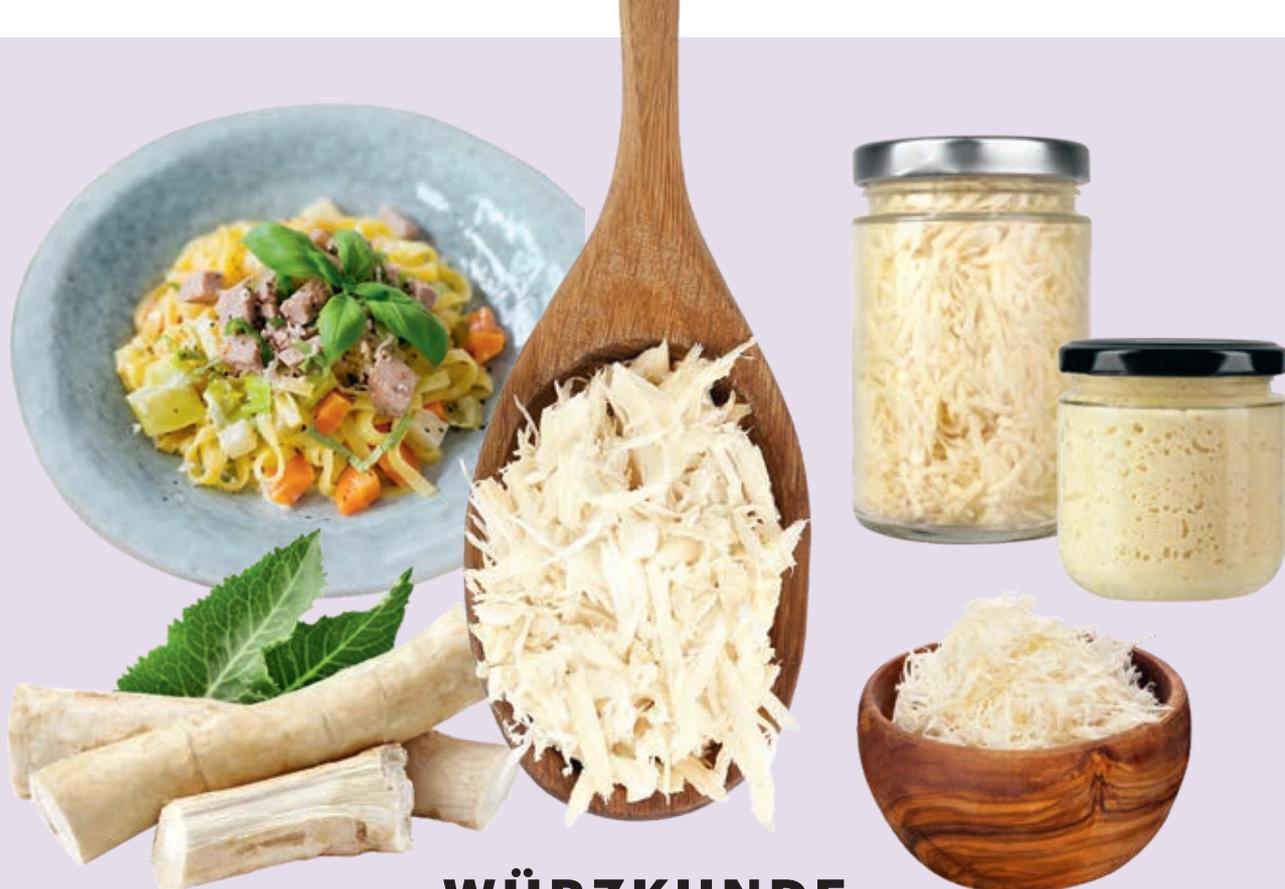
Derzeit angesagt sind unterschiedliche Texturen wie Biskuit, Mürbteigboden und Crunch – das sorgt für zusätzliche Spannung beim Essen. Ebenso verschiedene Cremes. Säuerliche und bittere Aromen kommen gut an, weil sie die Süße des Zuckers brechen. Ein Mirror Glaze, also eine glänzende Schokoladeschicht, ist ein schöner Blickfang.

Zu Ostern haben viele es lieber klassisch, oder?

Ja, da sind neben der Karottentorte vor allem unsere Petits Fours mit Osterdekor beliebt sowie der Oster-Gugelhupf mit einem gefärbten Ei in einem Nest aus essbarem Ostergras.

Verraten Sie uns noch Ihren persönlichen Favoriten?

Zu Ostern eine Osterpinze, die schmeckt mit Butter und Marmelade genauso gut wie mit Frischkäse, Ostergeselchtem und Ei. Ganzjährig ein gut gemachter klassischer Apfelstrudel.



WÜRZKUNDE

Geschmackssache

KREN

Würze von Welt

Kren wurde bereits in der Antike kultiviert. Ursprünglich in Südosteuropa beheimatet, gelangte die Krenpflanze mit den slawischen Völkern im Mittelalter nach Mitteleuropa. Die Wildform wächst noch heute in Russland und der Ukraine. Bei uns wird Kren traditionell in der Südsteiermark angebaut.

Herstellung

Landwirt:innen vermehren Kren selbst, indem sie die schönsten Seitenwurzeln der letzten Ernte in die Erde legen. Damit sich ein kräftiger Haupttrieb ausbildet, erfolgt das arbeitsintensive „Krenheben“: Jede Wurzel wird händisch freigelegt und nach dem Entfernen der Seitentriebe wieder vergraben. Kren wird im Ganzen als Stange angeboten, gerieben und haltbar gemacht oder zu cremigen Krenprodukten verarbeitet.

Er treibt uns die Tränen in die Augen und den Genuss berühmter österreichischer Gerichte auf die Spitze: Frisch geriebener Kren ist ein einzigartiges Würzmittel.

TEXT **Sarah Satt**

So schmeckt's

Die unscheinbaren Krenwurzeln entfalten beim Schälen und Reiben ihren typischen intensiven Geruch und eine kräftige Schärfe. Die enthaltenen flüchtigen Senföle lassen es in der Nase kribbeln und unsere Augen tränen. Frische Krenwurzeln sind besonders scharf, ältere Exemplare schmecken milder.

Sortenvertreter

Statt nach Sorten wird Kren nach seiner Herkunft unterteilt. Verpflichtend anzugeben ist diese nur bei unverarbeiteten Krenstangen. Steirischer Kren gilt als einer der schärfsten. Er ist mit dem g.g.A.-Siegel (geschützte geografische Angabe) versehen, welches nur Produkte tragen dürfen, die in der Steiermark angebaut wurden. In verarbeiteter Form ist er etwa als Tafelkren, Oberskren oder Apfelkren erhältlich.

Küchentipps Verarbeitung

Lagerung & Haltbarkeit

In ein mit Essig befeuchtetes Tuch eingeschlagen bleiben ungeschälte Krenwurzeln im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens 2 Wochen lang frisch. Geriebener Kren im Glas schmeckt ungeöffnet ca. 6 Monate lang wie frisch gerieben.



Beliebte Kombis mit Kren

Fisch: Räucherfisch wie Forelle oder Lachs profitiert von der scharfen Krenfrische. Zu gebratenem und gedämpftem Fisch empfiehlt sich eine feine Krensauce.

Fleisch: Ob Alt Wiener Tafelspitz, Steirisches Krenfleisch, gefüllte Schinkenrolle oder Würstel – Kren gibt Gerichten mit Rind und Schwein eine einzigartige Würze.

Gemüse: Mit frisch geriebenem Kren geben Sie Wurzelgemüse wie Roten Rüben, Karotten und Sellerie, aber auch Erdäpfelsalaten, -suppen oder -püree würzigen Pep.

Milchprodukte: Milch, Obers und Sauerrahm sind hervorragende Träger für die aromatische Krenschärfe – zum Verfeinern von Cremesuppen, Saucen oder Dressings.



Kochen und verfeinern mit Kren

Damit die flüchtigen Aromen nicht verfliegen, Kren immer möglichst kurz vor der Verwendung frisch reiben.

Für einfaches Reiben legen Sie das geschälte Wurzelstück vorab ca. 30 Minuten in kaltes Wasser. Es wird dadurch fester und lässt sich so besser handhaben.

Ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig verhindern, dass geriebener Kren braun wird.

Da Kren bei Hitze Aroma einbüßt und leicht bitter wird, fügen Sie ihn warmen Gerichten am besten erst am Ende der Garzeit hinzu.

SCHON GEWUSST?

„Kren“ leitet sich vom slawischen „krenas“ ab, was sich mit „greinen“, also „weinen“, übersetzen lässt.



Zwei Kren- Produkte aus dem BILLA PLUS Sortiment:



Steirer Kren
Preis: 100 g, € 2,89



**Da komm' ich her!
Kren***

WURZELGEMÜSE-FORELLE MIT WEISSWEIN-APFELKREN

Pro Portion: 326 kcal | 23 g EW | 43 g KH | 6 g Fett | 3,6 BE



- 4 Äpfel
- 3 EL Kristallzucker
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 EL frisch geriebener Kren
- 400 g vorwiegend festkochende Erdäpfel
- 1 Bund Suppengemüse (Karotten, Sellerie und Lauch)
- 4 aufgetaute Forellenfilets
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Butter
- 1 EL Sojasauce
- Salz

Zubereitung

- 1.** Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zucker in einem Topf vorsichtig goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und aufkochen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Äpfel dazugeben und zugedeckt weich dünsten. Mit dem Stabmixer fein pürieren, Kren unterrühren und abkühlen lassen.
- 2.** Erdäpfel schälen, nach Belieben in Spalten schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
- 3.** Währenddessen Karotten und Sellerie schälen und grob reiben. Lauch in Streifen schneiden. Forellenfilets kalt abspülen und trocken tupfen.
- 4.** Etwas Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen, Gemüse und Fischfilets einlegen und 3–4 Minuten gar ziehen lassen.
- 5.** Währenddessen Erdäpfel abseihen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Erdäpfel und Petersilie darin schwenken.
- 6.** Fischfilets und Wurzelgemüse abtropfen lassen. Filets anrichten und mit Sojasauce beträufeln. Wurzelgemüse und Petersilerdäpfel dazu anrichten. Mit Apfelkren servieren.



Als Variante können Sie die geschälten Erdäpfel auch mit dem restlichen Gemüse reiben und mitgaren.



4

Portionen



20 Min.*



* Gesamtzeit: ca. 50 Min.

- 500 g Selchfleisch
- 3 Semmeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Dijonsenf
- 60 g Kren
- etwas Zitronensaft
- ca. 8 Gewürzgurkerl zum Anrichten
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Selchfleisch in siedendem Wasser ca. 45 Minuten kochen.
2. Nach ca. 30 Minuten die Semmeln klein schneiden und in einen Topf geben. 350 ml Kochwasser vom Selchfleisch nach und nach unterrühren, bis ein sämiger Brei entsteht. Butter und Dijonsenf einrühren. Kren schälen, reiben und unterrühren. Semmelkren mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
3. Selchfleisch aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und aufschneiden. Mit Semmelkren und Gurkerln anrichten. Semmelkren mit Schnittlauch garnieren.

FOOD-HACK

Zu viel Kren zuhause?

Krenwurzeln lassen sich gut einfrieren. Bei Bedarf können Sie den Kren dann einfach gefroren reiben.

GEKOCHTES SELCHFLEISCH MIT SEMMELKREN

Pro Portion: 612 kcal | 49 g EW | 39 g KH | 27 g Fett | 3,3 BE



Das Selchfleisch macht sich sowohl warm als auch kalt gut als Teil einer Jause: Einfach aufschneiden, Brote damit belegen und mit Semmelkren und Gurkerlscheiben toppen.

BILLA

Mitarbeiter:innen laden ein

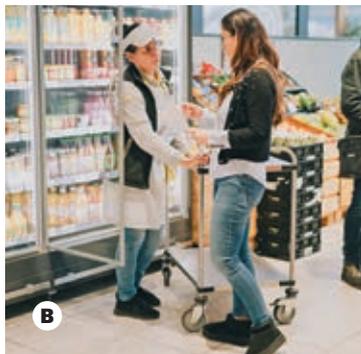
Silvaine Filca Vlad liebt es, für ihre Familie und Gäste zu backen. Auch im Arbeitsalltag der BILLA PLUS Mitarbeiterin sind Gespür und Kreativität gefragt.

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



A

- A** Am Beginn eines Arbeitstags stehen diverse Verwaltungstätigkeiten an.
- B** Wenn Kolleg:innen im Markt Unterstützung brauchen, ist Silvaine Filca Vlad stets zur Stelle.



B

SILVAINE FILCA VLAD im Interview

Was mögen Sie an Ihrem Aufgabenbereich besonders?

Die spannenden Aufgaben und das unterstützende Umfeld. Wir sind zwei Assistentinnen vor Ort und unterstützen neben der Büroarbeit auch die Kolleg:innen im Markt.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Ihnen aus?

Mein Tag beginnt um 6 oder 8 Uhr, das hängt von meinen Kindern ab. Als Erstes korrigiere ich die Stunden der Mitarbeiter:innen, dann schaue ich mir die Lieferscheine und die Wareneingangsliste an. Die Wareneingänge von Direktlieferant:innen buchen wir selber ein. Zwischendurch kommen oft Kolleg:innen mit Fragen auf mich zu und ich unterstütze sie, wo ich kann.

Welche Eigenschaften sind für Ihre Tätigkeit wichtig?

Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Eigeninitiative. Wenn es um neue Aufsteller und die Präsen-



STECKBRIEF

Silvaine Filca Vlad

•
Assistentin der
Marktmanagerin bei
BILLA PLUS in
Brunn am Gebirge

•
seit 10 Jahren bei
BILLA PLUS

tation von Waren im Markt geht, muss man außerdem kreativ sein.

Was sind für Sie die besten Momente im Arbeitsalltag?

Am meisten Spaß macht mir die Zusammenarbeit mit meinen Kolleg:innen. Das Schöne ist, dass es auch nach zehn Jahren immer neue Herausforderungen gibt. Wenn alles in Ordnung und die Chefin zufrieden ist, bin ich es auch.

Warum stellen Sie dieses Rezept vor?

Wenn wir etwas feiern oder Besuch haben, dürfen die Raffaello-style-Schnitten nie fehlen. Sie schmecken zu jeder Jahreszeit traumhaft.



GENUSS

Zu Besuch bei BILLA



- C** Auch die Präsentation von Waren gehört zu Silvine Filca Vlado's Aufgaben.
- D** Das Highlight jedes Arbeitstags: der Austausch mit den Kolleg:innen.



20
Schnitten



25 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 50 Min. exkl. ca. 60 Min. Kühlzeit

- 5 Eier (Größe M)**
- 250 g Staubzucker**
- 125 ml neutrales Öl**
- 200 g Weizenmehl universal**
- 1 Pkg. Backpulver**
- 2 EL Kakaopulver**
- Nutella zum Bestreichen**
- 1 Pkg. QimiQ Classic**
- 300 g weiße Schokolade**
- 500 ml Schlagobers**
- 2 Pkg. Sahnesteif**
- 1 Pkg. Vanillezucker**
- Kokosette zum Verfeinern und Bestreuen**

Raffaello-style-Schnitten

Pro Schnitte: 375 kcal | 5 g EW
32 g KH | 24 g Fett | 2,7 BE

Zubereitung

- 1.** Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eier trennen. Dotter mit Staubzucker, Öl und 125 ml Wasser schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Kakao vermischen und unter die Dottermasse rühren. Eiklar steif schlagen und unterheben.
- 2.** Eine rechteckige Springform (ca. 40 x 26 cm) mit Backpapier auskleiden. Teig einfüllen und auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Ca. 10 Minuten abkühlen lassen, danach aus der Form lösen.

- 3.** Kuchenboden dünn mit Nutella bestreichen. QimiQ glatt rühren. Schokolade schmelzen, etwas abkühlen lassen und ins QimiQ einrühren. Obers mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Schokoladenmasse vorsichtig unterheben. Nach Belieben mit Kokosette verfeinern.

- 4.** Creme auf dem Kuchenboden verstreichen. Mit Kokosette bestreuen und ca. 60 Minuten kalt stellen. In Stücke schneiden und servieren.



GENUSS

Kochen mit Lammfleisch





Lammfromm genießen

Ja! Natürlich bietet eine große Vielfalt an Bio-Lammfleisch nach höchsten Tierwohlstandards. Ideal für ein köstliches Oster-Festessen!



FOTOS
Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur

FOODSTYLING
Alexander Höss-Knakal
STYLING
Gabi Weiss

GENUSS

Kochen mit Lammfleisch



Lammrollbraten MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

Pro Portion: 864 kcal | 46 g EW | 40 g KH | 55 g Fett | 3,3 BE



- 2 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 1 Ja! Natürlich Bio-Lammrollbraten mariniert*
- 400 g Ja! Natürlich festkochende Bio-Erdäpfel
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Karotten
- 100 g Ja! Natürlich gelbe Bio-Rüben
- 5 Ja! Natürlich Bio-Radieschen
- 1 Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehe
- 2 EL Ja! Natürlich Bio-Butter
- 100 g tiefgekühlte Ja! Natürlich grüne Bio-Erbsen
- 1 TL Kristallzucker
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

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

Wenn Sie das Fleisch nicht rosa haben möchten, können Sie den Rollbraten auch bei 170 °C ca. 2 Stunden langsam schmoren.

Zubereitung

1. Backrohr auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Rollbraten darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Im Rohr auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten rosa garen (Kerntemperatur 52 °C).

2. Währenddessen die Erdäpfel schälen und in Spalten schneiden. In Salzwasser bei niedriger Hitze gar köcheln lassen. Karotten und gelbe Rüben schälen und in Würfel schneiden. 1 Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden und in kaltes Wasser einlegen, 4 Radieschen in Spalten schneiden. Gegarte Erdäpfel aus dem Wasser nehmen, Karotten und gelbe Rüben hineingeben und weich garen, danach abseihen.

3. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Erdäpfel, Karotten, gelbe Rüben, Erbsen, Radieschenspalten und Zucker dazugeben und gut vermischen. Salzen und leicht pfeffern. Radieschenscheiben abtropfen lassen.

4. Lammbraten aufschneiden, mit dem gegarten Gemüse anrichten und Bratensaft angießen. Mit Radieschenscheiben garnieren.

Noch mehr Rezepte mit
Lammfleisch finden Sie hier:
[frischgekocht.at/
lammfleisch](http://frischgekocht.at/lammfleisch)

GENUSS
Kochen mit Lammfleisch



Lamm-Mangold-Tajine MIT MARILLEN-COUSCOUS

Pro Portion: 1051 kcal | 56 g EW | 96 g KH | 46 g Fett | 8 BE



* exkl. ca. 1¼ Std. Garzeit

TAJINE

- 2 gelbe Ja! Natürlich Bio-Zwiebeln
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Karotten
- 800 g Ja! Natürlich Bio-Lammgulasch geschnitten*
- 3 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 1 Zimtstange
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 200 g Mangold
- 200 g Ja! Natürlich Bio-Medjoul-Datteln
- 1 Ja! Natürlich Bio-Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

COUSCOUS

- 2 Ja! Natürlich Bio-Minzzweige°
- 1 TL mildes Currypulver
- 2 Prisen Safran
- 100 g Ja! Natürlich getrocknete Bio-Marillen
- 250 g Couscous
- 1 Ja! Natürlich Bio-Zitrone (Saft)
- 50 g Ja! Natürlich Bio-Kürbiskerne natur
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Joghurt nach griechischer Art
- 2 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- Salz

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

°Dieses Produkt ist nicht im gesamten Erscheinungszeitraum dieser Ausgabe (Ende Februar bis Mitte April) verfügbar.

Durch die längere Ziehzeit kann der Couscous die Aromen von Minze, Curry und Safran besonders gut aufnehmen.

Zubereitung

- 1.** Für die Tajine das Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotten schälen und in ca. 4 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden. Lammfleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern.
- 2.** 2 EL Öl in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin anbraten. Karotten, Zimtstange, Tomaten und 400 ml Wasser dazugeben. Zugedeckt im Rohr auf unterer Schiene ca. 2 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist.
- 3.** Für den Couscous ca. 15 Minuten vor Garzeitende die Minzblätter von den Stängeln zupfen und beiseitelegen. Die Stängel mit 250 ml Wasser, Currypulver und Safran aufkochen. Marillen in feine Streifen schneiden und mit Couscous, Zitronensaft und etwas Salz in eine Schüssel geben. Minzstängel aus dem kochenden Sud nehmen und den Sud über den Couscous gießen. Verrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- 4.** Für die Tajine den Mangold in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten. Datteln entsteinen und in Stücke schneiden. Zitrone achteln. Mangold, Datteln und Zitronenachtel zur Tajine geben und ca. 15 Minuten weitergaren.
- 5.** Währenddessen für den Couscous die Kürbiskerne hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Joghurt mit etwas Salz verrühren.
- 6.** Öl unter den Marillen-Couscous mischen. Couscous anrichten und mit Joghurt, Minzblättern und Kürbiskernen garnieren. Mit der Tajine servieren.

GENUSS

Kochen mit Lammfleisch



Lamm-Wurzelfleisch MIT KERNÖL-SPINAT-ERDÄPFELN

Pro Portion: 526 kcal | 55 g EW | 28 g KH | 20 g Fett | 2,3 BE



*exkl. ca. 2 Std. Garzeit

- 1 kg Ja! Natürlich Bio-Lammschulterbraten*
- 1 große Ja! Natürlich gelbe Bio-Zwiebel
- 1 Ja! Natürlich Bio-Karotte
- 200 g Ja! Natürlich Bio-Knollensellerie
- 2 Lorbeerblätter
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 600 g kleine Ja! Natürlich festkochende Bio-Erdäpfel
- 100 g Lauch
- 1 TL Ja! Natürlich Bio-Estragonsenf
- 2 EL Ja! Natürlich Bio-Kürbiskernöl
- 120 g Ja! Natürlich Bio-Jungspinat
- 1 EL Ja! Natürlich Bio-Butter
- 3 EL Ja! Natürlich Bio-Schnittlauchröllchen
- 1 EL geriebener Kren
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

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

Zubereitung

1. Ca. 3 l Wasser in einem Topf aufkochen. Schulterbraten abtupfen und ins kochende Wasser einlegen (er sollte gut mit Wasser bedeckt sein). Zwiebel schälen und vierteln, Karotte und Sellerie schälen und alles mit Lorbeer und Pfefferkörnern zum Fleisch geben. Bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

2. Ca. 30 Minuten vor Garzeitende (wenn das Fleisch schon ausreichend weich ist) die Erdäpfel schälen, mit dem Lauch zum Fleisch geben und im Sud weich garen.

3. Gegarte Erdäpfel und Lauch herausfischen, Lauch in Ringe schneiden und beides in eine Pfanne geben. Senf, Kernöl und Spinat untermischen, salzen und pfeffern, Butter dazugeben und alles anschwitzen.

4. Fleisch aus dem Wasser heben und in Scheiben schneiden. Karotte und Sellerie ebenfalls in Scheiben schneiden und mit dem Fleisch anrichten. Salzen und etwas Kochsud darübergießen. Kernöl-Spinat-Erdäpfel dazu anrichten. Mit Schnittlauch und Kren garnieren.

Durch das lange Garen wird das Fleisch wunderbar zart. Eine niedrige Temperatur gewährleistet ein sanftes Köcheln, sodass das Fleisch besonders weich und saftig wird.



GENUSS

Kochen mit Lammfleisch



Die Kräuter in der Kruste können ganz nach Geschmack variiert werden. Frischer Rosmarin passt ebenfalls hervorragend zu Lamm.



Lammkoteletts mit Feta-Kräuter-Kruste UND TOMATENRISOTTO

Pro Portion: 1188 kcal | 50 g EW | 65 g KH | 77 g Fett | 5,4 BE



KOTELETTS

- 70 g weiche Ja! Natürlich Bio-Butter
- 75 g Ja! Natürlich Bio-Feta
- 2 Ja! Natürlich Bio-Eidotter (Größe M)
- 2 Handvoll Ja! Natürlich Bio-Petersilienblätter
- 2 EL Ja! Natürlich Bio-Thymianblätter
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Semmelbrösel
- 8 Ja! Natürlich Bio-Lammkoteletts*
- 2 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 150 g Ja! Natürlich Bio-Cherrytomaten
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

RISOTTO

- 1 Ja! Natürlich gelbe Bio-Zwiebel
- 2 Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen
- 4 EL Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
- 200 g Ja! Natürlich Bio-Risottoreis
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- ca. 400 ml heiße Suppe aus Ja! Natürlich Bio-Suppengemüse (Glas)
- 75 g Ja! Natürlich Bio-Feta
- 100 g Ja! Natürlich Bio-Kalamata-Oliven ohne Kern (Abtropfgewicht)
- 30 g Ja! Natürlich Bio-Rucola
- 1 Spritzer Ja! Natürlich Bio-Zitronensaft
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

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

Zubereitung

1. Für die Koteletts die Butter cremig rühren, Feta und Dotter dazugeben und glatt rühren. Kräuter fein hacken und mit den Bröseln unter die Masse mischen.

2. Lammkoteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts auf beiden Seiten rasch anbraten, sie sollten innen noch roh sein. Koteletts oben mit Feta-Kräuter-Masse bestreichen und beiseitestellen. Backrohr auf 250 °C (Oberhitze) vorheizen.

3. Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Reis unterrühren. Etwas von den Tomaten und der heißen Suppe angießen. Reis unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder Tomaten und Suppe dazugeben. Feta fein zerbröseln und mit 2 EL Öl unter das fertige Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Lammkoteletts und Cherrytomaten in einer ofenfesten Pfanne oder auf einem Backblech im Rohr auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten backen, bis die Bröselkruste goldbraun ist. Oliven in Ringe schneiden. Rucola mit Zitronensaft marinieren.

5. Koteletts und Cherrytomaten auf Risotto anrichten, Rucola und Oliven darauf verteilen.

Sie können den Risottoreis auch zusätzlich mit 125 ml Weißwein ablöschen.

Rosige Aussichten für Lämmer und Genießer:innen?

Ja! Natürlich



A

Bio-Lammfleisch ist eine besondere Delikatesse. Die Grundlage dafür bildet eine artgemäße Haltung. Denn je höher das Tierwohl, desto besser auch die Qualität.

Im Frühling und insbesondere zum Osterfest kommt in vielen Haushalten traditionell Lamm auf den Tisch, ob als knuspriger Braten oder langsam geschmort. Wenn es um das kostbare Fleisch von Jungtieren geht, rückt das Thema Tierwohl umso mehr in den Fokus. Die gute Nachricht für alle, die das feinfaserige zartrosa Lammfleisch schätzen: Tierwohl und Genuss sind zwei Seiten derselben Medaille. Das macht die Bio-Landwirtschaft zur besten Voraussetzung für hochwertiges Lammfleisch.

365 Tage Freilauf für eine zufriedene Herde

Während der Vegetationszeit ist die Weidehaltung die natürlichste Haltungsform für Schafe. Die österreichische Tierhaltungsverordnung verbietet zwar grundsätzlich die Anbindehaltung von Schafen, sieht aber keinen ständigen Zugang ins Freie vor. Den Ja! Natürlich Bio-Schafen steht hingegen neben ausreichend Platz im Stall das ganze Jahr über rund um die Uhr Auslauf zur Verfügung – sei es auf weitläufigen Weiden im Frühjahr und Sommer oder auf mit Heu eingestreuten Flächen im Winter. Der Freilauf ist auch für den Kontakt mit den Artgenossen wichtig, denn Schafe sind typische Herdentiere. Auf den österreichischen Bio-Betrieben der Ja! Natürlich Landwirt:innen wachsen die von Natur aus friedlichen und neugierigen Tiere artgemäß im Herdenverband



B

mit den Muttertieren auf. Für die ersten Tage nach der Geburt bezieht die Mutter mit ihrem Nachwuchs eine Einzelbucht, bevor sie sich einen eigenen Bereich mit anderen Muttertieren und Lämmern teilen.

Bestes Bio-Futter von gesunden Böden

Die biologische Schafhaltung funktioniert als Kreislauf: Der Mist wird kompostiert und fördert das Bodenleben auf den Flächen, die wiederum das Futter für die Tiere liefern. Denn während die Lämmer anfangs nur Milch trinken, fressen sie bald darauf auch Gras, Klee und Heu. Gefüttert wird ausschließlich gentechnikfreies Bio-Futter aus Österreich. Meist stammen die Futtermittel von den hofeigenen Flächen. So auch bei Roland und Eveline Kudler, die den Brandstetter-Hof



im Mühlviertel im Nebenerwerb bewirtschaften und das Stroh und Korn für ihre Bio-Merino-Landschafe selbst erzeugen. Im Interview gibt der Ja! Natürlich Bauer Einblicke in die biologische Lammhaltung und zeigt deren Vorzüge für Tier und Mensch auf.

- A** Die Bio-Lämmer wachsen mit den Muttertieren auf.
- B** In der kalten Jahreszeit sorgt Familie Kudler im Stall stets für mit Heu eingestreute Flächen.
- C** Den Rest des Jahres verbringen die Schafe auf der Weide.



INTERVIEW

4 Fragen an Roland Kudler, Bio-Lammbauer im Nebenerwerb

Windhaag bei Freistadt in Oberösterreich

Warum kommt für Sie nur diese Form der Tierhaltung infrage?

Tierhaltung geht für mich nur über bio. Wir haben weniger Dichte im Stall, viel Platz bei der Ablammung, und im Sommer hüpfen die Kleinen draußen herum – die Tiere fühlen sich wohl und das macht auch mir als Landwirt Freude. Ein Stall ist nie so sauber wie eine große Grünlandfläche, daher sind auch Krankheiten für uns weniger ein Thema.

Welche Vorteile sehen Sie in der muttergebundenen Aufzucht?

Unsere Lämmer sind zwei Monate beim Muttertier, von der Herde und vom Bock getrennt. In der Zeit

können die Mutterschafe nicht trächtig werden und sich ganz auf das Junge konzentrieren. Milch zu produzieren, wenn bereits der nächste Nachwuchs in ihnen heranwächst, kostet viel Energie. In den Kleinherden sehe ich außerdem genau, ob jedes Junge genug Milch kriegt.

Was macht Ihrer Meinung nach den größten Unterschied in Sachen Fleischqualität?

Das, was auf dem Weg vom Landwirt bis zum Markt mit dem Lamm passiert. Ist der Weg zum Schlachter kurz oder lang und beschwerlich? Stehen die Tiere länger beim Schlachtbetrieb? Stress verändert

den pH-Wert vom Fleisch negativ – das merkt man später beim Essen. Wir bringen unsere Lämmer auf kürzestem Weg so stressfrei wie möglich zu einem nahen Schlachthof.

Was ist für Sie das beste Argument für Bio-Lammfleisch?

Das gesamte Bild rund um einen Bio-Betrieb ist so, wie es die Kund:innen sehen wollen. Wer zu uns auf den Hof kommt, kann sich selbst einen Rundumblick verschaffen: Wo werden die Lämmer geboren? Wie wachsen sie auf? Gibt es Weideflächen? Ist das Stroh frisch? Das findest du nur in der Bio-Landwirtschaft.



Alles aus Schokolade

6 REZEPTE FÜR NASCHKATZEN

Chocolate-Queen Kirsten Tibballs bringt nicht nur Schokolade, sondern auch die Herzen von Schoko-Fans zum Schmelzen. Wir präsentieren unsere Lieblinge aus ihrem neuen Buch.

GENUSS

Desserts & Kuchen

Wenn Sie warme Hände haben,
kühlen Sie sie vor dem Rollen
der Kugeln an einem Beutel
tiefgefrorener Erbsen ab.



Espresso-Schoko-Trüffel mit Honig und Vanille

Pro Trüffel: 75 kcal | 1 g EW | 6 g KH | 5 g Fett | 0,5 BE



50
Trüffel



35 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 45 Min. exkl. mind. 8 Std. Rastzeit

- 260 g Schlagobers
- 20 g geröstete Kaffeebohnen für Espresso, zerstoßen
- 1 TL Honig
- 1 TL Vanillepaste (alternativ Vanilleextrakt)
- 1 Prise Meersalz
- 520 g hochwertige Vollmilchschokolade, Kakaobutter mind. 30%, gehackt oder als Pellets
- 150 g Kakaopulver

Tipps aus der Redaktion:

Vanillepaste können Sie auch selbst herstellen. Dazu 100 g Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen und 6–8 grob geschnittene Vanilleschoten mit dem Sirup fein mixen. Sauber verschließen und kühl aufbewahren.

Zubereitung

1. Das Obers in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und die zerkleinerten Kaffeebohnen einrühren. Den Deckel auflegen und das Ganze 10 Minuten aromatisieren lassen.
2. Das Obers durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Honig, Vanille und Salz hinzufügen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
3. Die Schokolade in einer mikrowelleneigneten Plastikschüssel temperieren: auf höchster Stufe in Intervallen von 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, zwischendurch umrühren. Wenn etwa die Hälfte der Schokolade flüssig ist, kräftig umrühren.
4. Das heiße Obers über die Schokolade gießen und mit dem Schneebesen rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist. Mit Plastikfolie abdecken (direkt auf der Oberfläche) und bei Zimmertemperatur mindestens 8 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.
5. Von der Masse teelöffelweise Portionen abstechen und mit den Händen zu Kugeln rollen. Diese in dem Kakaopulver wälzen.
6. Die Trüffel können in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur (unter 25°C) bis zu 7 Tage aufbewahrt werden.



Kirsten Tibballs ist international gefeierte Konditorin mit einer großen Leidenschaft: Schokolade. In ihrer eigenen Schokoladenschule und ihren Kochbüchern lässt sie Schokoträume wahr werden. Ihr neues Buch bietet für jeden Anlass das passende Schoko-Rezept vom supereasy 3-Zutaten-Schokobrot bis zur mehrfach geschichteten Schoko-Beeren-Torte.

Kirsten Tibballs: Alles aus Schokolade
DK Verlag, 224 Seiten, € 20,60

GENUSS

Desserts & Kuchen

Wer es nicht so süß mag,
kann die Semifreddo-Bomben
auch in dunkle
Schokolade tauchen.



Mini-Eisbomben

mit Erdnussmousse und Schokolade

Pro Eisbombe: 803 kcal | 14 g EW | 64 g KH | 52 g Fett | 5,3 BE



6

Eisbomben



45 Min.*



*exkl. mind. 4 Std. Gefrierzeit

ERDNUSSMOUSSE

- 225 g Schlagobers, gekühlt
- 100 g Zucker
- ¼ TL Vanillepaste (alternativ Vanilleextrakt)
- 125 g stückige Erdnussbutter
- 50 g hochwertige weiße Schokolade, Kakaobutter mind. 28%, gehackt oder als Pellets
- 40 g Butter, gewürfelt
- ½ TL Meersalz

ZUM SERVIEREN

- 400 g hochwertige Vollmilchschokolade
- 60 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne, grob gehackt

Zubereitung

1. Für die Mousse sechs Quadrate (30 cm) aus Frischhaltefolie ausschneiden und sechs kleine Tassen damit auslegen.
2. Das Obers halbsteif schlagen. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Zucker, 50 ml Wasser und Vanille in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen.
4. Erdnussbutter und weiße Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Den Sirup mit dem Schneebesen unterrühren. Butter und Salz mit dem Schneebesen unterrühren. Die Masse auf Körpertemperatur abkühlen lassen, dann das halbsteife Obers unterheben.
5. Die Masse auf die sechs vorbereiteten Tassen verteilen. Den überlappenden Teil der Frischhaltefolie anheben und verdrehen. Alles mindestens 4 Stunden anfrieren.
6. Die Vollmilchschokolade in einer mikrowellene geeigneten Plastischüssel auf höchster Stufe in Intervallen von 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, bis sie vollständig geschmolzen ist. Nicht zu heiß werden lassen (Körpertemperatur, etwa 35°C).
7. Das Semifreddo aus den Tassen nehmen, die Folie entfernen. Einen Spieß oder Zahnstocher in den Boden jeder Portion stecken, dann in die geschmolzene Schokolade tauchen. Zügig gehackte Erdnusskerne über die noch weiche Schokolade streuen. Die Desserts auf einen Teller oder in einen luftdichten Behälter legen, die Spieße herausziehen und das Semifreddo bis zum Servieren wieder in das Gefrierfach stellen.
8. Das Semifreddo kann bis zu 4 Wochen im Voraus zubereitet und in einem luftdichten Behälter eingefroren werden. Serviert wird es direkt aus dem Gefrierfach.

GENUSS

Desserts & Kuchen



Geeistes Tiramisu mit weißer Schokolade

Pro Portion: 555 kcal | 6 g EW | 75 g KH | 24 g Fett | 6,3 BE



12

Portionen



35 Min.*



*exkl. mind. 10 Std. Kühl-/Gefrierzeit

WEISSES SCHOKO- LADENEIS OHNE EISMASCHINE

- 500 g Schlagobers
- 50 g Mascarpone
- 1 TL Vanillepaste (alternativ Vanilleextrakt)
- 150 g hochwertige weiße Schokolade, Kakaobutter mind. 28 %, gehackt oder als Pellets
- 395 ml gesüßte Kondensmilch
- ½ TL Meersalz

ZUM TRÄNKEN

- 390 g Zucker
- 30 g Kakaopulver
- 90 ml frisch gebrühter Espresso
- 120 ml Marsala (nach Belieben)

ZUM ANRICHTEN

- 200 g Biskotten
- Kakaopulver zum Bestäuben

Wenn die Eismasse zu stark geschlagen wird und sich trennt, einfach eine kleine Menge gekühltes Obers unterheben.

Zubereitung

1. Für die Eiscreme 150 g Obers, Mascarpone und Vanille in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die weiße Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Die heiße Obersmischung über die Schokolade gießen und verrühren, bis sie vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist. Das restliche Obers (350 g) mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken (direkt auf der Oberfläche) und mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.
2. Kondensmilch und Salz mit der gekühlten weißen Schokomasse in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen auf hoher Stufe verschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Die Masse muss sehr kalt sein, damit sie sich nicht trennt, daher erst unmittelbar vor dem Schlagen aus dem Kühlschrank nehmen. Bis zu 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.
3. Inzwischen die Tränke vorbereiten. Dafür den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, den Topf vom Herd nehmen. Kakaopulver, Espresso und Marsala gründlich einrühren. In eine flache Schüssel gießen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Die Hälfte der Biskotten in die Espressomischung tauchen, bis sie sich gut durchtränkt anfühlen. Die Biskotten auf den Boden einer quadratischen Form (23 x 23 cm) legen. Die Hälfte der Eismasse in einer gleichmäßigen Schicht auf den Biskotten verteilen. Eine weitere Lage aus getränkten Biskotten und der Eismischung in die Form schichten. Die Oberfläche großzügig mit Kakaopulver bestäuben, dann das Dessert mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.
5. Das Tiramisu kann in einem geeigneten Behälter bis zu 4 Wochen eingefroren werden. Dann 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und in den Kühlschrank stellen, damit es etwas weicher wird.

GENUSS

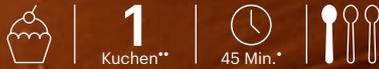
Desserts & Kuchen

Die Eier 10 Minuten vor der Zubereitung des Teigs in eine Schüssel mit körperwarmem Wasser legen und gelegentlich hin und her bewegen. So erwärmen sie sich und lassen sich dadurch voluminöser aufschlagen.



Rocky Road Cake

Pro Stück: 450 kcal | 9 g EW | 44 g KH | 25 g Fett | 3,7 BE



*Gesamtzeit: ca. 80 Min. exkl. Kühlzeit **10 Stücke

KUCHENMASSE

- 20 g Butter, zerlassen, plus mehr zum Einfetten
- 200 g verquirltes Ei
- 115 g Zucker
- 2 Vanilleschoten (Mark)
- 95 g Mehl, Type 405 (dem entspricht glattes oder Universal-Weizenmehl Type 480)
- 20 g Kakaopulver
- ½ TL Salz
- 30 g Marshmallows, gehackt
- 45 g hochwertige Vollmilchschokolade, Kakaobutter mind. 30%, gehackt oder als Pellets
- 35 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne, grob gehackt
- 60 g frische Himbeeren

GANACHE

- 200 g Schlagobers
- 250 g hochwertige Vollmilchschokolade, Kakaobutter mind. 30%, gehackt oder als Pellets

ZUM SERVIEREN

- 45 g hochwertige Vollmilchschokolade, Kakaobutter mind. 30%, gehackt oder als Pellets
- 30 g Marshmallows, gehackt
- 25 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne, grob gehackt
- 60 g frische Himbeeren

Zubereitung

1. Für den Kuchen den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Eine runde Backform (18 cm ø) einfetten.
2. Eier, Zucker und Vanille in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen 5 Minuten schaumig schlagen. Um zu prüfen, ob genug geschlagen wurde, den Schneebesen anheben: Die Kleckse, die zurück in die Schüssel tropfen, sollten einen Moment auf der Oberfläche der Masse in der Schüssel liegen bleiben, bevor sie versinken.
3. Mehl, Kakaopulver und Salz sieben. Die trockene Mischung allmählich unter die geschlagene Eiermasse ziehen. Eine kleine Menge des Teigs mit der flüssigen Butter verrühren, dann die gesamte Butter unter den Teig heben. Glatt einarbeiten. Marshmallows, Schokolade, Erdnusskerne und Himbeeren vorsichtig unterheben, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
4. Den Teig in die Kuchenform füllen und 30–35 Minuten im Ofen backen, bis an einem mittig eingestochenen Stäbchen kein Teig mehr haftet. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
5. Für die Ganache das Obers in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Das heiße Obers über die Schokolade gießen und dabei mit dem Schneebesen rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist. Mit Frischhaltefolie abdecken (direkt auf der Oberfläche) und 2 Stunden bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, bis die Masse streichfähig ist.
6. Den fertig gebackenen und abgekühlten Kuchen mit der Ganache bestreichen. Die Oberseite mit einem Kranz aus Schokoladensplittern, Marshmallows, Erdnusskernen und Himbeeren garnieren.
7. Bei Zimmertemperatur servieren. Der Kuchen sollte innerhalb weniger Tage nach dem Backen verzehrt werden. Ohne Garnitur kann der Kuchen bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder bis zu 4 Wochen eingefroren werden. Nach dem Bestreichen mit der Ganache und dem Garnieren hält sich der Kuchen 3 Tage.



Wenn die Schokolade nicht richtig temperiert ist und Schlieren bildet, können Sie die Riegel nachträglich mit Kakao-pulver oder mit Staub-zucker bestäuben, damit sie schöner aussehen.

Kokos-Schokoriegel

Pro Riegel: 275 kcal | 3 g EW | 30 g KH | 15 g Fett | 2,5 BE



16
Riegel



35 Min.*



*exkl. mind. 2 Std. Kühlzeit

- 250 g Staubzucker, gesiebt
- 225 g Kokosraspel
- 200 ml gesüßte Kondensmilch
- 1½ TL Vanilleextrakt
- 1½ TL Zitronensaft
- 250 g hochwertige Zartbitterschokolade, Kakaobutter mind. 57%, gehackt oder als Pellets
- 20 g Kokosraspel zum Bestreuen

Schoko-Tiger aufgepasst!
Hier gibt es noch mehr köstliche Inspirationen mit Schokolade:
frischgekocht.at/schokolade

Zubereitung

1. Den Boden und die Seiten einer 17,5 x 27,5 cm großen und 3,2 cm hohen Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Gesiebten Staubzucker und Kokosraspel in einer Schüssel vermengen. Kondensmilch, Vanille und Zitronensaft einrühren. Die Masse in die vorbereitete Form drücken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die erstarrte Kokosmasse in Riegel schneiden und diese aus der Form heben.
4. Die Schokolade in einer mikrowelleneigneten Plastikschüssel temperieren: auf höchster Stufe in Intervallen von 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, zwischendurch umrühren. Wenn etwa die Hälfte der Schokolade flüssig ist, kräftig umrühren, bis die restliche feste Schokolade geschmolzen ist. Falls sich einige Stücke nicht auflösen wollen, diese unter Rühren mit einem Föhn erwärmen, bis sie schmelzen.
5. Jeden Riegel auf einen Zahnstocher aufspießen oder auf einer Gabel balancieren und in die temperierte Schokolade tauchen. Vorsichtig auf den Rand der Schüssel klopfen, damit überschüssige Schokolade abtropft, dann die Kokosriegel auf ein Stück Backpapier legen.
6. Bevor die Schokolade fest wird, schräg auf jeden Riegel Kokosraspel streuen. Die Schokolade vor dem Servieren der Riegel vollständig fest werden lassen.
7. In einem luftdichten Behälter sind die Riegel bei Zimmertemperatur (unter 25°C) bis zu 6 Wochen haltbar.

GENUSS

Desserts & Kuchen

Statt Himbeerlimonade kann auch Obers verwendet werden. In diesem Fall die Menge der Himbeeren leicht erhöhen.



Weißer Mousse au Chocolat mit Himbeerlimonade

Pro Portion: 648 kcal | 7 g EW | 58 g KH | 41 g Fett | 4,8 BE



6

Portionen



30 Min.*



*Gesamtzeit: ca. 70 Min. exkl. mind. 4 Std. Kühlzeit

- 300 g Schlagobers
- 250 g frische Himbeeren
- 200 ml Himbeerlimonade oder mit Wasser gemischter Himbeersirup (Fertigprodukt)
- 300 g hochwertige weiße Schokolade, Kakaobutter mind. 28%, gehackt oder als Pellets
- 250 g Schokoladenkekse, plus einige Krümel zum Garnieren

Zubereitung

1. Das Obers und 60 g frische Himbeeren in einer Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Schneebesen auf höchster Stufe halbsteif schlagen. In den Kühlschrank stellen.
2. Die Himbeerlimonade in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die weiße Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel füllen. Die heiße Limonade über die Schokolade gießen und verrühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Bei Zimmertemperatur 30–40 Minuten erkalten lassen, dabei etwa alle 10 Minuten umrühren.
3. Das gut gekühlte Himbeerobers unter die weiße Schokoladenmasse heben.
4. Die Schokoladenkekse in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zu groben Krümeln zerkleinern.
5. Den Boden von 6 Portionsgläsern (à 240 ml) mit einer Schicht Kekskrümel füllen, dann eine Schicht Mousse darauföffeln. Die Gläser sollen danach knapp zu einem Drittel gefüllt sein. Zwei weitere Schichten Kekskrümel und Mousse in die Gläser füllen, gleichmäßig verteilen. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Servieren mit zerbröselten Schokoladenkekse und frischen Himbeeren garnieren. Die Desserts können bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet und in den Gläsern im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am besten direkt aus dem Kühlschrank servieren.

MACHEN KOCHEN ZUM VERGNÜGEN

Bräter

Sie bereiten gerne Schmorgerichte und saftige Braten zu?
Dann lohnt sich die Anschaffung eines hochwertigen Bräters.



Am schwersten sind Bräter aus Gusseisen. Exemplare mit Emaille-Versiegelung sind besonders einfach zu reinigen.

Beschichtete Aluguss-Bräter sind leichter und verhindern Anbrennen. Nachteil: Sie sind kratzempfindlich.

Edelstahl-Bräter sind pflegeleicht, allerdings eher zum Schmoren als zum Anbraten geeignet.

Bräter sind für den Herd und das Backrohr geeignet und somit ideal für Gerichte, die großflächiges Anbraten und langsames Schmoren erfordern.

Gusseiserne Exemplare sind die Schwergewichte unter den Brättern. Sie zeichnen sich durch eine gleichmäßige Hitzeverteilung und gute Wärmespeicherung aus. Die Patina eingebrannter Gusseisen-Bräter schafft eine natürliche Antihafteffekt, will aber auch gepflegt werden. Eine Emaille-Versiegelung erleichtert die Reinigung und verhindert, dass saure Lebensmittel wie Tomaten oder Wein das Gusseisen angreifen. Beschichtete Aluguss-Bräter leiten Wärme gut und verhindern Anbrennen, sie sind jedoch kratzempfindlich und nicht immer induktionsgeeignet. Edelstahl empfiehlt sich wegen seiner geringen Wärmeleitfähigkeit eher zum Schmoren als für knuspriges Anbraten. Eine Sonderform bilden naturbelassene Tontöpfe. Sie werden vorab gewässert und mit dem Backrohr langsam aufgeheizt. Bei vielen Brättern lässt sich der Deckel auch als Pfanne, Auflaufform oder zum Servieren verwenden.

Darauf kommt's an

! Gute Brateigenschaften:

Gusseisen punktet mit der besten Wärmeleitfähigkeit und -speicherung. Aluguss-Bräter bieten eine gute Hitzeverteilung bei weniger Gewicht.

! **Langlebigkeit:** Bräter aus Gusseisen sind teuer, aber sehr widerstandsfähig. Emaillierte Exemplare lassen sich unkompliziert reinigen. Rostfreier Edelstahl ist robust und ebenfalls pflegeleicht.

! **Größe & Form:** Ovale und rechteckige Bräter bieten ganzen Braten und Brotlaiben Platz. Zum Schmoren empfiehlt sich ein Exemplar mit hohen Wänden.



Geschmortes Chili-Schokolade-Hendl

Pro Portion: 750 kcal | 49 g EW | 25 g KH | 48 g Fett | 2,1 BE



*Gesamtzeit: ca. 60 Min.

- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 roter Chili
- 4 ausgelöste Hendl-Oberkeulen
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zimtstange
- 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Hühnersuppe
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Rohrohrzucker
- 50 g Edelbitterschokolade (mind. 60%)
- 3 Bio-Limetten
- 1 Handvoll Koriander zum Garnieren
- Salz

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili entkernen und fein schneiden. Oberkeulen kalt abspülen, trocken tupfen und salzen.

2. Öl in einem Bräter (ca. 24 cm ø) erhitzen und die Keulen darin rundum scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch im Bratrückstand anschwitzen. Zimt und Chili kurz mitbraten.

3. Passierte Tomaten in den Bräter gießen, die Keulen einlegen. Suppe dazugießen, gemahlene Koriander und Zucker dazugeben und salzen. Zugedeckt auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten im Backrohr schmoren.

4. Währenddessen Schokolade grob hacken. Limetten in Spalten schneiden.

5. Bräter aus dem Backrohr nehmen und die Schokolade hinzufügen. 10 weitere Minuten ohne Deckel im Rohr schmoren. Mit Salz, evtl. Chilipulver und etwas frisch gepresstem Limettensaft abschmecken.

6. Chili-Schokolade-Hendl mit Koriander und Limettenspalten servieren.

Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen Sie! Wir verlosen Gutscheine von BILLA!

verlorenes Spiel chem. Z.f. Natrium			Vorn. des Biologen Festetics	negatives Elementarteilchen	Knorpelfisch	A Umlaut	9		Vorn. des ÖSV-Läufers Striedinger	gekünstelte Haltung	Autounfall (Dialekt)	jetzt	Init. des Malers Fuchs †		
					10				B		6				
Teil des Auges franz., latein. und			Radau		8				span.: ja		an der Oberfläche von etwas				
anwendend			1			Kettengeräusch				15			C		
	13		Film-szenen-teile		evange-lischer Mess-bittruf						altröm. Rache-göttin	Auffor-derung zum Besuch	17		
flüssiges Fett		Chatslang: till tomorrow		WIR VERLOSEN 10 BILLA GUTSCHEINE IM WERT VON JE € 20,- 					weibliche Fabelwesen	7					
sagenhafter König Britanniens												humorvoll (ugs.)		5	
land-wirtsch. Arbeit		Vorn. der Journalistin Hopfmüller						3	So sind Sie dabei: Senden Sie uns das Lösungswort per E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Einsendeschluss: 13. 4. 2025. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166! Das Rätsel finden Sie auch im Internet auf: frischgekoicht.at				Feder-schäfte		Abk.: Nord-west
		2		Mutter der Helena		Staat in West-Afrika		Los jetzt! (Dialekt)	wertloses Zeug	IOC-Code: Austria		Feldmaß himmelblau			
D	Abk. auf Kunststoffflaschen		Weihnachtsbaum-schmuck					16				Init. des Dorfer	Wortteil: Erde		
Wasserstand			18			Rufname von Capone		Extrakt eingeschaltet		12					
		4	farb-loser Edelstein							14		franzö-sischer unbest. Artikel			
IOC-Code: Belgien						dörfliche Gegend			lat.: folglich				11		

So funktioniert's:

Tragen Sie die Namen der Bio-Produkte im Rätselraster ein. Die Buchstaben bei den Zahlen 1 bis 18 ergeben die Lösung. Nach Einsendeschluss finden Sie die Auflösung des Rätsels auf: frischgekoicht.at



A



B



C



D

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Eine (genuss-)volle Tasche

Wir verlosen eine prall gefüllte BILLA Einkaufstasche im Wert von rund 61 Euro*.
Viel Glück beim Mitspielen!



100% österreichische Bio Lein dotter-samen



perfekt für Brot, Kuchen oder Gebäck



Aber wissen'S eh:
Nicht verlieren, den Gutschein.

100% Bio-Dinkel



aus dem Mur- und Mürtzal



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: 13. 4. 2025.

Gewinnwert: € 60,80*

Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!

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
frischgekoocht@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, Katharina Seiser,
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

Stefan Fürtbauer, Elke Gebeshuber,
Julia Geiter, Stefan Knittel, Manuela
Larissegger, Matthias Piket,
Eva Strateva

Foodstyling

Brima Foodstyle, Alexander Höss-Knakal,
Kevin Ilse, Benjamin Willke

Setstyling

Florentine Knotzer, Gabi Weiss

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 frischgekoocht@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: frischgekoocht.at

Einsendeschluss: 13. 4. 2025.

Die Gewinner:innen werden verständigt. Der Gewinn kann bis 13. 7. 2025 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch. Weiterführende Teilnahmebedingungen auf frischgekoocht.at/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.

SO BLEIBT JETZT MEHR GELD IM BÖRSERL

4 Bons in dieser Ausgabe
für die ganze Familie.
Gleich ausschneiden,
einlösen und sparen!

VIELE TOLLE PIZZA- REZEPTE

finden Sie auf
frischgekoocht.at

Fotos: Adobe Stock, Marfan_Inhouse-Agentur (6)

Frosta Fischstäbchen MSC, div. Sorten, tiefgekühlt

300–450g

**-30%
MIT BON**

3⁴⁹
~~4⁹⁹~~

(1 kg 7.76–11.63)

Gültig von 20.2.–16.4.2025

AB 2 PACKUNGEN JE



**FRISCH
GEKOCHT**

Bon
auch im
Online Shop
billa.at einlösbar.

**Code:
Fisch**

Dr. Oetker Suprema Pizza, div. Sorten, tiefgekühlt

475–520g

**-26%
MIT BON**

4⁹⁹
~~6⁷⁹~~

(1 kg 9.60–10.51)

Gültig von 20.2.–16.4.2025



**FRISCH
GEKOCHT**

Bon
auch im
Online Shop
billa.at einlösbar.

**Code:
Pizza**

Inspire Food Fruchtperlen Erdbeere

100g

**1+1
GRATIS**

1⁴⁹
~~2⁹⁹~~

(1 kg 14.90)

Gültig von 20.2.–16.4.2025

MIT BON

AB 2 PACKUNGEN JE



**FRISCH
GEKOCHT**

Bon
auch im
Online Shop
billa.at einlösbar.

**Code:
Inspire**

Carpe Diem Kombucha Classic

0,75l

**-22%
MIT BON**

2⁴⁹
~~3¹⁹~~

(113.32)

Gültig von 20.2.–16.4.2025

AB 2 FLASCHEN JE



**FRISCH
GEKOCHT**

Bon
auch im
Online Shop
billa.at einlösbar.

**Code:
Kombucha**

Frosta Fischstäbchen MSC, div. Sorten, tiefgekühlt



300–450g

Gültig von 20.2. bis 16.4.2025. Bon ist nur mit gültiger jö Karte pro Kunde bzw. Kundin einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar. Nicht in bar ablösbar. Solange der Vorrat reicht. Nicht alle Artikel sind in allen Märkten in ganz Österreich erhältlich. Gültig bei BILLA, BILLA PLUS und BILLA Corso Märkten sowie im BILLA Online Shop, ausgenommen: BILLA Stop & Shop, BILLA Unterwegs, VIVA BILLA, BILLA NOW.



Dr. Oetker Suprema Pizza, div. Sorten, tiefgekühlt



475–520g

Gültig von 20.2. bis 16.4.2025. Bon ist nur mit gültiger jö Karte pro Kunde bzw. Kundin einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar. Nicht in bar ablösbar. Solange der Vorrat reicht. Nicht alle Artikel sind in allen Märkten in ganz Österreich erhältlich. Gültig bei BILLA, BILLA PLUS und BILLA Corso Märkten sowie im BILLA Online Shop, ausgenommen: BILLA Stop & Shop, BILLA Unterwegs, VIVA BILLA, BILLA NOW.



Inspire Food Fruchtperlen Erdbeere



100g

Gültig von 20.2. bis 16.4.2025. Bon ist nur mit gültiger jö Karte pro Kunde bzw. Kundin einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar. Nicht in bar ablösbar. Solange der Vorrat reicht. Nicht alle Artikel sind in allen Märkten in ganz Österreich erhältlich. Gültig bei BILLA, BILLA PLUS und BILLA Corso Märkten sowie im BILLA Online Shop, ausgenommen: BILLA Stop & Shop, BILLA Unterwegs, VIVA BILLA, BILLA NOW.



Carpe Diem Kombucha Classic



0,75l

Gültig von 20.2. bis 16.4.2025. Bon ist nur mit gültiger jö Karte pro Kunde bzw. Kundin einmalig einlösbar. Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar. Nicht in bar ablösbar. Solange der Vorrat reicht. Nicht alle Artikel sind in allen Märkten in ganz Österreich erhältlich. Gültig bei BILLA, BILLA PLUS und BILLA Corso Märkten sowie im BILLA Online Shop, ausgenommen: BILLA Stop & Shop, BILLA Unterwegs, VIVA BILLA, BILLA NOW.



Produkt
des
Monats

AB 2 FLASCHEN JE

-22%
MIT BON

2⁴⁹
3¹⁹

(113.32)

Auch erhältlich im

BILLA
ONLINE
SHOP

FRISCH GEKOCHT BILLA

FLEISCH

- 57 Erdäpfel-Zwiebel-Tarte**
- 62 Faschierte Laibchen**
- 51 Gebackene Rauchkäse-Rindsrouladen** mit Süßkartoffeln (online)
- 83 Gekochtes Beinflfleisch** mit Bouillon-Erdäpfeln, Karotten und Chicorée
- 133 Gekochtes Selchfleisch** mit Semmelkren
- 163 Geschmortes Chili-Schokolade-Hendl**
- 103 Jausenbox** mit Salamiweckerl, Gemüsesticks, Curry-Hummus und Haferriegel
- 141 Lamm-Mangold-Tajine** mit Marillen-Couscous
- 145 Lammkoteletts** mit Feta-Kräuter-Kruste und Tomatenrisotto
- 139 Lammrollbraten** mit Frühlingsgemüse
- 143 Lamm-Wurzelfleisch** mit Kernöl-Spinat-Erdäpfeln
- 51 Mangold-Feta-Hendlrouladen** mit Oliven-Erdäpfeln
- 47 Mozzarella-Buldak aus dem Ofen** – Scharf gewürztes Hendl mit Mozzarella
- 31 Pecorino-Girasoli-Pastasalat** mit Prosciutto-Chips und Kapernbeeren
- 45 Putenchili-Quesadillas** mit Räuchergouda
- 38 Schupfnudeln alla carbonara**
- 53 Schweinsschnitzel-Parmigiana**
- 49 Triple Cheese Burger Deluxe** mit karamellisierten Champignons
- 56 Zitronenhendl und Erdäpfelspalten** aus dem Ofen

FLEISCH & FISCH

- 27 Osterjauseplatte** mit Wurstaufschnitt, Räucherfisch, Käse und Striezel

FISCH / MEERESFRÜCHTE

- 91 Garnelen à la Provence** auf Oliven-Zitrus-Couscous
- 101 Goldbrasse** mit Asia-Gemüse aus dem Ofen
- 81 Lachsforellenfilet** mit Erdäpfel-Gurken-Paprika-Gemüse und Kren
- 58 Patate alla puttanesca** mit Seelachsfilet
- 67 Räucherforellenfilet** mit Tomatensauce, Spinat und Fisolen
- 132 Wurzelgemüse-Forelle** mit Weißwein-Apfelkren

VEGETARISCH

- 97 Belegtes Vollkornbrot** mit Hummus, Brie und Gemüse
- 28 Bunte Ofenkarotten** mit Oliven-Feta-Salat
- 55 Bunter Erdäpfel-Gemüse-Salat** mit Ei
- 101 Erdäpfeltascherl** mit mediterranean Röstgemüse und Dip (online)
- 40 Gemüse-Schupfnudeln** mit Mozzarella
- 78 Hasselback-Erdäpfel-Auflauf** mit Apfel-Häuptelsalat (online)
- 85 Käferbohnenchili-Wraps**
- 105 Linsenpenne** mit Edelschimmelkäsesauce
- 23 Rote-Rüben-Cremesuppe** mit Spinatknödel und Kren
- 66 Spaghetti** mit Honig-Chili-Knoblauch-Sauce
- 39 Überbackene Schupfnudeln** mit Camembert und Spinat

PFLANZLICH

- 59 Chinesisches Erdäpfel-Pfannengemüse** mit Reis
- 66 Edamame-Linsen-Salat** mit Tofu rosso
- 86 Melanzani nach Sichuan-Art** mit Jasminreis
- 61 Ofenkarfiol** mit Erdnussauce
- 99 Rote-Linsen-Currysuppe** mit Basmatireis

PFLANZLICH & SÜSS

- 67 Kokosmilchreis** mit Zwetschenröster und Limette

SÜSSES

- 79 Apfel-Walnuss-Auflauf** mit Zitronencreme
- 24 Belegter Osterstriezel** mit Pistaziencreme und Kokos-Cashews
- 18 Buttermilch-Osterstriezel**
- 151 Espresso-Schoko-Trüffel** mit Honig und Vanille
- 155 Geeistes Tiramisu** mit weißer Schokolade
- 159 Kokos-Schokoriegel**
- 116 Lemon-Curd-Dessert** mit Baiserhaube (online)
- 153 Mini-Eisbomben** mit Erdnussmousse und Schokolade
- 37 Mohnnudeln**
- 32 Osterhasen-Pistazien-Cheesecake**
- 135 Raffaello-style-Schnitten**
- 157 Rocky Road Cake**
- 17 Schmalzgebäckene Häschen** mit halbgefrorenem Erdbeerkompott
- 161 Weiße Mousse au Chocolat** mit Himbeerlimonade
- 120 Zitronen-Baiser-Croissants**
- 124 Zitronen-Baiser-Eclairs**
- 127 Zitronen-Cheesecake** mit Baiser
- 123 Zitronen-Concorde-Torte**
- 119 Zitronentarte** mit Meringue

frischgekoicht.at

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



Salate, die satt machen

Mehr als eine Beilage: Wir präsentieren bunte Salate, die das Zeug zum Hauptdarsteller haben.

VORSCHAU

FRISCH GEKOCHT BILLA

Die neue Ausgabe erhalten Sie ab 17. April bei BILLA und BILLA PLUS!

Grillen für Mama

Muttertag mal anders: Heuer feiern wir mit Mama eine Grillparty – mit feinem Steak und Co.



PLUS

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

Es grünt so grün

Schauen nicht nur toll aus: Gerichte mit grünem Gemüse – von Avocado über Spargel bis Zucchini.



Süße Reise um die Welt

Ob zum Geburtstag oder Muttertag: Unsere Torten und Kuchen aus aller Welt sorgen für süße Abwechslung.

Tapas!

Der beste Start in einen Abend mit netten Menschen: eine bunte Auswahl an spanisch inspirierten Snacks.



JÖ KARTE ZÜCKEN

BEI JEDEM EINKAUF ÖS SAMMELN
UND VORTEILE GENIESSEN.

**BONUS
WÖCHEN**

**EINKAUF
BONUS**

**DIGITALE
RECHNUNG**

**RABATT
SAMMLER**

**VORTEILSBONS
UVM. IN DER JÖ APP**



DETAILS ZU
ALLEN VORTEILEN



BILLA BILLA PLUS



EXKLUSIV FÜR JÖ MITGLIEDER

VOLLER LEBEN.

DIE BESTE ZUTAT IST INSPIRATION



**JETZT
NEWSLETTER
ABONNIEREN**

frischgekoicht.at/abonnieren



BILLA

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

VOLLER LEBEN.