September 2026 / €1,–

FRISCH GEKOCHT

BILLA
GRATIS MAGAZIN
für jö Bonus Club Mitglieder

September 2026
FRISCH GEKOCHT

Für Ihren Einkauf: BONS zum Sparen
auf Seite 167



Ja! Natürlich Bio-Ofenkarotten mit warmem Bohnenhummus auf Seite 125

Natürlich köstlich

Rezepte mit Mehrwert: leichte Wohlfühlküche, glutenfrei backen und vollwertige Schuljause

Inhalt

September 2026



87
Der Sommer kocht noch einmal auf!

FAMILIE

16 Clevere Mottowoche
5-mal günstig kochen mit Clever-Produkten.

22 1 Gericht, 3 Varianten
Granola-Joghurt-Bowl: glutenfrei, laktosefrei oder zu 100 % pflanzlich.

27 Backen mit Buchweizen und Hafer
3 süße Rezepte aus dem neuen Kochbuch der Ernährungsberaterin Modesta Bersin.

34 Meal Prep
Faschierte Laibchen und Bällchen auf Vorrat: 1 Grundrezept, 4 köstliche Mahlzeiten.
PLUS Marias Küchengeheimnisse.

42 Jausenspaß to go
Salate, Sandwiches, Wraps und mehr von BILLA immer gut.

45 Fertig in 30 Minuten
Blitzschnelle Familienküche.

49 Wohlfühlküche vom Feinsten
Leichte Gerichte mit österreichischem Frischfleisch von Hofstädter und Die Grillerei.

63 Frisch belegt – Jausen-sandwiches für Groß und Klein
Vollwertige Jausenrezepte mit Zutaten von BILLA immer gut.

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

ACHTSAM GENIESSEN

83 Obst im September
Da komm' ich her! Zwetschken.

87 Frisches aus der Region
Der Sommer geht weiter – mit der Sortenvielfalt von Da komm' ich her!
PLUS Heimisches Obst und Gemüse im September.

100 Regionale Partner:innen
Lieferant:innen unserer heimischen Spezialitäten im Porträt.

102 Fruchtiger Vorrat
Das Beste der Saison kommt ins Glas: als Marmelade oder Chutney.

115 Gutes Gelingen
Mit BILLA Bio Protein Plus.



COVER-REZEPT auf S. 125



Fotos: Adobe Stock, Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur, StockFood, Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur, Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur,









Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur, BILLA AG

116 Good News
BILLA Initiativen für Mensch und Umwelt.

118 Schmeckt gut. Tut gut.
COVERREZEPT
Vollwertige Bio-Küche mit besten Zutaten von Ja! Natürlich.
PLUS Ernährungstipps.

133 Restltipps
Zero-Waste-Ideen für Obst und Gemüse.

134 Eine echte Wohltat
Spezialitäten von Ja! Natürlich.

GENUSS

138 Getränkeempfehlung im September
Unser Experte empfiehlt: Pallini Limoncello.

139 Mein Genuss-Produkt im September
Haselnusstörtchen aus der BILLA PLUS Marktkonditorei.

141 Natürlich pflanzlich!
Vollwertig und 100 % plant-based: von Geschnetzeltem bis Ofen-Fabeljau.
PLUS Produkt-Highlights von Vegavita.

154 BILLA Mitarbeiter:innen laden ein
Derya Yilmaz, Marktmanager Stellvertreterin bei BILLA PLUS, stellt ihren Arbeitsalltag und ihr Lieblingsrezept vor.

156 Frische Inspiration
Raffinierte Servier-Ideen mit der Vielfalt von BILLA Simply Good.

158 Geschmackssache
Würzkunde über Senf und 2 Rezepte.

FRISCH GEKOCHT

3 Editorial
Vorgeschmack auf die Ausgabe.

7 Fanzone
Leser:innen-Rezepte und Kochtipps.
PLUS Gewinnspiel.

8 Alles neu im September – bei BILLA und BILLA PLUS!

11 Trends bei BILLA

12 5 Ideen für September
Vom Bastelspaß zum Schulstart bis zur Kleidertauschparty.

164 Ihre verspielte Seite
Rätseln und gewinnen.
PLUS Gewinnspiel.

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

167 4 Einkaufs-Bons zum Sparen

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

170 FRISCH GEKOCHT im Oktober
Österreichische Lieblingsgerichte, Herbstküche, Hygge-Backen u. v. m.

141
Purer pflanzlicher Genuss!



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



ISTANBUL SILVESTER-REISE



3 Nächte/NF & Flug p.P. ab € **899.–**

Ihre Leistungen

- Flug mit Turkish Airlines (Economy) nach Istanbul und zurück, Transfers
- 3 Nächte in der gebuchten Zimmerkategorie in einem zentralen Stadthotel (Mittelklasse)
- 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Silvester-Gala-Dinner auf dem Bosporus-Cruise NIS (5-Gänge-Menu inkl. alkoholische Getränke)
- Bauchtanz-Folklore-Musik (DJ Performance, 5 Stunden)
- Halbtagesausflug (Tag 2) i.W.v. € 49.– pro Person
- deutschsprachige Reiseleitung

Termin/Preis 2026 p.P. in €	IST00014
Abflughafen: Wien	**3 Nächte**
30.12.	899.–

Powered by TRANSAIR. Zuschlag pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 220.–.
Mindestteilnehmer: 10 Personen.
Details unter www.billareisen.at/IST00014

HONGKONG SILVESTER-REISE



7 Nächte/HP & Flug p.P. ab € **2.999.–**

Ihre Leistungen

- Flug mit Turkish Airlines (Economy, Umsteige-verbindung) nach Hongkong und zurück, Transfers
- 7 Nächte im Hotel Alexandra (od. gleichwertig, Landeskategorie 4*)
- Fahrt mit einer „Ding-Ding“ (Doppeldecker-Tram)
- Auffahrt zum Victoria Peak, Besuch des schwimmenden Dorfes Aberdeen, Erkundung des Fischerdorfs Lei Yue Mun, Hafenrundfahrt zum Neujahrscountdown mit Sekt, Besichtigung Lantau und Tai O, Seilbahnfahrt zum Kloster Po Lin, Kowloon Island Tour, Tagesausflug nach Macau

Termin/Preis 2026 p.P. in €	HKG00020
Abflughafen: Wien	**7 Nächte**
28.12.	2.999.–

Powered by TRANSAIR. Zuschlag pro Person/Aufenthalt: Einzelzimmer € 800.–.
Mindestteilnehmer: 10 Personen.
Details unter www.billareisen.at/HKG00020

Buchbar von 20.8. bis 23.9.2026

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

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

FANZONE

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!

KÜCHENHACK VON SUSANNE H.

Zur Reinigung des Standmixers der Küchenmaschine fülle ich das Mixglas etwa zur Hälfte mit Wasser, füge 2–3 Tropfen Geschirrspülmittel hinzu und lasse den Mixer ca. 1 Minute auf niedriger Stufe laufen. So wird das lästige Reinigen der Messer und des Glases ganz einfach.



EINSENDUNG VON CHRISTINA W.

Ein Hit für den Sonntag!

Meine Kinder freuen sich über abwechslungsreiche Gerichte. Inspirationen hole ich sehr gerne vom **FRISCH GEKOCHT**, zum Beispiel für den Marmorgugelhupf aus dem Mai-Heft.



EINSENDUNG VON SILVIA S.

Es hat einfach herrlich geschmeckt!

Ich habe am Wochenende folgendes Rezept ausprobiert: Joghurtwaffeln mit Weiße-Schoko-Joghurt-Creme und Erdbeeren aus dem **FRISCH GEKOCHT** im Mai 2026.

Die Rezepte zu den Einsendungen unserer Community finden Sie unter **billa.at/marmorgugelhupf-klassisch** und **billa.at/joghurtwaffeln-mit-weisse-schoko-joghurt-creme-und-erdbeeren**



GEWINNEN SIE BILLA GUTSCHEINE

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

So sind Sie dabei: Teilen Sie mit uns Kocherlebnisse von Ihnen oder Ihren Kindern! Kochen Sie ein Lieblingsrezept, aus **FRISCH GEKOCHT** 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: 20. 9. 2026. Bei Auslosung wird Ihre Einsendung im Heft sowie auf billa.at veröffentlicht. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!



Besuchen Sie uns online!

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

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
x.com/billa_at
instagram.com/billa_at
pinterest.com/frischgekocht
tiktok.com/@billa_at

BILLA ONLINE SHOP

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

BILLA

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

ALLES NEU

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

① ② ③







Fürs Verwöhnfrühstück oder einfach zwischendurch. Jetzt probieren!

④ ⑤ ⑥







1 Knusperli Knuspermüsli Schoko oder Nuss & Nougat Knuspergenuss in zwei neuen Varianten: hauchzarte Schokostücke oder goldbraun geröstete Haselnusshälften und samtiges Nougat. Preis: **400 g, € 4,19**

2 Anker Super Soft Weißbrot* Besonders weich, herrlich flaumig und vielseitig: Das bereits vorgeschnittene Weißbrot schmeckt süß wie herzhaft und sorgt für einen genussvollen Start in den Tag. Preis: **375 g, € 2,99**

3 BILLA immer gut Bubble Tea Wild Berry oder Peach Zwei erfrischende Geschmacksrichtungen mit Heidelbeer- oder Mango-Bubbles. Inklusive Strohhalm perfekt für spontanen Genuss. Im Kühlregal. Preis: **0,45 l, € 3,99**

4 Ben & Jerry's Love Nut Hate* Die neue Sorte mit Pistaziensauce und Keksstückchen wurde mit Unternehmer:innen mit Fluchterfahrung kreiert und feiert alle, die sich für Liebe statt Hass entscheiden.** Preis: **465 ml, € 6,99**

5 BILLA Simply Good Kichererbsencurry Cremige Textur und ausgewählte Zutaten: Dieses pflanzliche Curry mit Tofu ist frei von Farbstoffzusatz, Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Preis: **370 g, € 6,99**

6 BILLA immer gut Backhendl Bowl* Knusprige Backhendlstreifen mit Erdäpfelsalat und Käferbohnen in einer Bowl – praktisch zum Mitnehmen für eine köstliche schnelle Mahlzeit unterwegs.** Preis: **240 g, € 7,99**

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

BILLA PLUS

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





Ideal abgestimmt für knusprige Braterdäpfel, Avocado-Gerichte oder mediterrane Caprese.







Pflanzlich, glutenfrei, palmölfrei und ohne Zucker.



1 Freda High Protein Margherita Der Pizzaklassiker mit Extra-Weizenprotein im Teig. Der Belag ist so, wie er bei einer Margherita sein muss: fruchtige Tomaten, Fior-di-Latte-Mozzarella und Basilikum.** Preis: **425 g, € 7,89**

2 Potluck Spices Crispy Bratkartoffel, Avocado Spice oder Tomate-Mozzarella Drei hochwertige Gewürzmischungen in der Keramikdose. Zum Kochen, Genießen oder Verschenken. Preis: **60–80 g, € 5,99**

3 Icemänner Blue Lemon Flavor Ade Das virale koreanische Erfrischungsgetränk gibt es jetzt bei BILLA PLUS – mit spritzigem Zitronengeschmack ideal für heiße Tage, am besten eiskalt genießen.** Preis: **0,23 l, € 1,99**

4 Karanga Erdnuss-, Cashew- oder Mandelsauce Schütteln, quetschen, genießen: Die cremigen Saucen eignen sich als Topping für Müslis, Bowls, Salate, Nudeln oder Desserts.** Preis: **218 g, € 3,99 – € 5,99**

5 Omis Schmankerl von BILLA Letscho Buntes Paprikagemüse mit fein abgeschmecktem Tomatenragout, schnell und einfach zubereitet. Frei von Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Preis: **330 g, € 3,49**

6 BILLA immer gut Apfel naturtrüb 100 % Direktsaft Dieser Apfelsaft bringt den vollen Geschmack reifer Früchte ins Glas: Sorgfältig gepresst, überzeugt er mit intensivem Aroma ganz ohne Zusätze.** Preis: **1 l, € 1,99**

Fotos: Marian Inhouse-Agentur

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



COOKIES & CREAM CHEESECAKE

Portionen: 16 | **Zubereitungszeit:** 35 Min. | **Gesamtzeit:** 3 Std. 35 Min.

ZUTATEN

2 x Pck.	OREO Kekse (à 176 g)
100 g	Butter
525 g	Philadelphia Klassisch Doppelrahmstufe
150 g	Vanillejoghurt
4 x Tropfen	Butter-Vanille Aroma
1 x Pck.	gemahlene Gelatine
75 g	Zucker

PRO TIPP Für eine leichtere Alternative, verwende z.B. Philadelphia Balance

ZUBEREITUNG

❶ 200 g OREO Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) drücken. Restliche OREO Kekse nur sehr grob zerbröseln.

❷ Philadelphia, Joghurt und Vanille Aroma mit dem Schneebesen vermengen.

❸ Gelatine in 150 ml kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Zucker hinzufügen und alles unter Rühren erwärmen, bis sich die Gelatine und der Zucker gelöst haben. Zügig unter die Philadelphia Creme rühren, 100 g der grob zerbröselten OREO Kekse ebenfalls unterrühren. Creme in die Springform füllen; Torte für mindestens 3 Stunden kühlen. Vor dem Servieren mit den restlichen OREO Bröseln bestreuen.

Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 1085 kJ | kcal: 259 kcal | Eiweiß: 4 g
Fett: 18 g | Kohlenhydrate: 21 g

GUTEN APPETIT!

Dieses und viele weitere Rezepte entdecken auf **www.philadelphia.de/rezepte**

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

TRENDS BEI BILLA

Immer UP TO DATE

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

INNOVATION mit Mehrwert

Die neuen SUPER POP Limonaden machen nicht nur Spaß, sie bieten dazu noch ganz schön viel Mehrwert in einer Dose – und zwar 6 g Ballaststoffe, einen Schuss Apfelessig und postbiotische Kulturen pro Dose. Erhältlich sind die erfrischenden Drinks in zwei fruchtigen, zuckerfreien Sorten.

SUPER POP Pomegranate-Raspberry & Passionfruit-Mango
Preis: **0,33 l, € 1,79**

INNO-VATION

APFELESSIG
Echter Apfelessig ist eine der besonderen Zutaten in SUPER POP. 1 TL pro Dose trifft auf fruchtigen Geschmack und eine angenehm milde Rezeptur.





GENUSS HYPE

BILLA Bio Landbrot Backmischung*
Preis: **1 kg, € 2,99**

Bio-Brot backen leicht gemacht: Zur Backmischung einfach Wasser hinzufügen, Teig kneten und ab ins Rohr. Fertig ist das zu 100 % pflanzliche Landbrot!

GENUSS HYPE



Hywell Getränkesticks**
Preis: **10 Stk., € 4,99**

Bei der zuckerfreien Softdrink-Alternative trifft fruchtiger Geschmack auf Vitamine und Elektrolyte bzw. Koffein. Einfach einen Stick mit 500 ml Wasser mischen. Erhältlich in den Sorten Defence Himbeere, Boost Mango, Energy Pfirsich und Reload Limette.

Fotos: Shutterstock (2), Hersteller (7), Marian Inhouse-Agentur

Preisänderungen vorbehalten. *Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.
**Dieses Produkt ist nicht im BILLA Online Shop erhältlich.

5 Ideen

FÜR EINEN ABWECHSLUNGSREICHEN SEPTEMBER

Der Sommer liegt in den letzten Zügen – das genießen wir kreativ in Haus und Garten sowie draußen in der Natur.

1 Den Schulstart mit einer Schultüten-Girlande feiern

SIE BRAUCHEN:
Schere oder Cuttermesser, leere Eierkartons, Acrylfarbe, Krepp- oder Seidenpapier, Flüssig- oder Heißkleber, Geschenkband oder Fadenreste, Schnur zum Auffädeln

1. Mit der Schere oder dem Cuttermesser vorsichtig die kegelförmigen Erhebungen aus der Mitte des Eierkartons herausschneiden. Die offenen Ränder der Kegel begradigen – sie sind der Abschluss der Schultüten.

2. Mit Acrylfarbe die Außenseite der Schultüten bunt anmalen.

3. Vom Krepp- oder Seidenpapier ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Die Innenseiten der Schultüten mit Kleber einstreichen und das Papier wie eine Manschette befestigen. Sobald der Kleber getrocknet ist, die Manschetten mit Geschenkband oder Faden zubinden.

4. Mit der Scherenspitze vorsichtig links und rechts kleine Löcher in die Schultüten bohren. Schnur durchfädeln.

Hier sehen Sie Schritt 3



2 SCHWAMMERL SUCHEN

Wenn es im Spätsommer regnet, läuft vielen Menschen das Wasser auch im Mund zusammen. Die Hoffnung auf köstliche Pilze treibt uns dann in die Wälder zum Schwammerlsuchen. Doch wo wachsen Steinpilze? Wo verstecken sich Eierschwammerl? Wo spannt der Parasol seinen Schirm auf? Hier gibt es Tipps für die Schwammerlsaison: **bluehendesoesterreich.at*** (Suchbegriff: Schwammerljagd)

BILLA BLÜHENDES ÖSTERREICH



3 RHABARBER FÜRS NÄCHSTE JAHR VERMEHREN

Dazu wird der gesamte Wurzelballen des Rhabarbers mit einem Spaten ausgegraben und mit einem Messer in mehrere Stücke geteilt. Jedes Teilstück sollte mindestens ein bis zwei kräftige Knospen besitzen. Sie werden an einem neuen, idealerweise sonnigen bis halbschattigen Standort wieder eingesetzt, sodass die Knospen etwa 5 cm unter der Erdoberfläche liegen.

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

Text: Ursel Nendzig, Fotos: Theo Kust, Hans Glader, Getty Images (3), Johanna Grubmair (2)



4 Österreichs Urwald entdecken



Die Buchenurwälder sind Österreichs einziges UNESCO-Weltnaturerbe. Ein Teil davon liegt im Wildnisgebiet Dürrenstein-Lassingtal. Auch wenn der Rothwald, das Herzstück des Schutzgebiets, nicht betreten werden darf, kann man im Haus der Wildnis in Lunz am See mit VR-Technik und interaktiven Stationen diesen Urwald, einen der letzten Europas, hautnah erleben. Mehr Infos: **hausderwildnis.at**



5 KLEIDER TAUSCHEN STATT KAUFEN

Jedes Jahr entsorgen wir jeweils bis zu 12 kg an Kleidungsstücken und Schuhen. Die sind häufig noch gut erhalten – und damit optimal für eine Kleidertauschparty geeignet. An vielen Orten finden diese Events bereits statt. Tipps dazu, wie man selbst eine solche Party organisieren kann und worauf zu achten ist, gibt es bei: **zerowasteaustria.at** (Suchbegriff: Kleidertauschparty)

allin®

DEINE VEGANE TRINKNAHRUNG FÜR MEHR ENERGIE



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

www.allinnutrition.com

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

SNACK minis
FEEL maxi

JETZT GENIESSEN!



GLÜCK VERBINDET

Manner

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

FAMILIE

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

BUCHWEIZEN UND HAFER
Die glutenfreien Stars in der Backstube

FLEISCH LEICHT AUFGETISCHT
Comfortfood, das wohltut

SPITZEN-JAUSEN-WECKERL
Köstliches zum Reinbeißen für große und kleine Genießer:innen



Foto: Stocksy



CLEVERE MOTTO WOCHE

Der einfachste und günstigste Wochenplan: Wir stellen jeden Tag unter ein köstliches Motto. Mit 5 herrlich unkomplizierten Rezepten, die auch im stressigen Alltag schnell zubereitet sind.

Fotos: Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos & Aufmacherfoto). Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos). Foodstyling: Benjamin Wilke; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann





HONIG-CHICKEN-NUGGETS MIT KAROTTEN-ZUCCHINI-HÜTTENKÄSE-SALAT

Pro Portion: 521 kcal | 26 g EW
58 g KH | 19 g Fett | 4,8 BE

4 Portionen | 35 Min.

1 Pkg.	Clever Chicken Nuggets mit Curry-Dip und Süß-sauer-Dip (300 g)
4	Clever Brötchen zum Fertigbacken
3	Clever Karotten
3	Clever Zucchini
250 g	Clever Cottage Cheese
2 EL	Clever Olivenöl
1	Clever Zitrone (Saft)
2 EL	Clever Blütenhonig
1 TL	Clever edelsüßes Paprikapulver
	Clever Salz, Clever Pfeffer

KNACKIG GETOPPT
Mit grob gehacktem Clever Nusskernmix bestreut, erhält der Salat Extra-Crunch.

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Chicken Nuggets 12–15 Min. backen. (Beigelegte Dips anderweitig verwenden.) Brötchen zum Fertigbacken für 8–10 Min. ebenfalls ins Rohr geben.
2. Inzwischen die Karotten schälen und mit den Zucchini grob reiben. Beides mit Cottage Cheese, Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen und abschmecken.
3. Honig mit Paprikapulver und Salz in einer großen Pfanne erhitzen und die fertigen Nuggets darin glasieren.
4. Chicken Nuggets mit Salat und Brötchen servieren.



Montag=
FLEISCH-TAG

CLEVERE ZUTATEN
CLEVER CHICKEN NUGGETS
300 g,
€ 2,49

Preisänderungen vorbehalten.

Dienstag=
PASTA-TAG

CHAMPIGNON-KÄSE-SPECK-HÖRNCHEN

Pro Portion: 918 kcal | 33 g EW
73 g KH | 52 g Fett | 6,1 BE

4 Portionen | 35 Min.

500 g	Clever Champignons
2	Clever Knoblauchzehen
100 g	Clever Butter
100 g	Clever Speckwürfel
400 g	Clever Hörnchen
250 g	Clever Cherrytomaten
250 g	Clever Tomaten
3 EL	Clever Olivenöl
150 g	Clever geriebener Cheddarkäse
½ TL	Clever edelsüßes Paprikapulver
	Clever Salz, Clever Pfeffer

CLEVERE ZUTATEN
CLEVER SPECKWÜRFEL
Preis: **200 g, € 4,29**



KNACKIGE VEGGIE-VARIANTE
Die Speckwürfel können Sie einfach weglassen und stattdessen z. B. weiße Clever Spitzpaprikastücke untermischen.

Zubereitung

1. Champignons vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze mit Knoblauch hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen, nochmals 50 g Butter in die Pfanne geben und die Speckwürfel darin knusprig braten. Ebenfalls herausnehmen.
2. Hörnchen nach Packungsanleitung bissfest kochen.
3. Inzwischen alle Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und mit Öl und Salz marinieren.
4. Hörnchen abseihen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pilze und Cheddar mit Kochwasser im Topf verrühren und erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Speck und Hörnchen untermischen.
5. Pasta mit Tomatensalat servieren.

Preisänderungen vorbehalten.





AROMATISCHER FEINSCHLIFF
Frische Kräuter, wie Petersilie, Majoran oder Oregano, bringen eine aromatische Note ins Letscho.

LETSCHO MIT OFENERDÄPFELN

Pro Portion: 434 kcal | 10 g EW
55 g KH | 18 g Fett | 4,6 BE

4 Portionen | 25 Min.* |

Gesamtzeit: ca. 1 Std.

8	mittlere Clever vorwiegend festkochende Erdäpfel
ca. 2 EL	Clever Olivenöl
500 g	Clever weiße Spitzpaprika
250 g	Clever Cherrytomaten
1	Clever gelbe Zwiebel
2	Clever Knoblauchzehen
1 EL	Clever edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Clever Kristallzucker
1 Dose	Clever gehackte Tomaten (400 g)
ca. 2½ EL	Clever Condimento bianco
200 g	Clever Blattsalat-Mix
4 EL	Clever Sonnenblumenöl
	Clever Salz, Clever Pfeffer



Mittwoch=
VEGGIE-TAG

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Erdäpfel mit etwas Olivenöl einreiben, salzen und einzeln in Alufolie wickeln. Im Rohr ca. 45 Min. garen.
2. Inzwischen Spitzpaprika entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem Topf in 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Paprikapulver und Zucker darüberstreuen und mit den gehackten Tomaten aufgießen. Paprikawürfel und Cherrytomaten hinzufügen und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Condimento bianco abschmecken.
3. Blattsalat mit Salz, 2 EL Condimento bianco und Sonnenblumenöl marinieren. Letscho mit Ofenerdäpfeln anrichten und mit Salat servieren.



CLEVERE ZUTATEN
CLEVER GEHACKTE TOMATEN
Preis: **400 g, € 0,69**

Donnerstag=
SALAT-TAG



BRATERDÄPFELSALAT
Statt sie zu kochen, können Sie die Erdäpfel mit Olivenöl und Knoblauch goldbraun braten.





ERDÄPFEL-HIRTENKÄSE-OLIVEN-SALAT MIT THUNFISCH

Pro Portion: 455 kcal | 19 g EW
24 g KH | 30 g Fett | 2 BE

4 Portionen | 20 Min.* |

Gesamtzeit: ca. 35 Min.

600 g	Clever vorwiegend festkochende Erdäpfel
250 g	Clever Hirtenkäse
2	Clever Zitronen
1 Glas	Clever Kalamata-Oliven (350 g)
2 Dosen	Clever Thunfisch in eigenem Saft (à 80 g)
6 EL	Clever Olivenöl
	Clever Salz, Clever Pfeffer

Zubereitung

1. Erdäpfel in Salzwasser gar kochen.
2. Inzwischen Hirtenkäse in Würfel schneiden. ½ Zitrone in Spalten schneiden, 1½ Zitronen auspressen. Oliven und Thunfisch separat abtropfen lassen.
3. Erdäpfel abgießen, kalt abschrecken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Hirtenkäse und Oliven mischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl marinieren. Mit Thunfisch anrichten und mit Zitronenspalten servieren.



CLEVERE ZUTATEN
CLEVER HIRTENKÄSE
Preis: **250 g, € 1,99**



BEERIG VERFEINERT
Heidelbeeren können Sie auch direkt unter die Schmarrnmasse heben.



TOPFEN-GRIESS-SCHMARRN MIT OBSTKOMPOTT

Pro Portion: 796 kcal | 19 g EW
123 g KH | 23 g Fett | 10,3 BE

4 Portionen | 30 Min.

4	Clever Äpfel
4	Clever Birnen
160 g	Clever Kristallzucker
2	Clever Zitronen (Saft)
300 g	Clever Heidelbeeren
3	Clever Eier (M)
600 ml	Clever Milch
150 g	Clever Weizengrieß
100 g	Clever Speisetopfen 20 %
1 Pkg.	Clever Vanillinzucker
50 g	Clever Butter
etwas	Clever Staubzucker

Zubereitung

1. Äpfel und Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 120 g Kristallzucker, 250 ml Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und ca. 5 Min. leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Min. abkühlen lassen, dann die Heidelbeeren untermischen.
2. Inzwischen Backrohr auf 185 °C Umluft vorheizen. Eier trennen. Milch in einem Topf aufkochen und Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Vom Herd nehmen. Dotter und Topfen unterrühren. Eiklar mit 40 g Kristallzucker und Vanillinzucker steif schlagen und unterheben. Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen und die Grießmasse hineingießen. Im Rohr ca. 15 Min. goldbraun backen.
3. Schmarrn aus dem Rohr nehmen und mit zwei Gabeln zerreißen. Mit Staubzucker bestreut anrichten und Kompott dazuservieren.

Freitag= MEHLSPEIS-TAG



CLEVERE ZUTATEN
CLEVER WEIZENGRIESS
Preis: **1 kg, € 0,94**

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

Preisänderungen vorbehalten.

Ahornsirup: für Süßes und Pikantes

Ahornsirup schmeckt als pflanzliche Alternative zu Honig oder als Zuckeralternative. Er gehört vor allem in Nordamerika zu Pancakes und Waffeln unbedingt dazu. Aber auch pikante Gerichte harmonieren mit der feinen Karamellnote.

Vom Baum in die Flasche

Ahornsirup wird aus dem Saft des Ahornbaums gewonnen. Im Frühling werden die Bäume (meist Zuckerahorne) angezapft, der austretende Saft gesammelt und zu dickflüssigem Sirup eingekocht. 40 Liter Ahornsaft werden zu 1 Liter Sirup mit einem Zuckergehalt von 66 %. Wird der Sirup früh im Jahr gewonnen, entsteht ein heller, milder Sirup, bei späterer Ernte wird er dunkel und kräftig.

Verwendung

Klassisch wird Ahornsirup gerne für süße Gerichte verwendet, zum Beispiel als Topping auf Waffeln und Pancakes oder zum Süßen von Kuchenteigen. Das milde, karamellige Aroma passt auch perfekt zu Granola. Pikant schmeckt der Sirup in Salatdressings, Marinaden für Fleisch, Gemüse und Tofu sowie in asiatischen Stir-frys.



3x VARIIERT:

Granola-Joghurt-Bowl

Granola ist ein gebackenes Knuspermüsli aus Getreideflocken, Nüssen und Gewürzen – gemeinsam mit Joghurt köstlich als Frühstück oder süßer Snack. Bereiten Sie am besten gleich mehr davon zu – verschlossen aufbewahrt ist es rund 2 Wochen haltbar. Unsere Varianten ergeben je etwa 1 Backblech Granola.

Text: Ursula Schersch; Fotos: StockFood (3), Adobe Stock (7), Shutterstock, Marian Inhouse-Agentur

1

GLUTENFREI

Mandelgranola mit Himbeeren

ECHT BEERIG
Eine Schale fruchtiges, glutenfreies Mandelgranola mit Himbeeren ist perfekt für zwischendurch. Das Granola ist im Nu zusammengerührt, da Nüsse und Kerne im Ganzen in das Müsli kommen (wer möchte, kann die Mandeln auch grob hacken). Für ein glutenfreies Granola zertifiziert glutenfreie Haferflocken nehmen.

1. 60 g ganze Mandeln, 30 g Kürbiskerne, 30 g Sonnenblumenkerne, 200 g glutenfreie Haferflocken, ½ TL Zimt und 1 Prise Salz vermengen. 60 g zerlassene Butter und 4 EL Ahornsirup unterrühren.

2. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Min. golden backen, dabei einmal durchrühren.

3. Das abgekühlte Granola in einer Schale mit Skyr und Himbeeren servieren. Nach Belieben mit etwas Ahornsirup nachsüßen.





2

LAKTOSEFREI

Schoko-Haselnuss-Granola

SCHOKOGENUSS
Dieses Granola ist ideal, wenn der Schoko-Heißhunger kommt. Das Knuspermüsli schmeckt leicht schokoladig, aber nicht zu süß. Achten Sie für eine laktosefreie Granola-Bowl darauf, dass die Edelbitterschokolade keine Milch enthält, und greifen Sie zu laktosefreiem Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurtalternative.

1. 100 g Apfelmus, 5 EL Ahornsirup, 2 EL Sonnenblumenöl und 3 gehäufte EL Kakaopulver vermengen. 250 g kernige Haferflocken und 80 g grob gehackte Haselnüsse unterrühren.

2. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. backen, dabei ein- bis zweimal durchrühren. Nach dem Abkühlen mit etwas gehackter Edelbitterschokolade (ohne Milch) vermengen.

3. Granola in einer Schale mit laktosefreiem Joghurt servieren. Nach Belieben mit Ahornsirup nachsüßen.

Knusperli

Schoko. Nuss. Knuspergenuss!



www.knusperli.at

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



3

PFLANZLICH

Erdnussgranola mit Obst der Saison

HERBSTLICH-FRISCH
Statt Öl oder Butter kommt Erdnussmus in dieses Granola – für eine extra-nussige Note. In Kombination mit Steinobst (Zwetschken, Nektarinen, ...) oder anderen saisonalen Früchten und einem pflanzlichen Kokosghurt für einen Hauch Exotik ergibt das eine trendige Genuss-Bowl.

1. 100 g Erdnussmus, 5 EL Ahornsirup, ¼ TL Salz und ¼ TL Zimt vermengen. 220 g kernige Haferflocken sowie 80 g gehackte Nüsse und Kerne (z. B. Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam) unterrühren.

2. Alles auf einem Blech mit Backpapier verteilen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Min. golden backen, dabei einmal durchrühren. Nach dem Abkühlen nach Belieben mit 2 Handvoll Cranberrys und einigen zerkleinerten Datteln vermengen.

3. Granola in einer Schale mit Kokosghurt und gewürfeltem Obst servieren.

ZooRoyal
Tierglück beginnt hier.



Jetzt 12%* sparen

Code: hey12

ENTDECKE ALLES FÜR DEIN TIER

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

ZooRoyal Produkte sind auch erhältlich bei:

BILLA & BILLA PLUS

* Der Gutscheincode "**hey12**" gilt bis einschließlich **31.10.2026** ohne Mindesteinkaufswert im ZooRoyal Onlineshop und nur für Neukunden. Gilt nicht auf die ZooRoyal Schatzkiste, Katzenstreu und Aquarien sowie die Marken Knauder's Best, Ocean Nutrition, NYDS und Croozer. Der Gutschein ist einmal pro Benutzer und Bestellung einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Im Falle einer Rücksendung erstatten wir den rabattierten Einkaufspreis des jeweiligen Artikels. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Angebote gültig nur auf www.zooroyal.at. ZooRoyal Petcare GmbH, Schanzenstr. 6-20, 51063 Köln, Deutschland

WIR SIND SOMMER



Wir sind alle auf Casali

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



UNKOMPLIZIERT GLUTENFREI

Backen *mit* Buchweizen *und* Hafer

Modesta Bersin zeigt, wie einfach glutenfreies Gebäck mit diesen Zutaten gelingt. 3 Highlights aus ihrem neuen Kochbuch gibt es hier.

Fotos: Guy Wolff und Noa Both (Rezeptfotos), Buchcover (AT Verlag AG), Ben Dearnley (Rezeptunterleger), Getty Images (5)



Wenn Sie die zart-nussige Note des Buch-weizens lieben, lassen Sie sich von weiteren Rezepten inspirieren, hier oder auf: **billa.at/rezepte**

Topfenbällchen

Pro Stück: 119 kcal | 3 g EW | 17 g KH | 4 g Fett | 1,4 BE

30 Stück* | 40 Min.

**je nach Größe bis zu 40 Stück*

400 g	fein gemahlenes Buchweizenmehl
2 gestr. TL	Weinsteinbackpulver
200 g	Vollrohrzucker oder Honig
4	Eier
150 g	Topfen
	Öl zum Ausbacken
	heller Rohrohrzucker zum Wälzen

Zubereitung

1. Das Buchweizenmehl mit dem Backpulver und dem Vollrohrzucker oder Honig mischen. Die Eier und den Topfen dazugeben und schnell zu einem festen Teig verarbeiten.

2. Das Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Mit zwei Esslöffeln aus dem Topfenteig Bällchen abstechen und im siedenden Öl goldgelb backen.

3. Die Topfenbällchen mit einem Schaumlöffel herausheben. Gut abtropfen lassen. Noch heiß in Rohrohrzucker wälzen.

Tipp aus der Redaktion: *Geben Sie nicht zu viele Bällchen gleichzeitig ins Öl, damit dieses nicht zu stark abkühlt.*



Buchweizen hat bereits viele Backstuben erobert – nun kommt ein neuer Partner dazu: In dieser Neuausgabe von „Backen mit Buchweizen" erweitert die Ernährungsberaterin Modesta Bersin ihre Buchweizen-Backideen um vielseitige Hafer-Kreationen. Das Kochbuch liefert abwechslungsreiche glutenfreie Rezepte, die einfach gelingen – von Buchweizenkuchen bis zu Pizzabrot mit Rosmarin.

Modesta Bersin: Backen mit Buchweizen und Hafer – Unkompliziert glutenfrei, AT Verlag, 168 Seiten, € 29


FREI VON
GLUTEN

Pflaumenstrudel

Pro Portion: 393 kcal | 7 g EW | 23 g KH | 29 g Fett | 1,9 BE

1 Strudel•• | 20 Min.• |

•Gesamtzeit: ca. 2 Std. ••ca. 6 Portionen

100 g	feine Haferflocken
100 g	gemahlene Nüsse
100 g	Butter
1	Ei
2 EL	Rohrohrzucker
10–15	Pflaumen oder Zwetschken
	Fett für das Blech

Tipp aus der Redaktion:
Achten Sie darauf, dass die Haferflocken als glutenfrei gekennzeichnet sind.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Haferflocken, Nüsse, Butter, Ei und Rohrohrzucker in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig 1 Std. kalt stellen.

3. Den Teig auf einer Folie dünn ausrollen. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und auf den Teig legen. Den Teig vorsichtig aufrollen und auf ein gefettetes Blech legen.

4. Den Strudel im vorgeheizten Ofen etwa 40 Min. backen.

Tipp aus der Redaktion:
Schalten Sie den Ofen je nach Gerät rechtzeitig ein, während der Teig gekühlt wird.

VARIANTE
Man kann die Pflaumen oder Zwetschken durch Äpfel, Birnen oder Marillen ersetzen.




FREI VON
GLUTEN

Birnentorte vom Blech

Pro Stück: 240 kcal | 3 g EW | 26 g KH | 13 g Fett | 2,2 BE

1 Blech** | 25 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. exkl. Auskühlzeit
**ca. 30 Stücke

200 g	weiche Butter
200 g	Vollrohrzucker oder Honig
4	Eier
250 g	Buchweizenmehl
½ Pkg.	Weinsteinbackpulver
2 EL	Kakaopulver
75 ml	Milch
100 g	Vollmilch- oder Zartbitterschokolade, fein gerieben
2 EL	Cognac oder Rum
1½ kg	Birnen (z. B. Conférence)
	Fett und Buchweizenmehl für das Blech
	FÜR DIE GARNITUR
	Schlagobers oder Staubzucker

Tipp aus der Redaktion:
Wählen Sie bei den Birnen eher feste Sorten und Exemplare aus.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

2. Die Butter mit dem Vollrohrzucker oder Honig schaumig rühren. Die Eier einzeln einarbeiten. Das Buchweizenmehl mit dem Backpulver und dem Kakaopulver mischen und esslöffelweise mit der Milch unter die Masse rühren. Die geriebene Schokolade zusammen mit dem Cognac oder Rum darunterrühren.

3. Die Masse auf ein gefettetes und bemehltes Blech (41 x 37 cm) streichen. 5 Min. ruhen lassen.

4. Inzwischen die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die geviertelten Birnen auf dem Teig verteilen. Die Torte im vorgeheizten Ofen etwa 50 Min. backen.

5. Nach dem Erkalten mit geschlagenem Obers oder bestäubt mit Staubzucker servieren.

VARIANTE
50 g gemahlene Mandeln mit 1 EL Vollrohrzucker und 1 TL Zimt mischen und vor dem Backen auf dem Teig verteilen.



Maria Angelini-Santner präsentiert

BILLA immer gut



AUF VORRAT

einmal kochen, viermal essen

Ob flache Laibchen, große oder kleine Bällchen – die würzigen Klassiker aus Faschiertem sind in jeder Variante ein Genuss und abwechslungsreich kombinierbar.

KLAPPT SUPER MIT



BILLA immer gut Vollkorn-semmelbrösel

Preis: **400 g, € 1,66**



Text: Sarah Satt; Fotos: Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos), Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos), Getty Images, Lukas Schraml, BILLA AG; Foodstyling: Stefan Hobel; Setstyling: Johanna Grubmair

4x schnell zubereitet

1

SPAGHETTI MIT POLPETTE IN TOMATENSAUCE

2

FLEISCHLAIBCHEN-BROKKOLI-AUFLAUF

3

SKANDINAVISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

4

BALKAN-BURGER IM PITABROT

GRUNDREZEPT

Faschierte Laibchen und Bällchen

Pro Portion: 449 kcal | 26 EW | 11 g KH | 32 g Fett | 0,9 BE

8 Portionen | 1 Std.

2	große gelbe Zwiebeln
2	große Knoblauchzehen
40 g	Butter
1 kg	gemischtes Faschiertes
75 g	Semmelbrösel
2	Eier (L)
2 TL	Estragonsenf
½ Bund	Petersilie
evtl. etwas	Milch
5–7 EL	Butterschmalz oder Rapsöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Auskühlen lassen. Mit Faschiertem, Bröseln, Eiern und Senf in eine Schüssel geben. Petersilienblätter abzupfen, hacken und dazugeben. Die Mischung mit 3 gestr. TL Salz und 1 gestr. TL gemahlenem Pfeffer würzen und kräftig verkneten. Evtl. mit etwas Milch weicher machen. (Wird die Masse nur kurz geknetet, werden die Laibchen lockerer und mürber, durch längeres bzw. kräftigeres Kneten, z. B. mit der Küchenmaschine, werden sie fester und elastischer. Die Masse sollte beim Kneten immer sehr kalt sein.) Die Masse kurz kühl rasten lassen.

2. Mit leicht angefeuchteten Händen 2 große Laibchen à 300 g formen, aus der restlichen Masse ca. 4 cm große Bällchen. Portionsweise Schmalz oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Laibchen und Bällchen bei mittlerer Hitze gar braten (Bällchen 10–12 Min., Laibchen 14–18 Min., Kerntemperatur mind. 70 °C). Alternativ bei starker Hitze anbraten und im Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze fertig garen.

3. Laibchen und Bällchen, die nicht gleich weiterverwendet werden, schnell abkühlen lassen, portionieren und gut verschlossen einkühlen (im Kühlschrank sind sie 1–2 Tage haltbar) oder einfrieren.

Preisänderungen vorbehalten.

Marias Küchengeheimnisse

FASCHIERTE LAIBCHEN – MEINE ÜBERRASCHUNGSEINLAGE

Wenn ich Appetit auf etwas Herzhaftes habe, sind Faschierte Laibchen und Fleischbällchen meine erste Wahl. Deshalb koche ich immer gleich mehrere auf Vorrat.

Herzhafte Alleskönner
In Saucen und Eintöpfen lassen sich Faschierte Laibchen besonders gut aufwärmen. Bei mir kommen sie ins Curry, in Pastasaucen und im Kleinformat in den Suppentopf. Mit einem Bohnen-Mais-Eintopf auf Tomatenbasis wird daraus ein flottes Chili con Carne, zerkleinert und mit Reis gemischt eine praktische Füllung für Paprika und Krautrouladen.

Dafür verwende ich Faschierte Laibchen am liebsten

- **Suppeneinlage:** Es müssen nicht immer Leberknödel und Markknöderl sein – Fleischbällchen in Brühe erwärmen und mit Suppennudeln servieren.
- **Caprese-Spieße:** Für einen einfachen Appetizer kalte Fleischbällchen mit Cherrytomaten und Mini-Mozzarella auf Spießchen stecken und mit Pesto anrichten.
- **Extra in Shakshuka:** Mit Faschierten Laibchen wird aus der orientalischen Frühstückspfanne aus Paprika, Tomaten und Ei ein feines Abendessen.





MARIAS TIPP:
Die BILLA immer gut Spaghetti aus der Bronze-Form haben den perfekten Biss und nehmen besonders viel Sauce auf – für echt italienischen Pastagenuss.



Marias Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA immer gut Spaghetti Bronze
Preis: **500 g, € 1,42**

Preisänderungen vorbehalten.



Spaghetti mit Polpette

IN SCHNELLER TOMATENSAUCE

Pro Portion: 883 kcal | 42 g EW | 69 g KH | 46 g Fett | 5,8 BE

2 Portionen | 20 Min.

200 g	Sugo mit Kräutern
12–14	Fleischbällchen (die Hälfte der Bällchen aus dem Grundrezept)
150 g	Spaghetti
30 g	Parmesan
1 Handvoll	Basilikumblätter
evtl.	Olivenöl zum Beträufeln
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Sugo mit 80 ml Wasser in einem mittleren bis großen Topf kurz aufkochen, Hitze reduzieren und die Fleischbällchen in der Sauce ca. 10 Min. sanft ziehen lassen, gelegentlich vorsichtig umrühren. Bei Bedarf die Sauce noch mit etwas Wasser verdünnen.

2. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Parmesan hobeln.

3. Spaghetti mit Polpette und Tomatensauce anrichten. Mit Pfeffer, Basilikum und Parmesan bestreuen und nach Belieben mit etwas Öl beträufeln.

Klappt auch mit Faschierte-Laibchen-Restln: Diese einfach in Stücke brechen und wie beschrieben in der Sauce ziehen lassen.



Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA immer gut Tierwohl Heumilch 3,6 %
Preis: **1 l, € 1,61**

Fleischlaibchen-Brokkoli-Auflauf

Pro Portion: 796 kcal | 38 g EW | 29 g KH | 56 g Fett | 2,4 BE

2 Portionen | 30 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.

30 g	Butter
20 g	Mehl universal
250 ml	Milch
1	großes Faschiertes Laibchen (Grundrezept)
120 g	Brokkoliröschen
1	Ei (M)
1 Prise	Muskat
50 g	(halb-)getrocknete Tomaten (ATG)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 12 cm) mit 10 g Butter einfetten.

2. 20 g Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach Milch dazugießen, dabei kräftig rühren, bis eine glatte, cremige Bechamelsauce entsteht. Unter ständigem Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Faschiertes Laibchen in grobe Stücke zupfen und zusammen mit den Brokkoliröschen gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.

4. Ei in die lauwarme Bechamelsauce einrühren, diese mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und über Brokkoli und Laibchenstücke gießen. Tomaten evtl. halbieren und auf dem Auflauf verteilen. Ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und der Brokkoli weich ist. Auflauf vor dem Servieren etwas rasten lassen.

Noch herzhafter wird der Auflauf, wenn Sie ihn vor dem Backen mit geriebenem Käse (z. B. Bergkäse, Emmentaler oder Gouda) bestreuen und goldbraun überbacken.

Preisänderungen vorbehalten.



Heiß in Gläser gefüllt, können Sie die Dillgurken mehrere Wochen aufbewahren. Wenn das Essen schneller am Tisch stehen soll, verfeinern Sie einfach Essiggurkerlscheiben mit Dille.

Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA immer gut Sojasauce
Preis: **250 ml, € 1,69**

Skandinavische Fleischbällchen

IN OBERSSAUCE MIT DILLGURKEN UND ERDÄPFELPÜREE

Pro Portion: 891 kcal | 33 g EW | 55 g KH | 57 g Fett | 4,6 BE

2 Portionen | 25 Min.* |

**Gesamtzeit: ca. 35 Min. exkl. mind. 30 Min. Ziehzeit*

150 g	Salat- oder Minigurken
100 ml	Apfelessig
50 g	Kristallzucker
½ TL	Senfkörner
3	Dillezweige
200 ml	Rinderfond
125 ml	Schlagobers
½–1 EL	Sojasauce
½ Beutel	Erdäpfelpüree-Basis (ca. 60 g)
100–125 ml	Milch
12–14	Fleischbällchen (die Hälfte der Bällchen aus dem Grundrezept)
evtl. 1 TL	Speisestärke
2 EL	Preiselbeeren
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Gurken in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Zucker, ¼ TL Salz, Senfkörner und 2 Dillezweige in einem kleinen Topf aufkochen und verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dille entfernen und den heißen Sud über die Gurkenscheiben gießen. Abkühlen lassen. Die Fähnchen vom restlichen Dillezweig abzupfen, hacken und unter die Gurken mischen. Mind. 30 Min. ziehen lassen.

2. Rinderfond, Obers und Sojasauce in eine große Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht.

3. Inzwischen das Erdäpfelpüree nach Packungsanleitung zubereiten (mit der Hälfte der für 1 Beutel angegebenen Wasser-, Salz- und Milchmengen).

4. Fleischbällchen in die Oberssauce legen und bei niedriger Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen, bis sie warm sind und die Sauce ihren Geschmack aufgenommen hat. Bei Bedarf zum Eindicken Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in die köchelnde Sauce einrühren.

5. Fleischbällchen in Oberssauce mit Erdäpfelpüree anrichten und pfeffern. Dillgurken und Preiselbeeren dazuservieren.

CIRIO 1856

Beste **italienische** Qualität!

Ein klassisches Rezept mit unverwechselbarem Geschmack!

Kaum ein Produkt hat die italienische Küche so geprägt wie die Tomate!
*Seit über **170 Jahren** liegt darin die Erfahrung von CIRIO*









Malfatti-Knödel mit *Tomatensoße*

Zutaten Malfatti:

250 g abgetropfter Ricotta-Käse
500 g Spinat
1 Ei, 50 g Mehl
50 g Weizengrieß
70 g Parmesankäse fein gerieben
1 Prise Muskatnuss
Salz

Tomatensoße:

1 Dose ***CIRIO Stückige Tomaten aus der Toskana***
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz

REZEPT FÜR 2-3 PORTIONEN

Vorbereitung:

1. Für die Malfatti den Spinat in wenig Wasser und einer Prise Salz dünsten. In ein Sieb geben und abkühlen lassen
2. Danach den Spinat ausdrücken und fein hacken.
3. Den Ricotta-Käse in eine Schüssel geben und mit Spinat und den restlichen Zutaten gut vermischen
4. Mit feuchten Händen etwa 4cm große Knödel formen
5. In kochendem Salzwasser garen, die Knödel sind fertig, sobald sie an die Oberfläche kommen. Abschöpfen und zum Abkühlen beiseite stellen.
6. Die Zwiebel und den Knoblauch für die Tomatensoße in etwas Öl dünsten und die Tomatenstücke hinzugeben. 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Soße eindickt. Nach Geschmack kann die Soße auch mit dem Stabmixer püriert werden.
7. Die Tomatensoße auf Teller verteilen, mit den Malfatti belegen und servieren.

Mögen Sie es noch bequemer? Dann probieren Sie auch **CIRIO Stückige Tomaten aus der Toskana mit Basilikum** oder **CIRIO Stückige Tomaten aus der Toskana mit Kräutern**!

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

cirio1856.de



Unsere Empfehlung aus dem BILLA Sortiment:
BILLA immer gut Ajvarketchup
Preis: **540 g, € 2,49**

Balkan-Burger

IM PITABROT

Pro Portion: 961 kcal | 48 g EW | 57 g KH | 57 g Fett | 4,8 BE

2 Portionen | 30 Min.

1	kaltes großes Faschiertes Laibchen (Grundrezept)
1	gelbe Zwiebel
100 g	Cheddar
1 EL	Butter
2	Pitabrote
4 EL	Krautsalat
2 EL	Ajvar-Ketchup
einige	kleine Thymianzweige
50 g	Joghurt
evtl. einige	Chiliflocken
	Salz

Zubereitung

1. Faschiertes Laibchen vorsichtig horizontal halbieren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Cheddar in 6 Streifen schneiden.

2. Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Zwiebelringe in 2 gleich großen Häufchen hineinsetzen und bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Auf jedes Zwiebelhäufchen 3 Käsestreifen legen, die Fleischlaibchen-Hälften darauflegen und leicht andrücken. Zugedeckt 2–3 Min. leicht anbraten, damit die Zwiebeln weich werden und der Käse schön anschmilzt. Danach die Laibchen mitsamt der Zwiebel-Käse-Schicht vorsichtig wenden und 1–2 Min. fertig braten.

3. Pitabrote horizontal halbieren. Krautsalat gut ausdrücken, jeweils die Hälfte auf die unteren Pitahälften geben und je 1 EL Ajvar-Ketchup darauf verteilen. Die Laibchen mit der Zwiebel-Cheddar-Schicht daraufsetzen. Mit den oberen Pitahälften bedecken.

4. Die gefüllten Burger auf beiden Seiten kurz in einer Pfanne ohne Fett oder im Backrohr anrösten, bis das Brot leicht knusprig ist und der Käse nochmals schön schmilzt. Burger mit Thymian garniert anrichten. Joghurt mit Salz und nach Belieben mit Chili würzen und zu den Burgern servieren.

Preisänderungen vorbehalten.

BILLA immer gut

JAUSENSPASS TO GO

Im Alltagsstress ist mal wieder keine Zeit für Jausen-Meal-Prep? Kein Problem dank der köstlichen frischen To-go-Vielfalt von BILLA immer gut mit Salaten, Sandwiches, Wraps und mehr.







1	**Gouda-Butter-Vollkornbrot**	1 Pkg. (2 Stk.)	€ 2,79
2	**Nudelsalat mit Knacker & Gouda**	pro 100 g	€ 1,59
3	**Thunfisch-Wrap**	1 Pkg. (2 Stk.)	€ 3,19
4	**Pastrami-Pfeffer-Baguette**	1 Stk.	€ 3,49
5	**Salat mit Hühnerschnitzel**	pro 100 g	€ 1,79
6	**Balsamico-Rosmarin-Dressing**	75 ml	€ 0,89
7	**Kräuter-Joghurt-Dressing**	150 ml	€ 1,79
8	**Lachssandwich mit Eiern & Spinat**	1 Pkg. (2 Stk.)	€ 2,99
9	**Clubsandwich mit Hühnerfilet & Spiegelei**	1 Pkg. (2 Stk.)	€ 2,99
10	**Salamisandwich mit Eiern & Paprika**	1 Pkg. (2 Stk.)	€ 2,29
11	**Laugencroissant mit Schinken, Käse und Ei**	1 Stk.	€ 3,39

Preisänderungen vorbehalten.

Foto: Elke Gebeshuber; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann & Mario Holzner


Spare schneller als dein Schatten.
Zück die jö äpp
JETZT DOWNLOADEN
Jetzt neu!
Gutscheine vorab aktivieren, einmal scannen, fertig.





FERTIG IN UNTER 30 MINUTEN

EINFACH & BLITZSCHNELL

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





Fotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfotos), Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos); Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann



KNUSPERFISCH-HOTDOG

mit Guacamole und Paprika

Pro Portion: 746 kcal | 28 g EW | 86 g KH | 30 g Fett | 7,2 BE

1 Portion | 15 Min.* |

Gesamtzeit: ca. 30 Min.

SCHNELLE ZUTATEN

1 Stk.	tiefgekühler iglo Fisch'n'Crunch
¼	roter Paprika
1	Hotdog-Bun
50 g	Guacamole
20 ml	Cocktailsauce
	Salz und Pfeffer



DIE GRILLEREI HOTDOG-BRÖTCHEN
Preis: **250 g, € 1,69**



IGLO FISCH'N'CRUNCH MSC TIEFGEKÜHLT
Preis: **360 g, € 10,49**

Zubereitung

1. Fisch im Backrohr oder Airfryer nach Packungsanleitung zubereiten.

2. Inzwischen Paprika entkernen und klein würfeln. Hotdog-Bun aufschneiden und nach Belieben in den letzten 2–3 Min. Garzeit des Fischs im Rohr oder Airfryer leicht anwärmen.

3. Bun innen mit Guacamole bestreichen. Zwei Drittel der Paprikawürfel auf der unteren Hälfte verteilen, Fisch darauflegen und leicht andrücken. Cocktailsauce in Linien über die Füllung ziehen. Hotdog mit den restlichen Paprikawürfeln garniert anrichten.



BOHNEN-FARFALLE

mit Cherrytomaten

Pro Portion: 632 kcal | 23 g EW | 88 g KH | 19 g Fett | 7,3 BE

2 Portionen | 25 Min. |

SCHNELLE ZUTATEN

1	kleine gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Dose	weiße Bohnen (ca. 240 g ATG)
½ Bund	Petersilie
180 g	Farfalle
3 EL	Olivenöl
250 g	Cherrytomaten
	Salz und Pfeffer



BILLA BIO WEISSE BOHNEN
Preis: **400 g, € 1,39**



CLEVER CHERRYTOMATEN °
500 g

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bohnen kalt abspülen und abtropfen lassen. Petersilie abzupfen und hacken.

2. Farfalle nach Packungsanleitung bissfest kochen. Gleichzeitig Zwiebel in einer Pfanne in Öl 2–3 Min. anschwitzen. Knoblauch kurz mit anschwitzen. Tomaten dazugeben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze 5–6 Min. garen, bis sie aufplatzen. Bohnen dazugeben und kurz erwärmen.

3. Farfalle abseihen, etwas Kochwasser auffangen. Farfalle unter das Bohnengemüse mischen, Kochwasser nach Bedarf dazugeben und 1–2 Min. schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und anrichten.

Preisänderungen vorbehalten. °Ausgenommen Salz und Pfeffer.



IDEAL FÜR 1 PERSON

SCHINKEN-KÄSE-TOASTILLA

mit Gemüsesticks und Dips

Pro Portion: 568 kcal | 27 g EW | 39 g KH | 32 g Fett | 3,3 BE

1 Portion | 20 Min.

½	kleine gelbe Zwiebel
2 Scheiben	Cheddar
2 Scheiben	Toastschinken
1–2 EL	Sandwichgurken
1 große	Vollkorn-Wrap-Tortilla
½ EL	neutrales Öl
½	Salatherz
½	roter Paprika
ca. 7 cm	Salatgurke
50 g	Salsadip
50 g	Nacho-Käsesauce
	Salz und Pfeffer

SCHNELLE ZUTATEN



HOFSTÄDTER „FAIR ZUM TIER!" TOASTSCHINKEN
Preis: **120 g, € 2,49**



SANTA MARIA TORTILLA VOLLKORN
Preis: **320 g, € 4,29**

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Käse-, 1 Schinkenscheibe, Sandwichgurken, Zwiebel und je 1 weitere Schinken- und Käsescheibe mittig auf die Tortilla schichten. Salzen, pfeffern, die Seiten einklappen, dann mittig von unten nach oben falten.

2. Eine beschichtete Pfanne leicht erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen und die Tortillatasche 3–4 Min. pro Seite goldbraun braten. Salatherz, Paprika und Salatgurke in Sticks schneiden.

3. Toastilla, Gemüsesticks, Salsadip und Käsesauce anrichten.



KARAMELL-KAISERSCHMARRN

mit frischen Beeren

Pro Portion: 475 kcal | 10 g EW | 65 g KH | 18 g Fett | 5,4 BE

2 Portionen | 15 Min.

1 Pkg.	tiefgekühlter Kaiserschmarrn (300 g)
25 g	Feinkristallzucker
10 g	Butter
100 g	Erdbeeren
50 g	Himbeeren
etwas	Staubzucker

SCHNELLE ZUTATEN



BILLA IMMER GUT KAISERSCHMARRN TIEFGEKÜHLT
Preis: **300 g, € 3,39**



JA! NATÜRLICH BIO-BUTTER
Preis: **250 g, € 3,04**

Zubereitung

1. Kaiserschmarrn in der Mikrowelle nach Packungsanleitung zubereiten. Zucker und 1 EL Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ohne Rühren hellbraun karamellisieren. Vom Herd nehmen, Butter dazugeben und schwenken. Den heißen Kaiserschmarrn in die Pfanne geben und vorsichtig im Karamell wenden, bis die Stücke gleichmäßig überzogen sind.

2. Erdbeeren halbieren oder vierteln. Kaiserschmarrn mit Erdbeeren und Himbeeren anrichten. Mit Staubzucker bestreuen.

TIPP
Fruchtige Ergänzung: Mischen Sie noch Da komm' ich her! Kiwano-Stücke unter die frischen Beeren!

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

ERSTER. EINZIGER*. 100% ÖSTERREICH.

GEBOREN · AUFGEZOGEN · VERARBEITET

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

NUR BEI*
BILLA
BILLA PLUS

NUR BEI UNS 100% ÖSTERREICHISCHES FRISCHFLEISCH

AUCH BEI ALLEN FRISCHFLEISCH- UND GEFLÜGEL-AKTIONEN!

UNSER KLARES VERSPRECHEN SEIT 2020

- ✓ **Als erster und einziger heimischer Lebensmittelhändler** bieten wir ausschließlich **100 % Frischfleisch aus Österreich** an.
- ✓ **Kein Mercosur. Kein Kompromiss.** Bei uns gibt es **kein Frischfleisch aus Südamerika.**
- ✓ Bei **BILLA und BILLA PLUS** finden Sie Frischfleisch:
  - Hendl, Pute, Schwein, Ente, Gans, Lamm, Rind, Kalb, Wild
  - **100 % geboren, aufgezogen und verarbeitet in Österreich.**
- ✓ **Einzigartig:** Gilt auch bei allen Frischfleisch- und Geflügelaktionen.



BILLA
BILLA PLUS

*in Bezug auf vergleichbare Marktteilnehmer

BILLA.AT/FRISCHFLEISCH

VOLLER LEBEN.

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

Wohlfühlküche vom Feinsten

Unser Comfortfood mit bestem heimischen Frischfleisch und frischen, abwechslungsreichen Beilagen tut der Seele gut und ist dabei besonders bekömmlich.

HOFSTÄDTER

100 % Qualität aus Österreich

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

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



Als Sättigungsbeilage passt gut ein frisches Bauernbrot dazu.

Karree-Minutensteaks
mit Weißkraut und gebratenen Birnen

Pro Portion: 635 kcal | 45 g EW | 26 g KH | 37 g Fett | 2,2 BE

4 Portionen | 40 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.

1	Knoblauchzehe
1½ EL	Estragonsenf
1 TL	flüssiger Honig
2 EL	Zitronensaft
5 EL	Rapsöl
3 Pkg.	Hofstädter „Fair zum Tier!“ STROHwohl Schweinsminutensteaks vom Karree (insg. 9 Stk., ca. 750 g)
ca. 500 g	Weißkraut
2	gelbe Zwiebeln
1 TL	ganzer Kümmel
ca. 250 ml	Birnensaft
2	kleine Birnen (z. B. Williams)
1 Bund	Petersilie
20–30 g	Butter zum Braten
80 g	Cashewkerne natur
	Salz und Pfeffer

Das Salz bei der Fleischmarinade können Sie nach Belieben weglassen, da auch der Senf salzig ist. In dem Fall die Steaks beim Servieren noch mit Salzflocken bestreuen.

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und pressen und mit Senf, Honig, Zitronensaft, ½ TL Salz und 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren. Minutensteaks trocken tupfen, dünn mit der Marinade bestreichen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Kraut vierteln, trockene Stellen des Strunks entfernen und das Kraut in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne in 3 EL Öl anschwitzen. Kraut und Kümmel dazugeben, Birnensaft angießen und zugedeckt ca. 20 Min. weich dünsten.

3. Inzwischen Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Petersilie abzupfen und grob hacken.

4. Marinade der Steaks mit Küchenpapier abwischen (durch den Honig verbrennt sie leicht). Butter in einer großen Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen. Steaks pro Seite 1–2 Min. braten, herausnehmen und auf einem Teller mit Alufolie abgedeckt warm halten.

5. Cashews und Birnenspalten in der Pfanne kurz braten, bis die Cashews leicht geröstet und die Birnen goldbraun sind. Bei Bedarf noch etwas Butter hinzufügen. Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Kraut und Steaks anrichten und mit Birnenspalten sowie Cashews garnieren.







EINKAUFSTIPP

0,75 l
€ 8,99

PICCINI CHIANTI DOCG ROSÉ

Er besticht durch Frische und Lebendigkeit, subtile fruchtige Noten und einen eleganten Abgang.

Preisänderungen vorbehalten.

Die GRILLEREI

Pulled Chicken
mit Pastinakencreme, grünem Gemüse und Heidelbeeren

Pro Portion: 854 kcal | 53 g EW | 35 g KH | 53 g Fett | 2,9 BE

4 Portionen | 40 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 50 Min.

600 g	**Pastinaken**
2 Pkg.	**Die Grillerei Pulled Chicken mariniert & vorgegart (insg. ca. 1 kg)***
4	**Selleriestangen**
1	**kleine Salatgurke**
2	**Knoblauchzehen**
1	**Bio-Zitrone**
5 EL	**Olivenöl**
1	**reife Avocado**
125 g	**Heidelbeeren**
einige	**Basilikumblätter**
	Salz und Pfeffer

TIPP VON
Margit Fensl
Ernährungsexpertin

Orientieren Sie sich am Tellermodell „Der gesunde Teller" der Nationalen Ernährungskommission: Füllen Sie die Hälfte mit Gemüse und Obst, ein Viertel mit Vollkornprodukten, Erdäpfeln oder stärkehaltigem Wurzelgemüse und das letzte Viertel mit proteinreichen Lebensmitteln – bevorzugt aus pflanzlichen Quellen wie Bohnen, Linsen oder Tofu, aber auch Fisch, Fleisch, Eiern oder Milchprodukten. So essen Sie ausgewogen und sättigend.

Zubereitung

1. Backrohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pastinaken schälen und würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken und 20–25 Min. weich garen. Pulled Chicken mit dem Saft aus dem Beutel in eine ofenfeste Form legen und ca. 20 Min. im Rohr erwärmen.

2. Inzwischen Sellerie schräg in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und schräg in Halbmonde schneiden. Knoblauch andrücken. ½ Zitrone in Spalten schneiden, den Saft der zweiten Hälfte auspressen.

3. Pulled Chicken mit der beiliegenden BBQ-Sauce bestreichen und ca. 10 Min. bei 180 °C weitergaren. Pastinaken abseihen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pastinaken mit 3 EL Öl fein pürieren, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, nach und nach etwas Kochwasser hinzufügen, bis ein cremiges Püree entsteht.

4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Sellerie und Gurke dazugeben und 3–4 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Salzen und pfeffern.

5. Avocado halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Pulled Chicken mit zwei Gabeln zerzupfen. Pastinakencreme auf Teller verteilen, Sellerie-Gurken-Gemüse und Pulled Chicken darauf anrichten. Mit Avocadospalten, Heidelbeeren und Basilikum garnieren und mit Zitronenspalten servieren.



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

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


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

Schweinslungenbraten
mit lauwarmem Zwetschken-Birnen-Salat und geröstetem Nussbrot

Pro Portion: 620 kcal | 39 g EW | 26 g KH | 38 g Fett | 2,2 BE

4 Portionen | 45 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.

1 Pkg.	Hofstädter „Fair zum Tier!“ STROHwohl Schweinslungenbraten (ca. 500 g)*
2 Scheiben	Proteinbrot mit Walnüssen
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3–4	Thymianzweige
80 g	Walnusskerne
1	gelbe Zwiebel
8	Zwetschken
2	mittelgroße Birnen (z. B. Williams)
20 g	Butter
3–4 EL	Balsamico
100 g	Rucola
2 EL	Walnussöl
	Salz und Pfeffer

Das Gericht lässt sich auch gut mit Schweinsmedaillons zubereiten.

Zubereitung

1. Lungenbraten ca. 30 Min. im Voraus aus dem Kühlschrank nehmen. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot in grobe Stücke brechen und einige Minuten im Rohr knusprig rösten. Herausnehmen, Temperatur des Rohrs auf 120 °C Ober-/Unterhitze reduzieren.

2. Fleisch evtl. von Haut und Fett befreien, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Knoblauch andrücken. Fleisch in einer Pfanne in Olivenöl rundum kräftig anbraten. Knoblauch, Thymian und Nüsse dazugeben und leicht mitrösten. Nüsse herausnehmen und beiseitestellen.

3. Fleisch mit Knoblauch und Thymian in eine ofenfeste Form legen und im Rohr 15–20 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 58–60 °C hellrosa garziehen lassen.

4. Inzwischen Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Zwetschken entsteinen, Birnen entkernen, beides in Spalten schneiden. Zwiebelspalten mit Butter im Bratrückstand kurz glasig anschwitzen. Mit 2 EL Balsamico ablöschen. Zwetschken und Birnen dazugeben und nur kurz erwärmen, damit das Obst seine Form behält.

5. Fleisch aus dem Rohr nehmen und 3–5 Min. rasten lassen. Für den Salat Zwiebeln, Zwetschken, Birnen und Nüsse anrichten, Rucola und Brotstücke darauf verteilen. Mit Walnussöl und 1–2 EL Balsamico beträufeln und salzen. Schweinslungenbraten in Scheiben schneiden. Auf dem lauwarmen Salat mit Pfeffer bestreut anrichten.

PROFITIPP VON HELMUT KÄFER

Abteilungsleiter Theke bei BILLA PLUS in 1210 Wien

„Es gibt Gewürze, die zu den meisten Fleischsorten passen. Mein Tipp: Mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian liegt man meistens richtig.“

BILLA FLEISCHER:IN – DES – JAHRES

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



Für eine frische Note passt noch ein Klecks Kräuterjoghurt wunderbar dazu.

EINKAUFSTIPP

350 g **€ 9,52**

BAD ISCHLER NATURSALZ FEIN & UNJODIERT

Aus Österreichs einzigem Natursalzabbau, unbehandelt, rein und mildfein im Geschmack.

Produktfoto: Hersteller

Preisänderungen vorbehalten.

Mediterranes Puten-Prinzessfilet
mit Grillgemüse und Ofenerdäpfeln

Pro Portion: 575 kcal | 41 g EW | 29 g KH | 31 g Fett | 2,4 BE

4 Portionen | 45 Min.

500 g	kleine vorwiegend festkochende Erdäpfel
8 EL	Olivenöl
1	Zucchini
12	Mini-Paprika
1	rote Zwiebel
1	weiße Zwiebel
2–3	Knoblauchzehen
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
2 Pkg.	Hofstädter „Fair zum Tier!“ SONNwohl Puten-Prinzessfilets (insg. ca. 600 g)*
3–4	Rosmarinzweige
60 g	schwarze Oliven ohne Kern
1	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
	Natursalz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Erdäpfel in dicke Scheiben schneiden, mit 2 EL Öl und etwas Salz auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen und ca. 15 Min. im Rohr garen.

2. Inzwischen Zucchini in unregelmäßige Stücke schneiden. Paprika halbieren und entkernen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch andrücken. Gemüse, 3 EL Öl, Salz und Paprikapulver mischen.

3. Gemüse nach den 15 Min. Garzeit zu den Erdäpfeln geben und gemeinsam weitere 15–20 Min. rösten.

4. Inzwischen Putenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und salzen. Bei mittlerer bis starker Hitze in einer Pfanne in 3 EL Öl 6–8 Min. rundum goldbraun braten, nach 3–4 Min. den Rosmarin dazugeben.

5. Fleisch und Rosmarin 3–4 Min. auf dem Gemüse im ausgeschalteten Rohr rasten lassen. Oliven untermischen. Gemüse mit Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen und mit Fleisch anrichten.

Fair zum Tier!

BESTES FLEISCH AUS ÖSTERREICH

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

* Dieses Produkt ist nur bei BILLA PLUS erhältlich. ° Bezogen auf gesetzliche Vorgaben.


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

Rindsuppentopf
mit Pak Choi, Fenchel und Reisnudeln

Pro Portion: 651 kcal | 46 g EW | 47 g KH | 29 g Fett | 3,9 BE

4 Portionen | 30 Min.* |

**Gesamtzeit: ca. 3–3½ Std.*

1 Pkg.	Hofstädter „Fair zum Tier!“ ALMO Suppenmix vom Rind (700–900 g)*
1	gelbe Zwiebel
1–2 EL	Sojasauce
4	schwarze Pfefferkörner
200 g	Reisnudeln
1	Fenchelknolle
2	Pak Chois
1	roter Chili
1	Jungzwiebel
1 Beet	Koriandersprossen
	Salz

Zubereitung

1. Fleisch und Markknochen trocken tupfen. Zwiebel samt Schale halbieren und in einer Pfanne auf den Schnittflächen stark anbräunen. Mit Rindfleisch, Knochen, 2 l Wasser und 1 EL Sojasauce in einen großen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. 1 TL Salz sowie die Pfefferkörner dazugeben, anschließend bei niedriger Hitze 2½–3 Std. leicht köcheln lassen, bis das Fleisch nahezu zerfällt.

2. Fleisch und Knochen aus der Suppe nehmen. Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen oder mit zwei Gabeln zerzupfen, das Mark nach Belieben aus den Knochen lösen. Suppe evtl. durch ein Sieb gießen.

3. Reisnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Abseihen und kalt abschrecken.

4. Fenchel in Spalten schneiden und in der heißen Suppe 5–7 Min. ziehen lassen. Pak Chois längs halbieren oder vierteln, Chili in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Gemüse aus dem Suppenmix in den Topf geben und 3–4 Min. bissfest garen. Suppe mit Salz und evtl. Sojasauce abschmecken.

5. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Reisnudeln auf tiefe Teller verteilen, Rindfleisch, Gemüse und nach Belieben Knochenmark darauf anrichten. Mit der heißen Suppe aufgießen und mit Jungzwiebelringen und Koriandersprossen bestreuen.

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



Foto: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann

iglo Polardorsch-Naturfilet *mit Brokkoli-Cherrytomaten-Gnocchi*

Pro Portion: 490 kcal | 29 g EW | 61 g KH | 13 g Fett | 5,1 BE

Der pazifische Polardorsch ist der absolute Klassiker unter den iglo Fischen. Die zarten Polardorsch-Naturfilets sind ideal für alle, die beim Kochen gerne zu feinen Filets greifen. Perfekt für unkomplizierten Fischgenuss im Alltag.

4 Portionen | 30 Min.

1 Pkg.	**aufgetaute iglo Polardorsch-Naturfilets (4 Filets, insg. 400 g)**
1	**Bio-Zitrone**
2	**Knoblauchzehen**
30 g	**glattes Weizenmehl**
4 EL	**Olivenöl**
250 g	**Cherrytomaten**
600 g	**Gnocchi**
300 g	**aufgetauter Brokkoli**
1 Bund	**Dille**
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und auf Gräten kontrollieren. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone anschließend in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und leicht andrücken.

2. Fischfilets auf einer Seite dünn mit Mehl bestreuen, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Filets mit der mehlierten Seite nach unten einlegen und 2–3 Min. braten, bis die Unterseite leicht goldbraun ist.

3. 1 Zitronenspalte, Knoblauch und Tomaten zum Fisch in die Pfanne geben. Mit 1 EL Öl beträufeln, leicht salzen und pfeffern. 8–10 Min. im Rohr gar ziehen lassen, bis der Fisch glasig-saftig ist und sich leicht in Lamellen teilen lässt.

4. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen, Brokkoli darin 3–4 Min. garen, Gnocchi ca. 2 Min. mitgaren, bis sie an die Oberfläche steigen. Beides abseihen und gut abtropfen lassen. Dillefähnchen abzupfen.

Für ein Röstaroma können Sie die Gnocchi und Brokkoliröschen nach dem Abseihen kurz in der Fischpfanne schwenken.

5. Tomaten und Knoblauch aus der Pfanne mit Gnocchi und Brokkoli mischen. Mit 1 EL Öl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fisch anrichten, mit Dille garnieren und mit restlichen Zitronenspalten servieren.

NIE WIEDER ANGEBOTE VERPASSEN

BILLA auf WhatsApp jetzt
Das Flugblatt und mega Aktionen direkt aufs Smartphone!



JETZT ANMELDEN & RABATT SICHERN

ZUM WHATSAPP CHAT:

*Alle Informationen und Teilnahmebedingungen unter billa.at/whatsapp. Alle Abbildungen sind Symbolbilder.

BILLA
BILLA PLUS

VOLLER LEBEN.

BILLA
immer gut

FRISCH BELEGT

Jausensandwiches für Groß und Klein

Ob in der Klasse, im Büro oder unterwegs: Mit diesen gefüllten Weckerln, Buchteln & Co wird die Jause zur vollwertigen Mahlzeit.

FOTOS
Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Alexander Höss-Knakal
SETSTYLING
Gabi Weiss



EIERSPEISWECKERL

mit Frischkäse, Rucola und Pinienkernen

Pro Weckerl: 519 kcal | 19 g EW | 35 g KH | 32 g Fett | 2,9 BE

4 Weckerl | 15 Min.* | *Gesamtzeit: ca. 30 Min.*

- **4 BILLA immer gut Mehrkornbrötchen**
- **50 g BILLA immer gut Pinienkerne**
- **4 BILLA immer gut Eier (L)**
- **2 EL BILLA immer gut Heumilch Schlagobers**
- **20 g BILLA immer gut Heumilch Teebutter**
- **150 g Frischkäse**
- **1 Handvoll Rucola**
- **Salz und Pfeffer**

Zubereitung

1. Mehrkornbrötchen nach Packungsanleitung aufbacken, anschließend abkühlen lassen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Eier mit Obers verquirlen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Eimasse hineingießen und bei niedriger Hitze ca. 2 Min. cremig rühren. Salzen und pfeffern.

4. Brötchen aufschneiden, die Unterseiten mit Frischkäse bestreichen. Mit Eierspeis und Rucola belegen und mit Pinienkernen bestreuen. Mit den Brötchenoberseiten abdecken.

Für ein Ham-and-Eggs-Weckerl können Sie die Brötchen zusätzlich mit BILLA immer gut Prosciutto belegen.



Die Buchteln können Sie auf Vorrat backen und einzeln tiefkühlen. Auch das Gemüse können Sie schon am Vortag zubereiten. Als Fingerfood für Partys eignen sich die Ofengemüse-Buchteln ebenso hervorragend.

SONNENBLUMENKERN-BUCHTELN

mit Ofengemüse und Hummus

Pro Buchtel: 377 kcal | 10 g EW | 41 g KH | 18 g Fett | 3,4 BE

4 Buchteln** | 35 Min.*

**Gesamtzeit: ca. 1 Std. exkl. ca. 2 Std. Gehzeit*
***+ 8 leere Buchteln als Vorrat*

	BUCHTELN
30 g	frische Germ
1 EL	Kristallzucker
400 g	BILLA immer gut glattes Weizenmehl
100 g	BILLA immer gut Roggenmehl
90 ml	BILLA immer gut Sonnenblumenöl + Öl f. d. Form
10 g	Salz
40 g	BILLA immer gut Sonnenblumenkerne
	FÜLLUNG
½	kleiner BILLA immer gut Brokkoli
75 g	Paprikamix (z. B. Wunderlinge)
1	Tomate
½	gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	BILLA immer gut Rosmarinzweig
1	BILLA immer gut Thymianzweig
1 EL	BILLA immer gut Sonnenblumenöl
150 g	BILLA immer gut Hummus Zitrone Basilikum Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Buchteln Germ und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit beiden Mehlsorten, 50 ml Öl und dem Salz zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Teig in 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. 40 ml Öl in eine Schüssel geben, Teigkugeln darin wenden, anschließend in den Sonnenblumenkernen rollen. Eng aneinander in eine gefettete Ofenform (ca. 20 x 10 cm) setzen. Erneut ca. 1 Std. gehen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Brokkoli in Röschen teilen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Tomate in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Kräuterzweigen, Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

4. Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Buchteln auf mittlerer Schiene, Gemüse auf unterster Schiene ca. 30 Min. backen. Bei Bedarf die Position der Bleche tauschen.

5. Die Buchteln voneinander lösen. 4 davon in der Mitte aufreißen oder einschneiden. Mit Hummus und Ofengemüse füllen.



Lassen Sie den Mozzarella gut abtropfen oder tupfen Sie ihn leicht trocken – so wird das Sandwich nicht wässrig.

BILLA immer gut

VOLLKORNSANDWICH

mit Mozzarella, Schinken und Gurke

Pro Portion: 361 kcal | 24 g EW | 30 g KH | 15 g Fett | 2,5 BE

4 Portionen | 15 Min.

200 g	BILLA immer gut Mozzarella grande
½	Salatgurke
12 Scheiben	BILLA immer gut Vollkornbrot
200 g	BILLA immer gut Prosciutto cotto
1 Beet	Gartenkresse

Zubereitung

1. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Gurke längs in feine Streifen schneiden.

2. 4 Scheiben Brot mit Mozzarella belegen. Jeweils eine zweite Brotscheibe darauflegen, Prosciutto locker darauflegen. Gurke und Kresse darauf verteilen und jeweils mit einer dritten Scheibe Brot abschließen.

Statt mit Gurke können Sie die Sandwiches auch mit dünnen Granny-Smith-Apfelscheiben belegen.

Damit Sie kulinarisch bestens auf den Schulstart vorbereitet sind, haben wir hier viele weitere Rezeptideen und Tipps für eine vollwertige Jause zusammengestellt: **billa.at/schuljause**



Die Bagels können Sie auf Vorrat backen und einzeln einfrieren. Die ausgestochenen Kreise können Sie außerdem als Mini-Weckerl mitbacken.

CASHEW-DINKELBAGEL

mit Pulled Lachs, Frischkäse und Avocado

Pro Bagel: 434 kcal | 24 g EW | 32 g KH | 22 g Fett | 2,7 BE

4 Bagels** | 25 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 45 Min. exkl. ca. 1½ Std. Gehzeit
**+ 8 leere Bagels als Vorrat

	BAGELS
350 ml	**BILLA immer gut Heumilch + Milch zum Bestreichen**
1 EL	**BILLA immer gut Blütenhonig**
30 g	**frische Germ**
500 g	**BILLA immer gut Dinkelmehl + Mehl f. d. Arbeitsfläche**
10 g	**Salz**
50 g	**weiche BILLA immer gut Heumilch Teebutter**
30 g	**BILLA immer gut Cashewkerne ungesalzen**
	FÜLLUNG
250 g	**aufgetautes BILLA immer gut Wildlachs-Naturfilet**
100 g	**Kren-Frischkäse**
1	**BILLA immer gut Avocado**
etwas	**Zitronensaft**
	Salz und Pfeffer

Kneten Sie den Teig nicht zu lange und geben Sie optional 1–2 EL Joghurt oder etwas mehr Butter dazu – das hält die Bagels länger saftig.

Zubereitung

1. Für die Bagels Milch lauwarm erwärmen, Honig darin auflösen, Germ einrühren. Mehl, Salz und Butter dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2. Teig erneut durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 cm dick ausrollen. 12 Kreise (ca. 6 cm ø) ausstechen, in der Mitte jeweils einen kleinen Kreis (ca. 1 cm ø) ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 30 Min. gehen lassen.

3. Backrohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Cashews hacken. Bagels mit Milch bestreichen und mit Cashews bestreuen. Ca. 12 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Füllung Lachs kalt abspülen und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und im Rohr ca. 10 Min. garen. Etwas abkühlen lassen, dann mit zwei Gabeln zerzupfen. Mit zwei Dritteln vom Frischkäse mischen.

5. Avocado halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

6. 4 Bagels aufschneiden, Unterseiten mit Frischkäse bestreichen. Mit Pulled Lachs und Avocado belegen. Deckel aufsetzen und leicht andrücken.



Gemeinsam
GENIESSEN, gemeinsam GEWINNEN!



1 x 5.000 € Urlaubsgeld

Zwei beliebige McCain - Produkte kaufen* und

GEWINN-CHANCE SICHERN!

100 x NINJA Air Fryer

SO GEHT'S

- 2 MCCAIN PRODUKTE KAUFEN
- QR CODE SCANNEN ODER AUF WWW.MCCAIN-GEWINNSPIEL.DE GEHEN
- KASSENBON HOCHLADEN

AKTIONSZEITRAUM:
01.08. - 31.12.2026

1.000 x Gewürzsalz

*ALLE IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH IM LEBENSMITTELEINZELHANDEL UNTER DER MARKE MCCAIN VERTRIEBENEN KARTOFFELPRODUKTE.
WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN TEILNAHMEBEDINGUNGEN DER AKTION UNTER WWW.MCCAIN-GEWINNSPIEL.DE
UNTER DER TELEFONNR. 0800 828 700 ERFAHREN SIE, OB IHR MARKT DIESES PRODUKT FÜHRT.

BILLA

kids

FRISCH GEKOCHT

BUNTE SEITEN FÜR KLEINE KÜCHENHELD:INNEN



IDEE FÜR DEN SCHULSTART

BUNTE SCHULJAUSE

Besonders viel Spaß macht die Jause, wenn sie farbenfroh zusammengestellt ist. Am besten ist eine Mischung aus Brot, Obst, Gemüse, Käse und Nüssen. Gurkenscheiben, Karottenstifte oder Apfelspalten sorgen für Farbe und Abwechslung. Bunte Ideen für die Jausenbox findest du auf: **billa.at/kids-magazin**



BUCH-TIPP

AUSSERIRDISCH GUT!

Ein kleiner Außerirdischer landet mitten im Kinderzimmer. Gemeinsam verstecken ihn seine neuen Freund:innen vor den Erwachsenen. Mit Schokokeksen, Chaos und Geheimnissen erleben sie ein galaktisches Abenteuer. Ab 9 Jahren.
Christine Nöstlinger und Horst Hellmeier, G&G Verlag, € 14.



DIE TOLLE KNOLLE

Erdäpfel wachsen unter der Erde. Dort bilden sie Knollen, die später geerntet werden. Manche sind klein, manche riesig. Und nicht alle können das Gleiche! **Festkochende Erdäpfel** bleiben beim Kochen schön in Form. Darum sind sie super für Erdäpfelsalat oder Bratkartoffeln. **Mehlige Erdäpfel** werden weich und fluffig. Aus ihnen macht man cremiges Püree oder Knödel. Und dann gibt es noch **vorwiegend festkochende Erdäpfel**. Die sind echte Alleskönner und schmecken als Pommes frites oder Ofenerdäpfel besonders gut.

Aus einer Erdäpfelknolle können viele neue Erdäpfel wachsen: Man gibt sie in die Erde, und später entsteht daraus eine ganze Pflanze.

BILLA BLÜHENDES ÖSTERREICH

DER WASSERBÜFFEL

Wasserbüffel gehören zu den Rindern. Auf der Weide sind sie echte Naturhelfer. Durch ihre schweren Schritte entstehen kleine Wasserlöcher. Hier fühlen sich Frösche, Libellen und andere Tiere wohl. Wasserbüffel leben etwa auf Feuchtwiesen im Weinviertel. Hier setzt sich die Naturschutzinitiative Blühendes Österreich dafür ein, dass es Weidelandschaften für Tiere gibt.



TIER DES MONATS

Mehr über das Projekt „Wilde Weiden“ erfährst du hier oder auf: **bluehendesoesterreich.at**

Fotos: G&G Kinderbuchverlag, Adobe Stock, Shutterstock (2), Günther Linshalm; Illustrationen: Laura Bednarski (Ben & Bella), Lili Richter (Bewegung macht Spass), Shutterstock

ERDÄPFELPUFFER

mit Tomaten-Tsatsiki

4 Portionen warm

30 Minuten (+ ca. 10 Minuten Zieh- und Abtropfzeit + ca. 15 Minuten Garzeit)

Lasse dir von jemand Erwachsenem helfen!

Pro Portion: 306 kcal, 6 g EW, 30 g KH, 17 g Fett, 2,5 BE

Das brauchst du:

Puffer

- 700 g vorwiegend festkochende Erdäpfel (z. B. Da komm' ich her! Benjamin)
- 1 TL Salz
- 3–4 EL Sonnenblumenöl

Tsatsiki

- 150 g fleischige Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 200 g griechisches Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

1. Für die Puffer wasche die Erdäpfel und schäle sie mit einem Sparschäler. Reibe sie auf einer Vierkantreibe grob und gib die Raspel in eine Schüssel. Streue das Salz darüber und lasse die Erdäpfel ca. 5 Minuten stehen.
2. Drücke möglichst viel Flüssigkeit mit den Händen aus den Erdäpfeln. Heize das Backrohr auf 100 °C Ober-/Unterhitze vor.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Gib mit einem Löffel kleine Häufchen der Erdäpfelmasse in die Pfanne und drücke sie flach. Brate sie bei mittlerer Hitze auf einer Seite goldbraun und knusprig. Wende die Puffer und brate sie auch auf der zweiten Seite.
4. Hebe die Puffer aus der Pfanne und lasse sie auf Küchenpapier abtropfen. Brate auch die restliche Erdäpfelmasse zu Puffern. Fertige Puffer kannst du auf einem Teller im Backrohr warm halten.
5. Für das Tsatsiki wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie in eine Schüssel, salze sie leicht und lasse sie einige Minuten stehen. Danach gib sie in ein Sieb und lasse sie abtropfen.
6. Schäle den Knoblauch und presse ihn durch eine Knoblauchpresse. Wasche das Basilikum und tupfe es trocken. Schneide 1 Handvoll davon klein.
7. Mische Tomaten, Joghurt und Knoblauch in einer Schüssel. Rühre das Öl und das geschnittene Basilikum hinein und schmecke das Tsatsiki mit Salz und Pfeffer ab.
8. Bitte jemand Erwachsenen um Hilfe. Hole die Puffer aus dem Backrohr. Achtung, der Teller ist sehr heiß! Richte die Erdäpfelpuffer mit dem Tomaten-Tsatsiki an und garniere sie mit dem übrigen Basilikum.

Rezeptfotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Alexander Höss-Knakal; Setstyling: Gabi Weiss



ONLINE-REZEPT

GEBACKENE TOPFEN-CREME MIT ZWETSCHKEN UND MANGO

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

PRESSE DIE GERIEBENEN ERDÄPFEL WIRKLICH GUT AUS – JE TROCKENER DIE MASSE, DESTO KNUSPRIGER WERDEN DIE PUFFER.

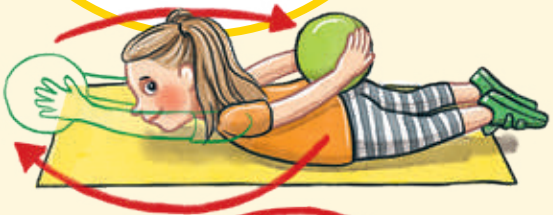
BEWEGUNG MACHT SPASS!

Dieses kleine Zirkeltraining stärkt deinen Bauch, deinen Rücken und deine Arme. Nimm ein Handtuch oder eine Yogamatte und einen kleinen Ball und los geht's!

Mache die 2 Übungen nacheinander. Mache nach der ersten Übung 30 Sekunden Pause und nach der zweiten 1 Minute. Beginne danach von vorne und mache das Ganze 2- bis 3-mal.

1

BALL KREISEN:
Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme nach vorne aus. Halte den Ball in den Händen. Nimm ihn in die rechte Hand und führe ihn mit gestrecktem Arm hinter deinen Rücken. Dort gibst du den Ball in die linke Hand und führst ihn wieder nach vorne. Mache 3–5 Wiederholungen pro Richtung.





2

BAUCHTRAINING MIT BALL:
Lege dich auf den Rücken und lege deine Beine leicht gebeugt auf eine Bank oder andere Erhöhung. Halte den Ball mit ausgestreckten Armen hinter deinem Kopf. Setze dich auf und lege den Ball auf die Bank. Lege dich wieder hin. Setze dich erneut auf und nimm den Ball in die Hände. Mache 10 Wiederholungen.

VÖSLAUER JUNIOR

DAS MINERALWASSER FÜR KIDS



Lerne und spiele mit den Tieren:

#jungbleiben

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

RÄTSEL-SPASS MIT ERDÄPFELN

Quiz: Teste dein Wissen!

1. Wo wachsen Erdäpfel?

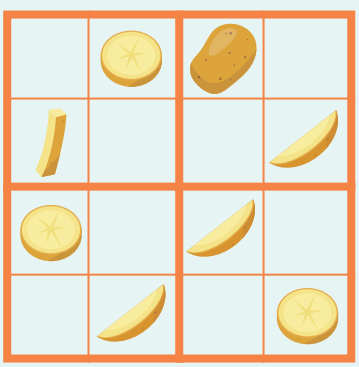
A ☐ Unter der Erde
B ☐ Im Blütenkelch
C ☐ Am Erdäpfelbaum

2. Welche Erdäpfel werden beim Kochen weich und fluffig?

A ☐ Salaterdäpfel
B ☐ Mehlige Erdäpfel
C ☐ Festkochende Erdäpfel

3. Woraus wächst eine neue Erdäpfelpflanze?

A ☐ Aus einem Pflanzenblatt
B ☐ Aus einem Schalenstück
C ☐ Aus einer Knolle



Erdäpfel-Sudoku

Sticks, Spalten, halbe und ganze Erdäpfel dürfen in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Quadrat nur 1-mal vorkommen. Setze richtig ein!

Die Auflösungen findest du auf Seite 169.

JAUSENBOX-SUCHRÄTSEL

Diese bunt gefüllten Jausenboxen sehen gleich aus? Nicht ganz! Es gibt 5 Unterschiede zu entdecken!



GEWINNSPIEL

Verrate uns deinen Lieblingswitz und du kannst etwas gewinnen! Wie das geht, erfährst du auf Seite 166.
BbetreFF: WITZ



WAS IST ORANGE UND GEHT DEN BERG HINAUF? EINE WANDERINE!

Ida, 10 Jahre

AIR FRYER
ca. 10 Minuten

NEU

Jetzt Käpt'n Iglos knusprige Neuheit entdecken!



iglo
Iss was Gscheit's!

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

NEU

A FULLY LOADED MIRACLE

iglo

Holy Slice



Try the sound that makes you melt!

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

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

SC Johnson
A family company
at work for a better world

WC-ENTE® HÄLT KÜSTENGEBIETE SAUBER:

Mit bis zu 80%

RECYCELTES KÜSTEN-PLASTIK*

In Partnerschaft mit Plastic Bank® sammelt SC Johnson seit 2018 Plastik, das in einem Umkreis von 50km um einen Ozean an Land gesammelt wird. Dadurch werden Umweltverschmutzungen reduziert und lokale Gemeinschaften unterstützt.

in partnership with plasticbank®



*WC-Ente® Gel: Ohne Verschlusskappe und Label. WC-Ente® Frische-Siegel: Halter besteht aus 98% recyceltem Küstenplastik, Gel-Behälter aus 84%, Kappe aus 0%. Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

ACHTSAM GENIESSEN

Infos, Produkte und Rezepte für Genuss mit Voraussicht



DER SOMMER GEHT ...
... in die Verlängerung: Die heimische Vielfalt zeigt, was sie kann!

MARMELADEN & CHUTNEYS
Wir kochen die Saison ein

VOLLER GUTER NÄHRSTOFFE
Vollwertiger Genuss mit Bio-Zutaten

Foto: Stocksy



BILLA.AT/IMMERGUT

VOLLER LEBEN.

Ausschneiden und sammeln

Spät gepflücktes Glück

Mit ihrer fein balancierten Süße und Säure sind die reifen Zwetschken die Stars in Desserts und pikanten Gerichten.



Steckbrief

Geschmack: fruchtig, aromatisch, süß-säuerlich

Herkunft: Oberösterreich, Steiermark

Verwendung: Zwetschkenknödel, Kuchen und Crumbles, im Salat, geschmort und gegrillt, für Röster, Kompott und Powidl

Lagerung: locker nebeneinander im Kühlschrank, wächserne Schicht erst vor Verzehr abwaschen



UNSERE LIEFERANT:INNEN
Horst Hubmer, Obstproduzent, Scharten

Horst Hubmer hat sich auf die Kultivierung von Kirschen, Marillen und Zwetschken spezialisiert. Sein Firlingerhof in Scharten steht interessierten Besucher:innen jederzeit offen. Die leichten, sandigen Böden, die heißen, sonnenreichen Tage und die kalten Nächte des Hausruckviertels bieten die optimalen Bedingungen für Zwetschken mit einem ausgewogenen Süße-Säure-Verhältnis. Da die Früchte nicht nachreifen, ist entscheidend, dass sie genussreif gepflückt werden – wenn nötig in zwei Durchgängen. Horst Hubmer genießt seine Zwetschken am liebsten frisch vom Baum, in Form von selbstgebranntem Zwetschkenbrand oder als Röster zum Kaiserschmarrn.



Text: Sarah Satt; Fotos: Getty Images, beigestellt



Bodenloser Dessertgenuss

Zwetschken-Crumble

Für ein schnelles Obstdessert Zwetschken entsteinen und in eine Auflaufform geben. Mehl, Zucker und kalte Butter im Verhältnis 2:1:1 mit etwas Zimt rasch zu Streuseln verkneten. Zwetschken damit bedecken und den Crumble im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten goldbraun backen. Lauwarm mit Staubzucker bestreuen und mit Vanilleeis servieren.



Das Rezept für diese Hendl-Zwetschken-Spieße finden Sie auf:
billa.at/hendl-zwetschken-spiesse-mit-warmem-fisolen-zwetschken-salat

TIPPS VON
Margit Fensl
Ernährungs-expertin



Blau genießen, natürlich süßen
Blaue Zwetschken liefern Ballaststoffe und bringen damit Schwung in eine ausgewogene Ernährung. Ihre dunkelblauviolette Farbe stammt von den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoiden). Tipp: Frisch genießen oder einkochen – ideal auch zum natürlichen Süßen.

TOP 3
Partners in Taste



ZIMT
Sein warm-würziges Aroma unterstreicht die Zwetschkensüße in Kuchen, Röster und Kompott.



BALSAMICO
Balsamico gibt Tiefe und bindet die säuerliche Süße harmonisch in herzhafte Gerichte ein.



MANDELN
Mandeln in Streuseln, Bröseln oder als Creme steuern Zwetschken eine feine Marzipannote bei.



Wenn die Zeit reif ist:

Zwetschkenröster

Überreife Exemplare sind wie gemacht zum Einkochen mit Zucker, Vanille und Zimt als Zwetschkenröster. Der fruchtige Klassiker passt hervorragend zu Süßspeisen wie Topfenknödeln und Mohnnudeln und veredelt Milchreis spätsommerlich.

Da komm' ich her!
FRISCHES AUS DER REGION

Reif gepflückt aus der Region
Da komm' ich her! Zwetschken werden in Oberösterreich und der Steiermark angebaut und zum idealen Zeitpunkt von Hand gepflückt. Auf die Qualität kontrolliert, werden sie sortiert, verpackt und innerhalb eines Tages in die BILLA und BILLA PLUS Märkte in der Umgebung geliefert.



Da komm' ich her! Zwetschken•

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

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

Fotos: Janne Peters, Getty Images (3), Adobe Stock, Shutterstock, Bettina Höppel, Marian Inhouse-Agentur. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!



Wiener Zucker

Qualität aus Österreich für Ihren Genussmoment

Ob beim Backen mit der Familie, beim Einkochen von Sommerfrüchten oder beim Verfeinern des Lieblingsdesserts: Mit Wiener Zucker holen Sie sich verlässliche Qualität, österreichische Herkunft und eine große Portion Genuss nachhause.

Was viele vielleicht nicht wissen: Die Reise von Wiener Zucker beginnt auf heimischen Feldern in Niederösterreich, Oberösterreich, der Steiermark und dem Burgenland. Dort wachsen die Zuckerrüben, die anschließend im AGRANA-Werk in Tulln an der Donau zu Zucker verarbeitet werden. So bleibt der Weg vom Feld bis zur fertigen Packung kurz, nachvollziehbar und in Österreich.
Diese regionale Herkunft macht Wiener Zucker zu einer bewussten Wahl für alle, die beim Einkauf auf Qualität, Transparenz und heimische Wertschöpfung achten. Sie unterstützen damit nicht nur österreichische Landwirtschaft, sondern auch Arbeitsplätze in der Region.

Ab Herbst 2026 wird diese Herkunft noch besser sichtbar: Dann trägt Wiener Zucker das AMA-Gütesiegel. Es zeigt auf den ersten Blick, was im Produkt steckt – Qualität aus Österreich und ein Stück Vertrauen für den täglichen Einkauf.

Weil die Anlässe zum Backen, Einkochen und Genießen so vielfältig sind wie die Menschen selbst, bietet Wiener Zucker für jede Anwendung das passende Produkt: Kristallzucker für den Alltag, Würfelzucker für Kaffee und Tee, Gelierzucker für Marmeladen, Staubzucker für Mehlspeisen und Puderzucker für feine Cremen und Glasuren.
So gelingt, was Freude macht: der Gugelhupf für die Kaffeetafel, die Marillenmarmelade, die Geburtstagstorte oder das Dessert für Gäste. Jedes Produkt ist auf seinen Einsatz abgestimmt und hilft, Rezepte gelingsicher und köstlich umzusetzen.

Noch mehr Inspiration gibt es auf der Wiener-Zucker-Website: Dort warten zahlreiche Rezeptideen – von traditionellen Lieblingsmehlspeisen über saisonale Klassiker bis zu modernen Kreationen. Perfekt für alle, die gerne Neues ausprobieren oder Bewährtes wiederentdecken möchten.



MITMACHEN & GEWINNEN

Aktuell wartet auf der Wiener-Zucker-Website ein besonderes Highlight: ein Gewinnspiel rund um die Herkunft von Wiener Zucker und österreichischen Genuss. Erfahren Sie, wie aus den österreichischen Zuckerrüben Wiener Zucker entsteht, und sichern Sie sich die Chance auf einen unvergesslichen Kurzurlaub in Österreich.

Jetzt Rezeptideen entdecken und am Gewinnspiel teilnehmen: **wiener-zucker.at**

Fotos: AGRANA


Da komm' ich her!
»I bin glei ums Eck bei dia.«
Unsere Regionen sind etwas ganz Besonderes.
Genauso wie unser saisonales Obst und Gemüse aus den Regionen
für die Regionen von »Da komm' ich her!«. Von heimischen Bauern
angebaut, sorgfältig geerntet und erntefrisch geliefert.
Jetzt exklusiv bei
BILLA & BILLA PLUS ADEG
Unter der Telefonnr. 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

FOTOS
Eva Strateva/ Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Franz Karner
SETSTYLING
Evelyne Zemplenyi

FRISCHES
aus der Region

Tomaten, Paprika, Zwetschken und weitere Sommerlieblinge zeigen jetzt ihr volles Aroma. Unsere Rezepte mit der Vielfalt von **Da komm' ich her!** verlängern den Genuss der Saison.

Das Aroma des Krens wird in Verbindung mit dem Essig in der Marinade intensiviert.



GEBRATENES SCHOPFSTEAK

mit Zwetschken-Zwiebel-Ragout, Schnittlaucherdäpfeln und Blattsalat

Pro Portion: 873 kcal | 39 g EW | 47 g KH | 56 g Fett | 3,9 BE

4 Portionen | 35 Min.

600 g	Da komm' ich her! vorwiegend festkochende Erdäpfel
1 Pkg.	Da komm' ich her! Zwiebel Tricolore (je 1 rot, weiß und gelb)*
400 g	Da komm' ich her! Zwetschken
2 EL	Kristallzucker
4 EL	Butter
200 ml	trockener Rotwein
30 ml	Rotweinessig
1 TL	Dijonsenf
40 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	frisch gerissener Da komm' ich her! Kren
2	Da komm' ich her! rote Chicorées
1	Da komm' ich her! Grazer Krauthäuptel
4	Schopfsteaks (à ca. 180 g)
2 EL	Bratöl
3	Da komm' ich her! Knoblauchzehen
1	Da komm' ich her! gelbe Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2 EL	Da komm' ich her! Schnittlauchröllchen
	Salz und Pfeffer

Statt der Zwetschken können Sie auch rote Pflaumen verwenden.

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen. Danach abseihen und etwas ausdampfen lassen.

2. Inzwischen Tricolore-Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Zwetschken halbieren und entsteinen. Zucker mit 120 ml Wasser aufkochen und leicht karamellisieren lassen. 1 EL Butter und Zwiebelspalten dazugeben und mit Wein ablöschen. Ca. 15 Min. leicht köcheln lassen, die Zwetschken nach ca. 9 Min. zugeben.

3. Inzwischen aus Essig, Senf und neutralem Öl eine Marinade rühren, den Kren untermischen. Salate zerzupfen.

4. Steaks trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne in Bratöl auf beiden Seiten scharf anbraten. 2 EL Butter und 2 angedrückte Knoblauchzehen dazugeben. Ca. 8 Min. braten, dabei die Steaks immer wieder mit geschmolzener Butter aus der Pfanne übergießen.

5. Inzwischen gelbe Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. In Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne anschwitzen. Erdäpfel dazugeben, zuletzt den Schnittlauch unterheben. Salate mit der Marinade mischen.

6. Steaks mit Ragout und Erdäpfeln anrichten und mit Salat servieren.

HALTBARKEITS-TIPP

Zwetschken lassen sich wunderbar einfrieren: Am besten halbieren, entsteinen und einzeln vorfrieren. Danach in Gefrierdosen füllen. So bleiben sie locker und sind jederzeit griffbereit.

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

ACHTSAM GENIESSEN

Kochen mit Da komm' ich her!

Das Aushöhlen der Tomaten und Entkernen der Gurke gelingt gut mit einem Kugelausstecher (Parisienne-löffel).



MIT BULGUR UND FETA GEFÜLLTE OCHSENHERZ-PARADEISER

mit Zitrone-Oliven-Gurkensalat

Pro Portion: 527 kcal | 15 g EW | 50 g KH | 28 g Fett | 4,2 BE

4 Portionen | 35 Min.

250 g	Bulgur
1 Prise	Muskat
4	große Da komm' ich her! Ochsenherzparadeiser
1½	Da komm' ich her! Knoblauchzehen
60 ml	Olivenöl
150 g	Feta
3 EL	gehackte Da komm' ich her! Dillefähnchen
1	Da komm' ich her! Salatgurke
70 g	Kalamata-Oliven ohne Kern (ATG)
1	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
	Salz und Pfeffer

Für eine Variante ohne tierische Produkte verwenden Sie einfach eine pflanzliche Fetaalternative.

Zubereitung

1. 500 ml Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Inzwischen Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Tomaten oben abkappen und aushöhlen. 1 Knoblauchzehe schälen und mit Tomatenfruchtfleisch und 20 ml Öl pürieren.

3. Tomatenmasse mit dem Bulgur mischen. Feta in Stücke brechen und mit 1 EL Dille unterheben. Tomaten damit füllen und die Deckel auflegen. In eine Ofenform setzen und im Rohr ca. 8 Min. garen.

4. Inzwischen Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse herauskratzen. Die halbe Knoblauchzehe schälen und pressen. Oliven halbieren und mit Knoblauch und Gurke mischen. Mit 40 ml Öl, Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer marinieren. Einige Minuten ziehen lassen, zum Schluss 2 EL Dille untermischen.

5. Tomaten aus dem Rohr nehmen und mit dem Salat servieren.

Monika und Andreas Ableidinger: Salatgurken aus Wien-Simmering
Bereits in vierter Generation kultiviert Familie Ableidinger am Wiener Stadtrand Gurken. Auf 3,3 Hektar Gewächshausfläche pflegen sie mit 15 Mitarbeitenden mehr als 55.000 Pflanzen. Beheizt wird dabei mit einer Hackschnitzelanlage, bewässert mittels Tröpfchenbewässerung. Der Pflanzenschutz erfolgt durch Nützlinge. Über kurze Transportwege gelangen die Gurken schon einen Tag nach der Ernte in die Gemüseregale.



ZITRONEN-PAVLOVA

mit Frischkäse, Sommerobst und Zitronenschnitten

Pro Portion: 516 kcal | 6 g EW | 79 g KH | 18 g Fett | 6,6 BE

6 Portionen | 30 Min.* |

Gesamtzeit: ca. 2 Std. exkl. Kühlzeit

4	Da komm' ich her! Eiklar (L)
280 g	Feinkristallzucker
1 Pkg.	Vanillezucker
1 TL	Speisestärke
1½	Bio-Zitronen (Abrieb + Saft)
1	Da komm' ich her! Apfel (z. B. Summerred*)
1	Da komm' ich her! Nektarine*
3	Da komm' ich her! Zwetschken
1	Da komm' ich her! Kiwano
200 g	Da komm' ich her! Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren*)
150 ml	Schlagobers
100 g	Frischkäse
2 EL	Staubzucker
1 EL	Agavendicksaft
einige	Zitronenmelissenblätter
120 g	Zitronenschnitten (z. B. von Manner)

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

Zubereitung

1. Backrohr auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eiklar in einer fettfreien Schüssel schlagen, bis sie dick zu werden beginnen. Weiterschlagen, dabei Feinkristall- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen, und zu steifem Eischnee schlagen. Stärke, Abrieb und Saft einer halben Zitrone vorsichtig unterheben und kurz weiterschlagen. Die Baisermasse sollte klare Kanten haben und schön glänzen.

2. Auf einen Bogen Backpapier einen Kreis mit ca. 20 cm Durchmesser aufzeichnen. Papier wenden und die Baisermasse innerhalb des Kreises mit einem Löffel wolkenartig ca. 5 cm hoch auftragen. Eine kleine Mulde eindrücken und den Eischnee ca. 80 Min. bei offenem Zug backen, anschließend auskühlen lassen.

3. Apfel entkernen, Nektarine und Zwetschken entsteinen und klein würfeln. Kiwano auskratzen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Alle Beeren mit Kiwano-Fruchtfleisch und Obstwürfeln mischen. Mit Abrieb und Saft einer Zitrone marinieren.

4. Obers cremig-steif schlagen. Frischkäse mit Staubzucker glatt rühren und unter das Obers heben. Die „Decke" der Pavlova etwas eindrücken und die Obersmasse einfüllen. Früchte darauf verteilen, mit Agavendicksaft beträufeln und mit Zitronenmelisse und zerbröselten Zitronenschnitten bestreuen.

Für den „offenen Zug" können Sie z. B. den Stiel eines Holzkochlöffels in der Backrohrtür einklemmen.

EINKAUFSTIPP



300 g **€ 3,69**

MANNER ZITRONEN-SCHNITTEN

Knusprige Waffeln mit fruchtig-frischer Zitronencreme – der erfrischende Manner-Genuss für zwischendurch. Jetzt genießen!

Produktfoto: Hersteller

Preisänderungen vorbehalten.


Dazu passt z. B. ein
knuspriges Weißbrot
hervorragend als Beilage.

STEINOBST-PAPRIKA-SALAT
mit zart gegartem Zanderfilet

Pro Portion: 392 kcal | 41 g EW | 25 g KH | 13 g Fett | 2,1 BE

4 Portionen | 30 Min.

1 EL	Kristallzucker
3	Rosmarinzweige
1	Da komm' ich her! roter Chili
800 g	aufgetaute Zanderfilets
3 EL	Olivenöl + Öl zum Beträufeln
1	Bio-Limette (Abrieb + Saft)
2	Da komm' ich her! Pfirsiche
2	Da komm' ich her! Nektarinen*
1	Da komm' ich her! rote Zwiebel
1	Da komm' ich her! roter Paprika
1	Da komm' ich her! oranger Paprika
2	Basilikumzweige
	Salz und Pfeffer

Mit einem Kerntemperaturfühler lässt sich der Gargrad der Fischfilets gut kontrollieren. Alternativ können Sie den Fisch bei 60 °C im Dampfgarer zubereiten.

Zubereitung

1. 100 ml Wasser mit Zucker aufkochen. Rosmarin und Chili fein schneiden und dazugeben. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen Backrohr auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zanderfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Öl bestreichen, in eine Auflaufform legen und diese dicht mit Frischhaltefolie abdecken. Im Rohr ca. 15 Min. auf eine Kerntemperatur von 60 °C garen.

3. Inzwischen Rosmarin-Chili-Sirup mit Limettenabrieb und -saft abschmecken. Pfirsiche und Nektarinen halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel schälen und feine Spalten schneiden. Beide Paprika entkernen, in Streifen schneiden und mit Zwiebel und Früchten mischen. Mit dem Rosmarin-Limetten-Dressing marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Haut vom Fisch abziehen und die Filets lauwarm auf dem Salat anrichten. Pfeffern, mit Öl beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Infos zu regionalem Obst und Gemüse

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

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

WOHER KOMMT'S?

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

i's HEIM iSCH
aus heimischer Produktion

REGIONAL
aus Ihrem Bundesland

LOKAL
aus der Umgebung (maximal 30 km)

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

Sie können die Pommes frites auch nach Packungsanleitung im Rohr zubereiten und die Würstel in einer Pfanne braten.



Füllen Sie das Ketchup noch heiß in sterile Gläser ab. So hält es im Kühlschrank mehrere Wochen.

LOADED FRIES

mit Rotkraut-Slaw, Bratwürsteln und Zwetschken-Ketchup

Pro Portion: 977 kcal | 30 g EW | 79 g KH | 57 g Fett | 6,6 BE

4 Portionen** | 50 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1½ Std. **+ Ketchup auf Vorrat

	KETCHUP
je 1	Da komm' ich her! rote und gelbe Zwiebel
800 g	Da komm' ich her! Zwetschken
300 g	Da komm' ich her! Rispentomaten
1	Da komm' ich her! Apfel (z. B. Gala)
1	Da komm' ich her! Pfefferoni*
3	Pimentkörner
2 EL	Rapsöl
3 EL	Kristallzucker
1 EL	Tomatenmark
70 ml	Apfelessig
1 EL	frisch geriebener Ingwer
je 1 Msp.	gemahlener Zimt, Kardamom und Nelken
	Salz und Pfeffer
	SLAW, FRIES + WÜRSTEL
600 g	Da komm' ich her! Rotkraut
1 TL	Kristallzucker
200 g	Sauerrahm
800 g	Airfryer-Pommes-frites (z. B. von McCain)
4	Bratwürstel
1 EL	Rapsöl
150 g	geriebener Bergkäse
4 EL	Röstzwiebeln
	Salz

Zubereitung

1. Für das Ketchup Zwiebeln schälen und würfeln. Zwetschken halbieren und entsteinen, Tomaten vierteln und entkernen. Apfel entkernen und würfeln. Pfefferoni fein schneiden. Piment mörsern und in einer großen Pfanne leicht rösten. Öl dazugeben, Zwiebeln anbraten. Apfel und Zucker, dann Tomatenmark mitrösten. Mit Essig ablöschen. Zwetschken, Tomaten, Pfefferoni, Ingwer und Gewürze unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei öfter rühren. Danach pürieren und fein passieren.

2. Für den Slaw das Kraut in feine Streifen hobeln, mit 1 TL Salz und Zucker verkneten und ca. 15 Min. stehen lassen. Danach ausdrücken und mit Rahm und 2 EL Ketchup mischen.

3. Inzwischen für die Fries die Pommes frites in Portionen zu max. 300 g im Airfryer bei 200 °C ca. 7 Min. frittieren. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Für die Würstel ca. 60 ml Wasser unter den Rost des Airfryers füllen. Würstel mehrmals einstechen und mit Öl bestreichen. Bei 190 °C im Airfryer ca. 10 Min. garen.

5. Pommes frites auf dem Blech mit Käse bestreuen und ca. 3 Min. im Rohr überbacken. Mit Würsteln anrichten, mit Röstzwiebeln bestreuen, mit Slaw und Ketchup servieren.

EINKAUFSTIPP



500 g **€ 3,99**

MCCAIN AIR FRYER FRITES

In der Heißluftfritteuse in nur ca. 7 Minuten zubereitet und vielseitig zu servieren, ob als Beilage oder Snack für zwischendurch.

Produktfoto: Marian Inhouse-Agentur

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

MAIS-GAZPACHO

mit Garnelen und Kräuteröl

Pro Portion: 323 kcal | 20 g EW
27 g KH | 14 g Fett | 2,3 BE

4 Portionen | 35 Min.



KRÄUTERÖL

- 1 Bund Da komm' ich her! Schnittlauch
- 6 Korianderzweige
- 30 ml Bratöl
- Salz

GAZPACHO

- 3 Da komm' ich her! Maiskolben
- 1 Da komm' ich her! gelbe Zwiebel
- 4 Da komm' ich her! Knoblauchzehen
- ½ Da komm' ich her! gelber Chili
- 1 Da komm' ich her! Salatgurke
- 6 EL Olivenöl
- 500 g Joghurt
- 250 g Partygarnelen
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Für eine Veggie-Variante können Sie statt Garnelen Ziegenfrischkäse als Einlage verwenden.

Als Beilage passt z. B. ein frisches Esterhazy-Baguette. Sie können es nach Belieben in Scheiben schneiden und in Olivenöl rösten.

Zubereitung

1. Für das Kräuteröl Schnittlauch grob schneiden. Korianderblätter abzupfen und beiseitelegen, die Stängel grob schneiden. Schnittlauch und Korianderstängel mit dem Öl und etwas Salz fein pürieren, durch ein feines Sieb seihen und auffangen.

2. Für die Gazpacho die Maiskolben von Blättern und Haaren befreien und in Salzwasser ca. 15 Min. kochen.

3. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen. Chili in Stücke schneiden. Gurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

4. Maiskolben abtropfen lassen, mit 1 EL Öl einreiben und unter dem Backrohrgrill unter mehrmaligem Wenden grillen. Maiskörner von den Kolben schneiden und mit 2 EL Öl, Zwiebel, geschältem Knoblauch, Chili, Gurke und Joghurt cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

5. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit dem Knoblauch in 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne ca. 3 Min. braten.

6. Gazpacho auf Teller verteilen. Garnelen mit Korianderblättern mischen, auf der Gazpacho verteilen und mit dem Kräuteröl beträufeln.

Da komm' ich her!
FRISCHES AUS DER REGION

FRISCHES
aus der Region

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

Wassermelone*
aus Oberösterreich

Ochsenherz-paradeiser
aus dem Burgenland und Niederösterreich

Zwetschken
aus Niederösterreich, Oberösterreich und der Steiermark

Zuckermais
aus dem Burgenland und Oberösterreich

Endiviensalat
aus Oberösterreich, der Steiermark, Tirol und Wien

Chili-Mix
aus Niederösterreich

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

Unsere regionalen Partner:innen

Mit den hochwertigen Produkten unserer Lieferant:innen genießen Sie das Beste aus Ihrer Region.



ULRIKE UND GUNTRAM HAMLITSCH
Betreiber:innen Ölmühle Hamlitsch

In ihrer Ölmühle in Deutschlandsberg verarbeiten Ulrike und Guntram Hamlitsch in dritter Generation ausschließlich regionale Kürbiskerne zu kaltgepresstem Kürbiskernöl – seit 2001 auch in zertifizierter Bio-Qualität. Die Fachjury des Gault Millau kürte ihr vielfach ausgezeichnetes Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. 2026 zum besten des Jahres.



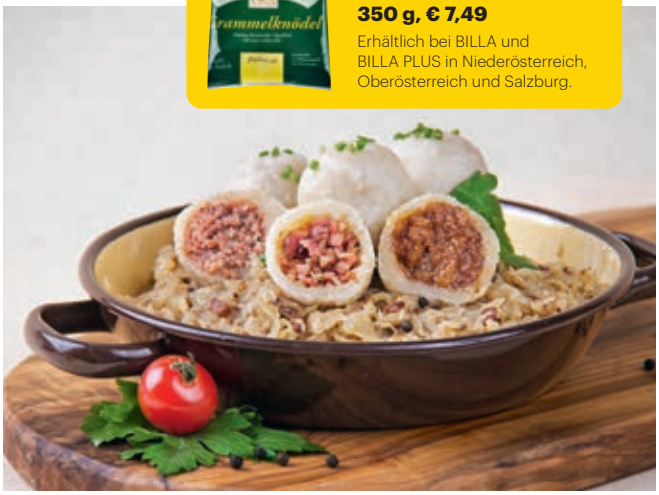
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.*
Preis pro Flasche:
1 l, € 25,99
Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in der Steiermark und in ausgewählten Märkten im Burgenland, in Niederösterreich und Wien.

JOSEF FEICHTINGER SEN. UND JOSEF FEICHTINGER JUN.
Geschäftsführer Feichti's Bauernspeck GmbH

Vor mehr als 20 Jahren begann Josef Feichtinger sen. mit der handwerklichen Speckproduktion. Neben gereiften Innviertler Spezialitäten wie dem Original Feichti's Bauernspeck werden im Familienbetrieb in Utzenaich Knödel aus regionalen Rohstoffen hergestellt: handgeformt und herzhaft mit Grammeln, Surspeck oder Blunzen gefüllt.



Feichti's Grammelknödel*
Preis pro Pkg.:
350 g, € 7,49
Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in Niederösterreich, Oberösterreich und Salzburg.



Text: Sarah Satt; Fotos: Thomas Pfister, Marian Inhouse-Agentur (4), Vera Heissbauer, Andrea Schober/fineart-photos.at, Hersteller

Preisänderungen vorbehalten.



HANS PETER FEICHTINGER
Inhaber Sulzwerkstatt

In ihrer Sulzwerkstatt in Bad Ischl veredelt Familie Feichtinger Fleisch aus der Region und frischen Fisch von der Fischerei Ausseerland mit Gemüse vom Betrieb Kirchgatterer zu hochwertigen handgemachten Sulzen. Eine besondere Spezialität des Salzkammerguts ist die prämierte Saiblingssulz vom Ausseer Saibling aus Wildkultur.



Saiblingssulz*
Preis pro Pkg.:
260 g, € 9,99
Erhältlich in ausgesuchten BILLA und BILLA PLUS Märkten in Oberösterreich, Salzburg sowie im Ennstal.

GÜNTHER UND DANIELA GRUBER
Geschäftsführer:innen
Silberquelle GmbH

Das Familienunternehmen Silberquelle füllt in Brixlegg eine Vielfalt an Limonaden, Säften und Sirupen sowie Mineralwasser ab. Die Basis dafür bildet natürliches Mineralwasser aus der firmeneigenen Quelle am Fuße des Alpbachtals. Das Tirola Kola mit Zirben- und Fichtennadelextrakt ist längst ein regionaler Klassiker.



Tirola Kola*
Preis pro Flasche:
0,5 l, € 1,09
Erhältlich bei BILLA und BILLA PLUS in Tirol.

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



TOMATEN-APFEL-CHUTNEY

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

Fruchtiger VORRAT

Mit unseren kreativen Marmeladen und Chutneys können Sie saisonales Obst und Gemüse das ganze Jahr über genießen.



Fotos: StockFood


MIT NUR
4
ZUTATEN

ERDBEER-INGWER-MARMELADE

Pro Glas: 452 kcal | 1 g EW | 107 g KH | 1 g Fett | 8,9 BE

4 Gläser*

1 Std.

*à ca. 250 ml

500 g Erdbeeren
400 g Kristallzucker
½ Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
5 g Ingwer

MAZERIEREN
Für eine kürzere Kochzeit lassen Sie die Frucht-Zucker-Mischung zunächst 30–60 Min. ziehen („mazerieren"). Diese Variante ist besonders empfehlenswert bei weichen Früchten wie Beeren, um deren Konsistenz und Aroma zu bewahren.

Zubereitung

1. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Zucker, Zitronenabrieb und -saft zu den Erdbeeren geben. Ingwer schälen, reiben und dazugeben.

2. Bei niedriger Hitze unter vorsichtigem Rühren erwärmen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 20–30 Min. köcheln lassen. Danach bei starker Hitze 10–15 Min. unter häufigem Rühren kochen. Gelierprobe machen.

3. Marmelade heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Gläser kühl und trocken aufbewahren. So ist die Marmelade bis zu 6 Monate haltbar.

Mehr Infos und Rezepte zum Haltbarmachen von Obst und Gemüse, von Einkochen über Einlegen bis zu Fermentieren, finden Sie hier: **billa.at/einkochen**

BIRNEN-WALNUSS-MARMELADE

Pro Glas: 688 kcal | 4 g EW | 132 g KH | 14 g Fett | 11 BE

4 Gläser* | 35 Min.

*à ca. 350 ml

1 kg	Birnen (z. B. Williams)
2 EL	Zitronensaft
2	Vanilleschoten
400 g	Gelierzucker 2:1
75 g	Walnusskerne

GELIERPROBE
Geben Sie einen kleinen Löffel Marmelade auf einen gekühlten Teller. Ziehen Sie nach ein paar Sekunden mit dem Finger durch: Bleibt die Spur bestehen und die Masse läuft nicht sofort zusammen, ist die Marmelade fertig. Sonst kochen Sie sie noch 1–2 Min. weiter.

Zubereitung

1. Birnen schälen, entkernen und klein würfeln. Mit Zitronensaft in einen großen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze aufkochen. Köcheln lassen, bis die Birnen zu zerfallen beginnen.

2. Vanilleschoten längs und quer halbieren und zu den Birnen geben. Gelierzucker einrühren, aufkochen und unter Rühren 3–5 Min. sprudelnd kochen. Gelierprobe machen.

3. Marmelade vom Herd nehmen. Vanilleschoten herausnehmen und das Mark auskratzen. Schoten und Mark wieder unter die Marmelade rühren. Walnüsse hacken und hinzufügen. Marmelade heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Gläser kühl und trocken aufbewahren. So ist die Marmelade bis zu 6 Monate haltbar.

MIT NUR 5 ZUTATEN

BIRNEN-
WALNUSS-
MARMELADE

EINKAUFSTIPP



300 g **€ 3,99**

CASALI SCHOKO-BANANEN

Fruchtig-zarter Bananenschaum, umhüllt von knackiger Schokolade: In Casali Schoko-Bananen stecken feinste Fairtrade-Zutaten wie Bananenmark und Kakao.

Produktfoto: Hersteller

Preisänderungen vorbehalten.



TOMATEN-CHILI-CHUTNEY

Pro Glas: 759 kcal | 5 g EW | 153 g KH | 12 g Fett | 12,8 BE

2 Gläser•• | 25 Min.• |

•Gesamtzeit: ca. 1 ¼ Std. ••à ca. 250 ml

2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3	rote Chilis
800 g	Cherrytomaten
2 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsaat
275 g	Kristallzucker
250 ml	Weißweinessig

STERILISIEREN
Legen Sie saubere Gläser und Deckel in einen Topf mit kochendem Wasser und kochen Sie sie 10 Min. aus. Die Gläser allein können Sie auch bei 120 °C im Backrohr erhitzen. Befüllen Sie sie am besten noch warm mit der heißen Masse.

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilis nach Belieben entkernen und fein hacken. Tomaten halbieren.

2. Schalotten in einem großen Topf mit Öl 5–6 Min. weich und leicht goldbraun braten. Knoblauch, Fenchel und Chilis dazugeben und unter Rühren 2–3 Min. weiterbraten.

3. Tomaten, Zucker und Essig hinzufügen, gut verrühren und aufkochen. Hitze reduzieren und die Mischung offen 45–60 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sobald das Chutney dick-klebrig wird und ein Kochlöffel eine klare Spur darin hinterlässt, ist es fertig.

4. Chutney heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Gläser kühl und trocken aufbewahren. So ist das Chutney bis zu 1 Jahr haltbar.

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

APFEL-GEWÜRZCHUTNEY

Pro Glas: 405 kcal | 2 g EW | 90 g KH | 3 g Fett | 7,5 BE

4 Gläser* | 50 Min.

*à ca. 250 ml

1 kg	Äpfel (z. B. Topaz* und Granny Smith*)
1	roter Chili
½ TL	schwarze Pfefferkörner
½ TL	Pimentkörner
2	gelbe Zwiebeln
1 EL	neutrales Öl
150 ml	Weißweinessig
200 ml	Apfelsaft
200 g	Kristallzucker
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	gemahlene Kurkuma

LUFTDICHT VERSCHLIESSEN
Verwenden Sie unbedingt intakte Gläser und Deckel. Nur so kann beim Abkühlen ein Vakuum entstehen. Gläser und Schraubverschlüsse sind separat erhältlich.

Zubereitung

1. Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Chili nach Belieben entkernen und klein schneiden. Pfeffer und Piment im Mörser fein zerstoßen. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2. Zwiebeln in einem Topf mit Öl weich dünsten. Äpfel, Chili, Pfeffer und Piment kurz mit anschwitzen. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen, Zucker unterrühren und mit Ingwer und Kurkuma würzen. Unter regelmäßigem Rühren ca. 30 Min. leicht dicklich einköcheln lassen.

3. Chutney abschmecken, heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Gläser kühl und trocken aufbewahren. So ist das Chutney bis zu 1 Jahr haltbar.

Wenn Sie einen Teil der Äpfel feiner und einen Teil etwas größer würfeln, bekommt das Chutney sowohl Bindung als auch Struktur.

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




Die süßsaure Marmelade passt gut zu gereiftem Hartkäse wie z. B. Parmesan.

ZWETSCHKEN-APFEL-MARMELADE

mit Rotwein und Thymian

Pro Glas: 842 kcal | 4 g EW | 199 g KH | 1 g Fett | 16,6 BE

4 Gläser•• | 30 Min.•

•Gesamtzeit: ca. 1 Std. ••à ca. 350 ml

1,2 kg	Zwetschken
600 g	Äpfel (z. B. Arlet*, Summerred*)
200 ml	Rotwein (z. B. Zweigelt)
2–3	Thymianzweige
1	Sternanis
1 Prise	Salz
½	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
600 g	Gelierzucker 2:1
1–2 EL	Balsamico

KEIMFREI BLEIBEN
Beim Einkochen ist Küchenhygiene das A und O. Daher: Eingemachtes, Deckel und Gläser innen nicht berühren und nur einwandfreies, gut gewaschenes Obst und Gemüse verwenden.

Zubereitung

1. Zwetschken entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Beides in einen großen Topf geben. Rotwein, Thymian, Sternanis, Salz, Zitronenabrieb und -saft hinzufügen. Gelierzucker einrühren und ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Die Mischung aufkochen und 4–5 Min. unter Rühren sprudelnd kochen. Gelierprobe machen.

3. Thymian und Sternanis aus der Marmelade entfernen, Balsamico unterrühren. Marmelade heiß in sterilisierte Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Gläser kühl und trocken aufbewahren. So ist die Marmelade bis zu 1 Jahr haltbar.

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



billa bio

Gutes Gelingen

BILLA Bio Protein Plus *

Die tiefgekühlte Gemüsemischung vereint genussvoll pflanzliches Protein mit jeder Menge Ballaststoffen. Dabei treffen Kichererbsen, braune Linsen und Kidneybohnen auf Karfiol und Blattspinat.

Preis: **450 g, € 3,99**



Kokos-Couscous-Bowl mit Proteingemüse und Avocado

Pro Portion: 590 kcal | 14 g EW | 46 g KH | 37 g Fett | 3,8 BE

4 Portionen | 20 Min.

400 ml	BILLA Bio Kokosmilch
2 TL	BILLA Bio Curry mittelscharf
300 g	BILLA Bio Vollkorn-Couscous
900 g	aufgetaute BILLA Bio Protein Plus Gemüsemischung*
2 EL	BILLA Bio natives Olivenöl extra
2	BILLA Bio Avocados
4 TL	BILLA Bio Kokosraspel

Zubereitung

1. Kokosmilch, 300 ml Wasser und Currypulver in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt 5–10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Gemüsemischung in einer Pfanne mit Öl und einem Schuss Wasser erhitzen. Avocados halbieren, entsteinen, aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

3. Kokos-Couscous auf Schüsseln verteilen. Gemüsemischung und Avocadoscheiben darauf anrichten. Kokosraspel über die Avocados streuen.

Wenn der Hunger groß ist, passen dazu noch gut gebratene BILLA Bio Falafeln.

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

Fotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfoto), Marian Inhouse-Agentur (Produktfoto); Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann

GOOD NEWS

Wie wir heute mit **unseren Ressourcen** und **miteinander** umgehen, entscheidet, wie wir morgen leben werden. Ein Überblick über die **vielfältigen Initiativen** dazu.

TEXT **Sarah Satt**

WUSSTEST DU?

In Kooperation mit dem Nutztierfuttermittel-produzenten Königshofer werden Brote und Backwaren, die weder verkauft noch gespendet werden konnten, von BILLA zu hochwertigem Tierfutter weiterverwertet.

3.182

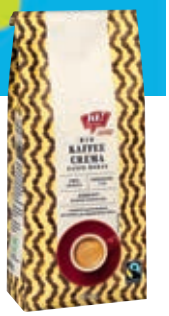
Tonnen Obst & Gemüse

mit Schönheitsfehlern wurden 2025 bei BILLA unter der Eigenmarke Wunderlinge verkauft und gerettet.



FAIRTRADE-KAFFEE GENIESSEN UND GEWINNEN!

Fair gehandelter Kaffee ist für Genießer:innen und Produzent:innen ein Gewinn. Wer in den Fairtrade-Kaffee-Wochen von 14. September bis 10. Oktober zu Fairtrade-Kaffee greift, wie etwa Ja! Natürlich Bio-Kaffee Crema, hat außerdem die Chance, jede Woche ein Klimaticket, eine Bosch Siebträgermaschine oder eines von 25 Kaffee-Genusspaketen zu gewinnen. Einfach Kassabon auf **fairtrade.at/kaffee** hochladen oder gleich hier:



Fotos: Thomas Magyar, Getty Images, Marian Inhouse-Agentur, beigestellt (3)



Heute aktiv für morgen

Für einen Überblick über die Schwerpunkte und Maßnahmen der REWE Group in Österreich können Sie unter dem QR-Code rechts den Nachhaltigkeitsbericht 2025 herunterladen.



Caritas NextGen Together we grow. Buddies

Mit NextGenBuddies zu mehr Chancengerechtigkeit

Bildung ist die beste Armutsprävention. Das NextGenBuddies-Programm von BILLA gemeinsam mit Caritas und der WU Wien setzt sich gezielt dafür ein, dass sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche die Chance auf Ausbildung bekommen. Ölz Meisterbäcker unterstützt das Projekt und spendet für jede zwischen 10. und 24. September bei BILLA oder BILLA PLUS gekaufte Ölz Schulmaus 10 Cent für mehr Bildungsgerechtigkeit an NextGenBuddies. Für mehr Infos scannen Sie den QR-Code:







LEBENSMITTEL VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN!

Am 29. September ist der Internationale Tag gegen Lebensmittelverschwendung. Bei BILLA ist ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln das ganze Jahr über Thema.



Andreas Streit, BILLA Bereichsleitung für Nachhaltigkeit: „Als Lebensmittelhändler sehen wir uns in einer besonderen Verantwortung für den sorgsamen Umgang mit Ressourcen. Deshalb setzen wir alles daran, Abfälle zu reduzieren – durch genaue Bedarfsplanung, enge Zusammenarbeit mit Sozialorganisationen und Aktionen, bei denen auch unsere Kund:innen aktiv Lebensmittel retten können."





6 REZEPTE VOLLER VOLLWERTIGER BIO-ZUTATEN

SCHMECKT GUT. **TUT GUT.**

Mit den abwechslungsreichen Bio-Zutaten von Ja! Natürlich gehen eine ausgewogene und eine genussvolle Ernährung Hand in Hand, und das voller wichtiger Nährstoffe.

FOTOS
Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Kevin Ilse
SETSTYLING
Gabi Weiss

EDAMAME
... sind eine Quelle von Ballaststoffen, Kalzium, Mangan, Eisen und Vitamin C. Außerdem sind sie reich an Protein und Folsäure. 100 g Edamame decken zu 82 % den Tagesbedarf an Folsäure und zu 36 % den an Vitamin C.

Als Sättigungsbeilage passen Erdäpfelspalten aus dem Ofen gut dazu.



GEBRATENE GOLDBRASSE
AUF MEDITERRANEM OFENGEMÜSE MIT EDAMAME

Pro Portion: 599 kcal | 60 g EW | 18 g KH | 30 g Fett | 1,5 BE

4 Portionen | 45 Min.

300 g	Ja! Natürlich Bio-Raritätenpaprika
200 g	Ja! Natürlich Bio-Minipaprika
1	Ja! Natürlich rote Bio-Zwiebel
3	Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen
300 g	Ja! Natürlich Bio-Raritätenparadeiser
6	Ja! Natürlich Bio-Thymianzweige
5 EL	Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
2	BILLA Bio Goldbrassen
1	Bio-Zitrone
250 g	tiefgekühlte Ja! Natürlich Bio-Edamame
100 g	Ja! Natürlich Bio-Jungspinat
	Salz und Bio-Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Raritäten- und Minipaprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken. Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem tiefen Blech oder einer großen Ofenform verteilen, mit Thymian, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und 25–30 Min. weich garen.

2. Inzwischen Goldbrassen innen und außen kalt abspülen und gut trocken tupfen. Zitrone halbieren. 1 Knoblauchzehe schälen und leicht andrücken. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Evtl. ein rund zugeschnittenes Stück Backpapier in die Pfanne legen, damit die Fischhaut nicht anklebt. Goldbrassen salzen, pfeffern und mit Knoblauch sowie Zitronenhälften in die heiße Pfanne geben. Bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Min. pro Seite anbraten. Fische auf das Ofengemüse legen und im Rohr 8–10 Min. fertig garen (sie sind gar, wenn sich das Fleisch an der dicksten Stelle leicht von der Gräte lösen lässt). Ca. 5 Min. vor Garzeitende die Edamame auf dem Gemüse verteilen.

3. Jungspinat unter das heiße Gemüse heben, dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Goldbrassen darauflegen. Mit geröstetem Zitrone zum Beträufeln servieren.

UNSER FISCH DES MONATS: BILLA BIO GOLDBRASSE

Die Goldbrasse, auch Dorade genannt, ist ein hochwertiger Speisefisch aus dem Mittelmeerraum. Ihr Fleisch ist fest, roh leicht rötlich, gegart weiß und reich an hochwertigen Fetten. Im Geschmack ist sie feindelikat und leicht würzig. Die BILLA Bio Goldbrassen werden in marinen Aquakulturen gezüchtet.
Alle Infos: **billa.at/fischerei**

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



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

HENDL-PILZ-ZUCCHINI-GRATIN MIT TSATSIKI

Pro Portion: 608 kcal | 56 g EW | 13 g KH | 35 g Fett | 1,1 BE

4 Portionen | 40 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 55 Min.

1	Ja! Natürlich Bio-Feldgurke
3	Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen
250 g	Ja! Natürlich Bio-Ziegenjoghurt
6 EL	Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
1	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
2	Ja! Natürlich Bio-Rosmarinzweige
600 g	Ja! Natürlich Bio-Hendl-Innenfilets
500 g	Ja! Natürlich Bio-Zucchini
250 g	Ja! Natürlich Bio-Creme-champignons
200 g	Ja! Natürlich Bio-Kräuterseitlinge
200 g	Ja! Natürlich Bio-Austernpilze
160 g	Ja! Natürlich Bio-Ziegenkäsescheiben
2	Ja! Natürlich Bio-Salatherzen
	Salz und Bio-Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Tsatsiki Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Leicht salzen und ca. 5 Min. ziehen lassen, dann gut ausdrücken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Joghurt mit Gurkenraspeln, geriebenem Knoblauch und 1 EL Öl verrühren. Mit ca. 1 TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2. Für das Gratin Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben. 5 EL Öl mit Rosmarin, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Hendl-Innenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Champignons halbieren oder vierteln, Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden, Austernpilze in grobe Stücke zupfen. Hendlfilets, Zucchini und Pilze in einer großen Schüssel gründlich mit der Rosmarinmarinade vermengen. In einer großen Ofenform verteilen, sodass das Fleisch möglichst oben liegt und nicht vollständig vom Gemüse bedeckt ist. Im Rohr 18–22 Min. garen, bis das Hendl durch ist und alles leicht Farbe bekommt. Nach der Hälfte der Garzeit alles vorsichtig wenden und das Fleisch wieder obenauf legen.

4. Ziegenkäse grob zerzupfen, auf der Oberfläche verteilen und 5–7 Min. gratinieren. Salatherzen längs vierteln und zum Dippen mit Tsatsiki zum Gratin servieren.

ZIEGENKÄSE
... ist protein- und kalziumreich. Kalzium unterstützt die Muskelfunktion und den Knochenerhalt.



Für eine Hauptspeise können Sie dazu noch Ja! Natürlich Dinkelvollkornweckerl servieren.

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

OFENKAROTTEN
MIT WARMEM BOHNENHUMMUS, GRÜNER SALSA UND SCHAFJOGHURT

Pro Portion: 388 kcal | 13 g EW | 34 g KH | 21 g Fett | 2,8 BE

4 Portionen | 35 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 45 Min.

800 g	Ja! Natürlich Bio-Karotten (mit Grün)
5 EL	Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
½–1	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
30 g	Ja! Natürlich Bio-Sesam
2 Dosen	weiße Bio-Bohnen (à 240 g ATG)
2	Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen
15 g	Ja! Natürlich Bio-Minzblätter
2	Ja! Natürlich scharfe Bio-Pfefferoni
160 g	Ja! Natürlich Bio-Schafjoghurt
	Salz und Bio-Pfeffer

Falls keine Karotten mit Grün verfügbar sind, können Sie die Salsa mit Kräutern ganz nach Geschmack zubereiten, z. B. das Karottengrün durch Petersilie ersetzen.

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten putzen, dabei ggf. 2–3 cm Grün stehen lassen. Das restliche zarte Karottengrün abzupfen und für die Salsa beiseitelegen. Dickere Karotten längs halbieren. Alle Karotten auf einem Blech mit 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft und Salz mischen. Halbierte Karotten mit der Schnittfläche nach unten hinlegen. 25–30 Min. im Rohr garen, bis sie weich sind und leicht karamellisieren.

2. Inzwischen Sesam auf einem zweiten Blech oder in einer ofenfesten Form verteilen und im Rohr 5–6 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe schälen. Bohnen und geschälten Knoblauch in einer Pfanne in 2 EL Öl langsam erwärmen, dabei immer wieder umrühren. Mit 1 EL Zitronensaft in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem feinen, glatten Hummus pürieren. Bei Bedarf esslöffelweise warmes Wasser unterrühren. Die Hälfte des gerösteten Sesams unterheben.

3. Karottengrün und Minze fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein reiben. 1 Pfefferoni evtl. entkernen und fein hacken. Gehacktes Grün, Knoblauch, gehackten Pfefferoni und 1 EL Öl verrühren und mit 1–2 TL Zitronensaft, ½ TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Pfefferoni in Ringe schneiden.

4. Warmen Bohnenhummus auf Tellern verstreichen. Joghurt und etwas grüne Salsa in kleinen Klecksen darauf verteilen, Ofenkarotten darauflegen. Mit Salsa, geröstetem Sesam und Pfefferoniringen garnieren.

KAROTTEN
... sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Es ist wichtig für die Haut und die Sehkraft und unterstützt das Immunsystem. Da Beta-Carotin fettlöslich ist, am besten mit hochwertigem Öl oder Nüssen genießen.



Rote-Rüben-Avocado-Salat mit Cottage Cheese

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

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

LEINÖLERDÄPFEL
MIT PAPRIKA-FENCHEL-GEMÜSE UND GERÄUCHERTEM SEESAIBLING

Pro Portion: 610 kcal | 26 g EW | 41 g KH | 36 g Fett | 3,4 BE

4 Portionen | 45 Min.

300 g	Ja! Natürlich geräucherter Bio-Seesaibling
2	Ja! Natürlich Bio-Fenchelknollen
2	Ja! Natürlich rote Bio-Spitzpaprika
800 g	Ja! Natürlich vorwiegend festkochende Bio-Erdäpfel
2	Ja! Natürlich Bio-Knoblauchzehen
2	Ja! Natürlich gelbe Bio-Zwiebeln
½ Bund	Ja! Natürlich Bio-Krauspetersilie
2 EL	Ja! Natürlich Bio-Leinsaat
5 EL	Ja! Natürlich natives Bio-Olivenöl extra
1 TL	Bio-Paprika edelsüß
1 EL	Bio-Tomatenmark
200 ml	Ja! Natürlich Bio-Gemüsefond
5 EL	Ja! Natürlich Bio-Leinöl
	Salz und Bio-Pfeffer

Zubereitung

1. Räucherfisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Raumtemperatur annimmt. Fenchelknollen längs halbieren, jeweils den Strunk keilförmig herausschneiden und die Knollen in dünne Spalten schneiden. Spitzpaprika entkernen und in Würfel schneiden. Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und hacken.

2. Leinsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Min. rösten, bis sie leicht duftet. Auf einem Teller abkühlen lassen.

3. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchel und Spitzpaprika hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Min. anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2–3 Min. hell anschwitzen. Mit Paprikapulver bestreuen, Tomatenmark einrühren und 1 Min. mitrösten. Mit Gemüsefond aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt 10–12 Min. sanft dünsten, bis Fenchel und Paprika bissfest sind und der Fond leicht sämig eingekocht ist.

4. Inzwischen die Erdäpfelstücke in Salzwasser ca. 8 Min. weich kochen. Zugleich 1 Zwiebel schälen, fein hacken und in einer kleinen Pfanne in 2 EL Olivenöl 4–5 Min. glasig anschwitzen. Erdäpfel abseihen und kurz ausdampfen lassen. Vorsichtig mit Zwiebel und Leinöl mischen, salzen und pfeffern.

5. Paprika-Fenchel-Gemüse und Leinölerdäpfel anrichten. Räucherfisch in mundgerechte Stücke brechen und auf dem Gemüse verteilen. Mit Leinsaat und Petersilie garnieren.

LEINÖL
... ist reich an Omega-3-Fettsäuren, wie z. B. Alpha-Linolensäure (ALA) – diese trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

HAFERFLOCKEN
... enthalten Beta-Glucane und sind reich an Mangan und Ballaststoffen. 60 g enthalten 6 g Ballaststoffe.



Eventuell übrig gebliebene Cookies können Sie nach dem Auskühlen luftdicht verschließen und bei Raumtemperatur lagern. So sind sie 3–4 Tage haltbar.

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

GRANOLA-COOKIES
MIT APFEL-TRAUBEN-DATTEL-KOMPOTT

Pro Portion: 615 kcal | 11 g EW | 89 g KH | 22 g Fett | 7,4 BE

4 Portionen** | 30 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std. **+ Cookies auf Vorrat

KOMPOTT

4	Ja! Natürlich Bio-Äpfel (insg. ca. 650 g)
1	Zimtstange
50 ml	Ja! Natürlich Bio-Ahornsirup mild (Grad A)
250 g	Ja! Natürlich Bio-Sultana-Trauben
6	Ja! Natürlich Bio-Medjoul-Datteln

COOKIES

180 g	Ja! Natürlich Bio-Haferflocken Großblatt
50 g	Ja! Natürlich Bio-Sonnenblumenkerne
50 g	Ja! Natürlich Bio-Kürbiskerne natur
80 g	Bio-Walnusskerne
80 g	Bio-Dörrpflaumen
60 g	Ja! Natürlich Bio-Sultaninen
60 ml	Ja! Natürlich Bio-Sonnenblumenöl
70 ml	Ja! Natürlich Bio-Ahornsirup mild (Grad A)
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für das Kompott Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zimtstange, Ahornsirup und 100 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 6–8 Min. sanft köcheln lassen, bis sie weich sind, aber noch ihre Form bewahren. Trauben halbieren. Datteln entsteinen und grob schneiden. Beides zum heißen Apfelkompott geben, vorsichtig unterheben und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 2 Min. ziehen lassen. Vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2. Inzwischen für die Cookies das Backrohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken, Sonnenblumen-, Kürbis- und Walnusskerne, Dörrpflaumen und Sultaninen in einen Zerkleinerer geben (bei einem kleinen Zerkleinerer in 2–3 Portionen arbeiten). Pulsierend grob zerkleinern, sodass die Masse noch stückig bleibt. In eine Schüssel geben, Öl, Ahornsirup und Salz dazugeben und mit einem Löffel oder Spatel gründlich vermengen, bis die Masse gleichmäßig feucht ist und beim Zusammendrücken nicht zerfällt.

3. Mit einem Eisportionierer oder Löffeln ca. 16 Granola-Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit angefeuchteten Händen kompakt zusammen- und auf ca. 1,5 cm flachdrücken. 14–18 Min. backen, bis die Cookies goldbraun und am Rand leicht geröstet sind. Aus dem Rohr nehmen. Auf dem Blech ca. 30 Min. komplett auskühlen und fest werden lassen.

4. Kompott mit je zwei Granola-Cookies servieren.

Land schafft Leben
WISSEN ZUM ESSEN

SONNE AUF DEM TELLER: SONNENBLUMENKERNE

Ihren Ursprung hat sie in Nordamerika, im 16. Jahrhundert brachten Seefahrer sie nach Europa: die Sonnenblume. Heute wird sie in Österreich vor allem als Ölfrucht angebaut, ihre Kerne lassen sich aber vielseitig einsetzen: pur oder geröstet im Salat, in Brot und Gebäck verbacken oder einfach als Snack zwischendurch. Sonnenblumenkerne liefern vor allem wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Wegen ihrer hohen Energiedichte reicht schon eine kleine Portion, etwa 1–2 EL am Tag. Mehr zu heimischen Lebensmitteln auf: landschafftleben.at

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

Neu

Mini Kapsel



Mega Duft



Das Geheimnis liegt im Duft®

glade®

Erhältlich in verschiedenen Duftrichtungen

Abbildung zu Illustrationszwecken simuliert. Tatsächliches Etikett kann abweichen.

Eine Duftkapsel, unendliche Möglichkeiten

Sofortige Frische überall





Duft nur, wenn er benötigt wird





Frisches Badezimmer in Sekunden





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

LONGEVITY AUS DER NATUR:
Besser essen statt supplementieren

Für ein langes, gesundes Leben setzen viele auf Nahrungsergänzungsmittel. Dabei liefern viele Lebensmittel das, was unser Körper braucht. Unsere Ernährungsexpertin bietet Orientierung im Nährstoff-Dschungel.

TEXT **Margit Fensl**

Während Kollagenpulver, Proteinshakes und Co boomen, steigt bei vielen auch das Bedürfnis, den Körper mit natürlichen Lebensmitteln bewusst zu unterstützen. Die gute Nachricht: Dafür braucht es keine isolierten Zusätze. Lebensmittel enthalten ein komplexes Zusammenspiel aus Makro- und Mikronährstoffen, das durch einzelne Stoffe kaum ersetzt werden kann.

Eiweiß, Ballaststoffe und hochwertige Fette – die Basis

Eine ausgewogene Ernährung beginnt bei den Grundbausteinen. **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Erbsen oder Edamame liefern pflanzliches Protein in Kombination mit Ballaststoffen, Eisen und ausgewählten B-Vitaminen. Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei, Eisen hat eine Funktion bei der Blutbildung und im Energiestoffwechsel. Auch **Eier**, **Milchprodukte**, **Fleisch** oder **Fisch** tragen zur Eiweißversorgung bei und bringen zusätzliche Mikronährstoffe wie Vitamin B12 mit. **Vollkornprodukte** wie Hafer- oder Dinkelflocken enthalten Ballaststoffe sowie Mangan und Folsäure. **Sonnenblumenkerne** steuern Vitamin E bei und enthalten zudem Magnesium, Mangan und Kupfer. Vitamin E, Mangan und Kupfer schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Ergänzt wird das Ganze durch hochwertige Fette: **Leinöl**, **Rapsöl** sowie **Nüsse**, **Samen** und **Fisch** liefern essenzielle Fettsäuren als Bestandteil einer vielseitigen Ernährung. Am besten in Bio-Qualität.

Fermentierte Lebensmittel: Bauchgefühl und Bauchverstand sagen „Ja!“

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Käse, Kombucha oder Miso bringen zusätzliche Vielfalt. **Pflanzliche ballaststoffhaltige Lebensmittel** wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Leinsamen, Gemüse und Obst tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Mikronährstoffe: Vielfalt auf dem Teller

Mikronährstoffe kommen im natürlichen Verbund vor. **Grünes Blattgemüse** wie Spinat oder Vogerlsalat enthält Folsäure und Vitamin C. **Karotten** und **Süßkartoffeln** enthalten Beta-Carotin. **Brokkoli**, **Paprika** und **Erdbeeren** sind natürliche Quellen für Vitamin C. **Milchprodukte**, **Mohn** und **Sesam** enthalten Kalzium. Vitamin C unterstützt das Immunsystem, Kalzium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Entscheidend ist: Je abwechslungsreicher die Auswahl, desto breiter die Nährstoffversorgung.

Fazit: Vielfalt macht den Unterschied. Longevity beginnt nicht mit einem einzelnen Wirkstoff, sondern mit der täglichen Auswahl an wertvollen Lebensmitteln. Wer bewusst auf Vielfalt und Qualität setzt, unterstützt den eigenen Körper langfristig.

Fotos: Shutterstock (3), Getty Images (3). Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

DIE BESTE ZUTAT IST INSPIRATION



JETZT NEWSLETTER ABONNIEREN

billa.at/frischgekocht-newsletter

BILLA

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

VOLLER LEBEN.

DAS BESTE AUS RESTLN

OBST UND GEMÜSE RESTLOS GENIESSEN

Apfelschalen, Gurkenenden oder Fenchelgrün – so lassen sich die Lieblinge der Saison restlos verwerten.

Äpfel von der Schale bis zum Gehäuse

Apfelschalen und Kerngehäuse lassen sich in Wasser auskochen, der Sud wird mit Gelierzucker zu einem fruchtigen Gelee. Im Ofen getrocknete Apfelschalen ergeben knusprige Chips oder bilden mit Nelken und Zimt die Basis für einen aromatischen Früchtetee. Mit frischen Schalen kann man einen kühlenden Eistee zubereiten: **billa.at/kraeuter-apfelschalen-eistee**



Karotten restlos köstlich

Karottenenden und -schalen geben Gemüsebrühen Geschmack. Getrocknete Schalenchips machen sich dekorativ auf Cremesuppen. Karottengrün passt in Getreidesalate, Dressings und Pestos. Reste vom Entsaften sind in Karottenkuchen und als Teigtaschenfüllung gut aufgehoben.



BEI KÜRBIS AUFS GANZE GEHEN

Die essbare Schale von Hokkaido und Butternuss kann in Chutneys mitgekocht werden oder lässt sich dunkel geröstet mit Wein und klarer Gemüsesuppe zu einem vegetarischen Bratensaft einkochen. Kürbiskerne sind mit Gewürzen geröstet als Knabberkerne beliebt. Kürbisreste am besten in Risotto mitkochen oder in Aufläufe mischen.

Für Rezeptideen für Pickles nutzen Sie die Suchfunktion auf **billa.at/rezepte** oder scannen Sie direkt den QR-Code!



WÜRZE VON FENCHELSTÄNGEL UND -GRÜN

Fenchelgrün peppt Suppen, Salate und Aufstriche auf. Mit Walnüssen, Parmesan und Olivenöl püriert wird daraus flott ein frisches Pesto. Fenchelstängel schmecken dünn gehobelt als Salat köstlich und geben fein gehackt Suppen und Saucen Würze. Der Saft der entsafteten Stängel gibt Vinaigretten Frische.



Gurkenschale cool verarbeiten

Gurkenschalen aromatisieren Getränke und lassen sich gut in Smoothies mitpürieren. Fein gehackt verfeinern sie Frischkäse und Dips – mit Joghurt wird daraus ein Zero-Waste-Tsatsiki. Endstücke von Gurken einfach in einem Essigsud mit Senfkörnern, Pfeffer, Salz und Zucker als knackige Pickles einlegen.

Text: Sarah Satt; Fotos: Getty Images (7), Mauritius Images, Adobe Stock, Julia Hoersch, Janne Peters

ja! Natürlich. aus biologischer Landwirtschaft

EINE ECHTE **WOHLTAT**

Proteinreiche Hülsenfrüchte, Gemüse und Saaten voller Ballaststoffe sowie Fermentiertes: Mit der Bio-Produktpalette von Ja! Natürlich ist ein vollwertiger Speiseplan einfach zusammengestellt.

1
2
3
4
5
6



1	**Bio-Haferflocken Großblatt**	400 g	€ 1,39
2	**Bio-Tellerlinsen**	500 g	€ 3,99
3	**Bio-Misopaste aus Bio-Kürbis-kernen**	190 g	€ 5,99
4	**Bio-Karotten-Mix •**	500 g	
5	**Bio-Edamame tiefgekühlt***	250 g	€ 2,71
6	**Bio-Kräuterseitlinge •**	150 g	
7	**Bio-Skyr natur**	400 g	€ 1,69
8	**Bio-Hanföl***	250 ml	€ 7,99
9	**Bio-Kürbiskernöl**	250 ml	€ 7,99
10	**Bio-Sauerkraut**	500 g	€ 2,49
11	**Bio-Sonnenblumenkerne**	250 g	€ 2,19
12	**Bio-Kombucha Dirndl**	0,33 l	€ 2,99

Preisänderungen vorbehalten. •Für preissensible Artikel wie Obst und Gemüse können sich die Preise tagesaktuell ändern. Danke für Ihr Verständnis! *Unter der Telefonnummer 0800 828 700 erfahren Sie, ob Ihr Markt dieses Produkt führt.

Foto: Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur; Setstyling: Gabi Weiss

www.mautner.at

MAUTNER MARKHOF 1841

VIELFALT MIT VIEL GESCHMACK.

Taugt ma!



Jetzt neu!

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

MAUTNER *Taugt ma!*

GENUSS

Genussvoll & stets im Trend mit dem BILLA PLUS Sortiment

PLANT-BASED PUR
Ganz natürlich pflanzlich kochen

BILLA SIMPLY GOOD
Als Snack oder Zutat – im Handumdrehen köstlich serviert

VON MILD BIS SCHARF
Senf sorgt für Würze mit Charakter



Foto: Stocksy

GETRÄNK *des Monats*

Ein Schluck Sonne, ein Moment Dolce Vita: Pallini Limoncello bringt das unvergleichliche Lebensgefühl Italiens ins Glas – mit purer Frische und authentischem Zitronengeschmack.

Unser Experte empfiehlt

Pallini Limoncello*
0,5 l, **€ 14,99**





Florian Herbacek, Spirituosen-Experte bei BILLA

„Limoncello, der traditionelle italienische Zitronenlikör, erfreut sich aktuell großer Beliebtheit. Für mich ist Pallini Limoncello der Inbegriff von Sommer – frisch, lebendig und unverwechselbar italienisch."

Sonnengereifte Frische

Hergestellt aus aromatischen Zitronen von der Amalfiküste, überzeugt dieser edle Limoncello mit seiner leuchtenden Farbe, seiner natürlichen Frische und einem perfekt ausbalancierten Süße-Säure-Spiel.

Mediterrane Genussmomente

Ob eiskalt als klassischer Digestif, auf Eis als sommerlicher Aperitif oder als Highlight in erfrischenden Cocktails – Pallini Limoncello verleiht jedem Anlass eine mediterrane Note. Authentisch, hochwertig und zeitlos italienisch.

Kurz und bündig:

Farbe	leuchtend gelb
Viskosität	leicht sirupartig, weich
Bouquet/Nase	frische Zitronenzeste
Geschmack	zitronig, leicht süß
Gesamteindruck	**rund, ausgewogen**

MIX IT UP
Mit Pallini Limoncello lassen sich auch sommerliche Drinks mixen! Dieses Rezept finden Sie auf:
billa.at/maracuja-limetten-cocktail



Fotos: Hersteller, Wolfgang Schardt, beigestellt

Preisänderungen vorbehalten. *Erhältlich auch in Ihrem BILLA Markt.

Mein Genuss- PRODUKT *des Monats*

Ob als liebevolles Mitbringsel oder für eine gemütliche Jause – das Haselnusstörtchen aus der BILLA PLUS Marktkonditorei passt einfach immer!

HASELNUSSTÖRTCHEN
Preis pro Stk.: ø **12 cm, € 11,99**



Eva Maria Kaiser, Geschäftsführerin BILLA PLUS Konditorei und Bäckerei

„Unsere 12-cm-Törtchen, wie dieses mit Haselnussbuttercreme zwischen köstlich-saftigen Nusstortenböden, begeistern als kleine, feine Genussidee – perfekt für besondere Momente oder einfach zum Teilen mit Lieblingsmenschen."

Handgemacht im Markt

Mit besten Zutaten, traditionellen Rezepturen und Liebe zum Detail entstehen bei BILLA PLUS süße Köstlichkeiten – von klassischen Mehlspeisen bis zu Spezialanfertigungen. Die Konditor:innen beraten Sie gerne.
Weitere Infos finden Sie im Tortenfolder.

Hier geht's zum Tortenfolder:



Preisänderungen vorbehalten.

Fotos: Marian Inhouse-Agentur, Stocksy, Adobe Stock, Robert Harson

VÖSLAUER



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

VEGA VITA VON BILLA

NATÜRLICH **PFLANZLICH!**

Vegavita Produkte sind nicht nur zu 100 % plant-based, sondern auch frei von unnötigen Zusatzstoffen*. Das macht sie zu idealen Zutaten für ebenso vollwertige wie genussvolle pflanzliche Gerichte.

FOTOS
Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur
FOODSTYLING
Kevin Ilse
SETSTYLING
Gabi Weiss











*Alle Infos zum Vegavita „Frei von"-Versprechen auf S. 147.


Der Räucherlaxxs ist eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren.

XL-RÖSTI
mit Räucherlaxxs und Kräutercreme

Pro Portion: 583 kcal | 11 g EW | 45 g KH | 38 g Fett | 3,8 BE

4 Portionen | 40 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1 Std.

1 kg	vorwiegend festkochende Erdäpfel
4 EL	neutrales Öl
1	kleine rote Zwiebel
1 Bund	Dille
250 g	Vegavita Tofu-Aufstrich Schnittlauch
2 EL	geriebener Kren
1	Salatherz
75 g	Rucola
3 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone (Saft)
200 g	Vegavita Räucherlaxxs
	Salz und Pfeffer

Verarbeiten Sie die Erdäpfelmasse direkt nach dem Ausdrücken und Würzen. So werden die Rösti beim Braten besonders knusprig.

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und grob reiben. In einem sauberen Tuch gründlich ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entfernt wird. Mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei beschichteten Pfannen je 1 EL neutrales Öl erhitzen, je ein Viertel der Masse darin verteilen und nach ca. 30 Sek. flach drücken. Bei mittlerer Hitze 6–8 Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist und sich von der Pfanne lösen lässt. Inzwischen das Backrohr auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Beide Rösti mithilfe eines Tellers wenden und auf der anderen Seite 6–8 Min. fertig braten. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Rohr warm halten, dabei die Tür evtl. leicht öffnen, damit Dampf entweichen kann. Aus der restlichen Erdäpfelmasse zwei weitere Rösti parallel zubereiten.

3. Inzwischen die Zwiebel schälen, in hauchdünne Ringe schneiden und für ca. 10 Min. in Eiswasser legen. Danach gut abtropfen lassen. Dillefähnchen abzupfen und die Hälfte davon fein hacken. Tofu-Aufstrich mit Kren und 2 EL gehackter Dille verrühren.

4. Salatherz und Rucola in mundgerechte Stücke zupfen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

5. Rösti anrichten und großzügig mit Kräutercreme bestreichen. Räucherlaxxs darauf drapieren und mit Zwiebelringen und Dille garnieren. Salat dazuservieren.





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

GLASIERTER GYROS-TEMPEH
mit Bohnengemüse

Pro Portion: 456 kcal | 29 g EW | 39 g KH | 19 g Fett | 3,3 BE

4 Portionen | 25 Min.

1	gelbe Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
ca. 4 EL	Olivenöl
2 Dosen	weiße Bohnen (à ca. 400 g)
1½	Bio-Zitronen
200 g	Cherrytomaten
300 g	Vegavita Bio-Tempeh nach Gyros-Art
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	Ahornsirup
75 g	Rucola
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs in einer großen Pfanne in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Petersilie kurz mitdünsten. Bohnen samt etwas Flüssigkeit aus der Dose hinzufügen. Mit dem Abrieb und Saft von ca. 1 Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten sanft erwärmen. Tomaten halbieren und unter die Bohnen heben. Warm halten, aber nicht mehr aufkochen.

2. Tempeh in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tempeh mit restlichem Knoblauch und Kreuzkümmel hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze knusprig braten. Ahornsirup darübergeben und kurz karamellisieren lassen. ½ Zitrone in Spalten schneiden.

3. Tempeh auf Bohnengemüse anrichten, mit Rucola und Zitronenspalten garnieren und mit Öl beträufeln.



Martina Steiner
Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin

AUSGEWOGEN PFLANZLICH – GANZ NATÜRLICH

„Pflanzliche Küche sollte neben Gemüse auch gute Eiweißquellen enthalten, wie Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchte. Durch den Verzicht auf Zusätze (Konservierungs- und künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, gehärtete Fette), wie bei den Produkten von Vegavita, bleibt der Fokus auf dem, was gute pflanzliche Küche ausmacht: hochwertige Zutaten, Vielfalt und Geschmack. Kombiniert mit viel Gemüse, Kräutern, hochwertigen Ölen und Kohlenhydraten entsteht eine sättigende Mahlzeit. Hülsenfrüchte und Gemüse liefern auch reichlich Ballaststoffe. Diese unterstützen die Verdauung, fördern die Sättigung und sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung."

Porträtfoto: beigestellt. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig!

Der Bio-Tempeh nach Gyros-Art ist proteinreich, eine Ballaststoffquelle und reich an Mangan.



Für besonders knusprigen Tempeh tupfen Sie die geschnittenen Streifen mit Küchenpapier trocken. In der Pfanne erst wenden, wenn sie auf einer Seite schön gebräunt sind.

Das Bio-Geschnetzelte Teriyaki ist reich an Magnesium und eine Vitamin-B1-Quelle (Biotin).



PFLANZLICHES TERIYAKI-GESCHNETZELTES À LA STROGANOFF
mit Sobanudeln

Pro Portion: 624 kcal | 34 g EW | 66 g KH | 23 g Fett | 5,5 BE

4 Portionen | 30 Min.

300 g	Sobanudeln
1	roter Paprika
250 g	Kräuterseitlinge
100 g	Gewürzgurken + 2 EL Einlegesud
1 Bund	Petersilie
2 EL	neutrales Öl
3 Pkg.	Vegavita Bio-Geschnetzeltes Teriyaki (à 160 g)
1–2 EL	Tamari-Sojasauce
200 ml	Vegavita Bio-Cuisine Soja
	Salz und Pfeffer

Sobanudeln sind dünne braune Nudeln mit Buchweizen und typisch für die japanische Küche.

Zubereitung

1. Sobanudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abseihen und im Topf warm halten.

2. Inzwischen Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Pilze und Gewürzgurken ebenfalls in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Geschnetzeltes, Paprika und Pilze hineingeben und bei starker Hitze 5–7 Min. kräftig anbraten. Mit Tamari und Gurkeneinlegesud ablöschen. Sojacuisine bis auf 2–3 EL zum Geschnetzelten gießen und 2–3 Min. einkochen. Gurkenstreifen und den Großteil der Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Sobanudeln mit der restlichen Sojacuisine und Petersilie mischen. Mit dem Geschnetzelten anrichten.

DAS VEGAVITA „FREI VON“-VERSPRECHEN

Vegavita setzt mit dem „Frei von“-Versprechen einen hohen Anspruch an die Qualität. Alle Produkte sind nicht nur rein pflanzlich, sondern auch frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Palmöl.

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

OFEN-FABELJAU
mit Tempeh-Spinat-Gemüse, Ofentomaten und Ofenkürbis

Pro Portion: 463 kcal | 23 g EW | 40 g KH | 22 g Fett | 3,3 BE

4 Portionen | 25 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 45 Min.

800 g	Hokkaidokürbis
4 EL	Olivenöl
1½	Bio-Zitronen
2	Knoblauchzehen
4 Pkg.	Vegavita Fabeljau Filet Fisch-Art (à 110 g)
250 g	Cherrytomaten
2	Schalotten
200 g	Vegavita Bio-Tempeh Tamari
150 g	Babyspinat
	Salz und Pfeffer

Wenn die Tomaten beim Braten aufplatzen, geben sie ihren Saft ab und sorgen so ganz ohne zusätzliche Sauce für besonders viel Aroma im Gericht.

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl mischen, mit Salz, Pfeffer sowie dem Abrieb und Saft von ca. 1 Zitrone würzen und auf einem Backblech verteilen. Auf zweiter Schiene von oben 25–30 Min. goldbraun backen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Fabeljau und Tomaten mit 1 EL Öl und der Hälfte des Knoblauchs in eine große Ofenform geben und im Rohr unter dem Kürbis 14–16 Min. garen, bis der Fabeljau leicht gebräunt ist und die Tomaten weich sind, dabei die Filets einmal wenden.

3. Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Tempeh in kleine Stücke brechen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und restlichen Knoblauch darin glasig anschwitzen, Tempeh hinzufügen und einige Minuten kräftig anbraten. Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Salzen und pfeffern.

4. Fabeljau mit Tomaten, Tempeh-Spinat-Gemüse und Kürbis anrichten. ½ Zitrone in Spalten schneiden und dazuservieren.



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



Das Fabeljau Filet Fisch-Art ist reich an Omega-3-Fettsäuren.

Wie vielfältig und köstlich plant-based Küche ist, beweisen unsere abwechslungsreichen rein pflanzlichen Rezepte, die wir hier zusammengestellt haben:
billa.at/vegan-kochen



VEGA VITA von BILLA

MELANZANI
mit Räuchertofu-Füllung in Tomatensauce

Pro Portion: 491 kcal | 18 g EW | 45 g KH | 25 g Fett | 3,8 BE

4 Portionen | 20 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 1¼ Std.

- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Olivenöl
- 4 kleine Melanzani
- 1 roter Paprika
- 200 g Vegavita Bio-Tofu fein geräuchert
- ½ Olivenbrot
- Salz und Pfeffer

Schmeckt am nächsten Tag fast noch besser: Die Melanzani können bereits am Vortag fertig gegart und gefüllt werden. Vor dem Servieren einfach ca. 20 Min. im Rohr erwärmen.

Zubereitung

1. Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit Tomaten grob würfeln. Petersilienblätter abzupfen, ein paar zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie mit Öl fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große Auflaufform geben. Melanzani mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und in die Tomatensauce legen. Im Rohr 35–40 Min. weich garen.

2. Inzwischen Paprika entkernen und klein würfeln. Räuchertofu ebenfalls klein würfeln.

3. Die Form aus dem Rohr nehmen. Paprikawürfel auf der Tomatensauce verteilen. Die weichen Melanzani vorsichtig längs einschneiden und die Tofuwürfel gleichmäßig einfüllen. Etwas Tomatensauce aus der Form in die Melanzani löffeln. Nochmals für ca. 20 Min. ins Rohr geben, bis die Sauce leicht eingekocht ist.

4. Gefüllte Melanzani in Tomatensauce anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Olivenbrot servieren.



VOLLER PFLANZENKRAFT

Die köstlichen Produkte von Vegavita stecken voller vollwertiger pflanzlicher Zutaten. Was sie garantiert nicht enthalten: Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, künstlichen Aromazusatz oder Palmöl.

Bio-Geschnetzeltes Teriyaki
Preis: **160 g, € 3,49**

PROTEIN-REICH

MIT OMEGA-3-FETT-SÄUREN

Räucherlaxxs
Preis: **100 g, € 2,99**

Bio-Cuisine Soja
Preis: **200 ml, € 1,09**

REICH AN EISEN

Kebab
Preis: **140 g, € 2,99**

Bio-Tempeh Tamari
Preis: **200 g, € 2,99**

BALLAST-STOFF-REICH

PROTEIN-REICH

Bio-Tofu fein geräuchert
Preis: **250 g, € 1,99**

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

Preisänderungen vorbehalten.

High Protein Brot & Toastbrötchen

Mestemacher
the lifestyle-bakery





REZEPTE:

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

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

DIE ZWIEBEL-REVOLUTION

Erhältlich im KÜHLREGAL



- keine Tränen
- keine Arbeit
- voller Geschmack

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

FRISCH GEKOCHT

BILLA & BILLA PLUS

Gültig von 20.8. bis 23.9.2026
Exklusiv für jö Mitglieder

Lieblings Zwiebel
280 g
€9.61/kg



1 STK. €2.99
-10%
AB 1 STK.
2.69

Gültig von 20.8.2026 bis 23.9.2026. Bon ist nur mit gültiger jö Karte pro Kund:in 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 in ausgewählten BILLA und BILLA PLUS Märkten, ausgenommen: BILLA Corso Märkte, BILLA Online Shop, BILLA stop&shop, BILLA Unterwegs, VIVA BILLA, BILLA NOW.

9 022335 039686

BILLA

Mitarbeiter:innen laden ein

Derya Yilmaz ist als Gastgeberin so gut organisiert wie in ihrem Berufsalltag. Am liebsten kocht sie für ihre Lieben Gerichte aus ihrer türkischen Heimat.

TEXT **Sarah Satt**
FOTOS REPORTAGE **Hannes Sautner/shootandstyle.com**



A Derya Yilmaz hat stets den Überblick über alle Abteilungen im Markt.
B Auch die perfekte Platzierung von Aktionsware gehört zu ihren vielfältigen Aufgabenbereichen.



DERYA YILMAZ im Interview

Was macht Ihnen an Ihrem Aufgabenbereich die meiste Freude?
Die abwechslungsreiche Arbeit vom Organisieren der Mitarbeiter:innen und dem Kontakt mit den Kund:innen bis hin zum Bestellen und Platzieren der Aktionsware.

Sie haben als Regalbetreuerin angefangen. Wie hat sich Ihr Arbeitsalltag seither verändert?
Der Unterschied zwischen meinen Tätigkeiten von früher und heute ist groß. Das Einräumen und Präsentieren der Trockenware war körperlich intensiver. Mit meiner Position als Marktmanagement Stellvertreterin ist mehr Denkarbeit und Verantwortung verbunden – vom Überblick über die Kassa und alle Abteilungen über die monatliche Inventur bis zur täglichen Betreuung unserer Kund:innen.

Welche Eigenschaften sollte man für diesen Beruf mitbringen?
Ich finde Disziplin und Organisationsfähigkeit sehr wichtig. Ich persönlich bin auch privat immer pünktlich und sehr organisiert. Nur wenn mein Zuhause sauber und ordentlich ist, geht es mir gut, sonst findet mein Kopf keine Ruhe.

Warum stellen Sie dieses Rezept vor?
Diese Linsenköfte sind ein typisches sommerliches Gericht aus der Türkei. Dort wissen wirklich alle, wie man es zubereitet. Es schmeckt wunderbar frisch, wird kalt gegessen und lässt sich daher gut vorbereiten. Wenn Freund:innen zu Besuch kommen, serviere ich die Linsenköfte gerne mit schwarzem Tee. Auch ein Salat passt gut dazu.

STECKBRIEF

Derya Yilmaz
•
Marktmanagement
Stellvertreterin bei
BILLA PLUS in Innsbruck
•
seit 6 Jahren bei
BILLA PLUS

Rezeptfoto: Eva Strateva/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Stefan Hobel; Setstyling: Johanna Grubmair







C Viel Organisatorisches erledigt Derya Yilmaz im Büro.
D Dennoch kommt der Austausch mit Kund:innen im Markt nie zu kurz.

MEIN LIEBLINGS-REZEPT

Linsenköfte

Pro Portion: 503 kcal | 19 g EW 65 g KH | 17 g Fett | 5,4 BE

4 Portionen** | 35 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1¾ Std. **ca. 24 Köfte

200 g	rote Linsen
200 g	feiner Bulgur (oder Couscous)
1	gelbe Zwiebel
5–6 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 Bund	Petersilie
3	Jungzwiebeln
½–1	Zitrone (Saft)
etwas	gemahlener Kümmel
2–3	Salatherzen
	Salz, bunter Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen gut waschen, abtropfen lassen und in einem Topf mit 600 ml Wasser ca. 15 Min. weich kochen. Bulgur hinzufügen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Danach ca. 30 Min. abkühlen lassen.

2. Inzwischen die gelbe Zwiebel schälen, fein hacken und mit 5 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark kurz mitrösten. Petersilienblätter abzupfen und mit Jungzwiebeln fein hacken.

3. Die abgekühlte Linsen-Bulgur-Mischung mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung verkneten. Falls die Masse sehr trocken ist, etwas Öl hinzufügen. Mit Jungzwiebeln, Petersilie, dem Saft von ca. ½ Zitrone, Salz, buntem Pfeffer und Kümmel abschmecken.

4. Salatherzen in Blätter zerteilen. Linsenmasse zu kleinen ovalen Bällchen formen und in den Salatblättern anrichten. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln.



FRISCHE INSPIRATION

Frisch, abwechslungsreich und voller Genuss: Die Produkte von BILLA Simply Good eignen sich perfekt als Basis für kreative Gerichte und als praktischer Snack zwischendurch.

Die Convenience-Revolution

BILLA Simply Good ist frei von Aufwand, frei von Unnötigem – dafür voller Frische und Genuss! Alle Produkte fühlen sich an wie selbst gemacht: ehrlich und voller schmackhafter, ultrafrischer Zutaten. Die Rezepturen sind nährstofforientiert und zu 100 % frei von Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Farbstoffzusatz, Aromen sowie Palmöl.

Mehr Infos:
billa.at/simplygood

Gekochte Eier
Die ideale Basis für einen Express-Eiersalat: Die klein geschnittenen gekochten Eier sowie Gurkenscheiben mit einem Dressing aus Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Vor dem Genießen kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.
Preis: **6 Stk., € 2,39**



Frucht-Mix
Schnelle süße Summer-Rolls als Wow-Dessert: Milchreis mit Kokosmilch zubereiten. Nach dem Auskühlen etwas Mascarpone untermischen, nach Belieben mit Honig süßen. Eingeweichte Reispapierblätter mit zerkleinerten Fruchtstücken belegen, Reis daraufgeben, fest aufrollen. Für einen Dip tiefgekühlte Himbeeren pürieren, eventuell mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.
Preis: **150 g, € 3,19**



Granatapfelkerne
Gebackene Melanzani mit Granatapfelkernen sind ein herrliches und schnelles Spätsommergericht: Fruchtfleisch der halbierten Melanzani kreuzweise einschneiden, mit Olivenöl beträufeln und ca. 20 Min. bei 200 °C backen. Würzen und mit den Granatapfelkernen, Pinienkernen und griechischem Joghurt servieren.
Preis: **90 g, € 3,19**





Kopfsalat mit Kräutern*
Perfekt als Basis für eine sättigende Salatschale: Salat und Cherrytomaten mit einem Honig-Senf-Dressing marinieren und mit gebratenen Kaspressknödeln (z. B. von BILLA immer gut) toppen. Dazu passt noch eine Kräuter-Joghurt-Sauce.
175 g

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

Fotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur (Rezeptfoto), Marian Inhouse-Agentur (Produktfotos); Foodstyling: Alexander Höss-Khakal; Setstyling: Gabi Weiss



WÜRZKUNDE

Geschmackssache

SENF

Ob scharf oder süß, körnig oder fein – als eines der ältesten Würzmittel der Welt ist Senf in seiner Sortenvielfalt aus der Küche nicht wegzudenken.

TEXT **Sarah Satt**

Würze von Welt

Die Heimat der Senfpflanze liegt vermutlich in Indien, wo Senfkörner bis heute in Currys und Masals enthalten sind. In Europa nutzten bereits die alten Griechen Senf als Heilmittel und Gewürz. In unseren Breiten war er über Jahrhunderte das einzige scharfe Gewürz neben Kren. Heute wird Senf weltweit von Kanada bis Nepal angebaut – auch in Österreich.

Herstellung

Für die Tafelsenf-Erzeugung werden getrocknete Senfkörner von einer Walze geschrotet und danach in einem Maischetank mit Wasser, Essig, Salz und Gewürzen vermengt. Während der anschließenden Ruhezeit bilden sich die Aromen aus. Je nach gewünschter Konsistenz wird die Senfpaste grob belassen oder fein püriert.

So schmeckt's

Senfkörner sind fast geruchlos und schmecken nussig-mild. Die scharfen Senföle entstehen erst durch eine chemische Reaktion in Kontakt mit Flüssigkeiten wie Wasser oder Essig. Schwarzer und brauner Senf schmecken deutlich schärfer als der milde weiße bzw. gelbe Senf.

Sortenvertreter

Je nach Mischverhältnis, Mahlgrad, Würzung und ob Essig oder Most verwendet wurde, entstehen verschiedene Senfsorten. In Österreich besonders beliebt: Estragonsenf mit dem feinwürzigen Aroma von Estragon. Kremser Senf wird mit Weinessig und Zucker süßlich-pikant verfeinert, der fruchtig-scharfe Dijonsenf mit Verjus hergestellt. Der extrascharfe Englische Senf wird mit Kurkuma gelb gefärbt.

Küchentipps Verarbeitung

Lagerung & Haltbarkeit
In der lichtgeschützten Tube ist Senf länger haltbar als im Glas. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt bleibt er meist über ein Jahr genießbar, verliert mit der Zeit aber an Schärfe und Aroma. Kühl, dunkel und luftdicht gelagerte Senfkörner bleiben monatelang aromatisch.



Beliebte Kombis mit Senf
Fisch: Ob Fischaufstrich, Lachstatar oder Räucherfisch, gebratener Zander oder Kabeljau mit aromatischer Senfkruste – Senf rundet Fischgerichte würzig ab.

Fleisch: Senf verfeinert Grillfleisch, Faschierte Laibchen, Saftschnitzel und Rindsrouladen. Senfsauce passt zu Hendlgeschnetzeltem und Schweinsmedaillons.

Gemüse: Nicht nur Einlegegemüse wie Senfgurken, auch Salatdressings, Gemüsecurrys und Remouladen sowie Erdäpfelpüree profitieren von der herzhaften Senfwürze.

Speck & Wurst: Zu Speck und Schinken bei der Jause darf Senf ebenso wenig fehlen wie zu Weißwürsten, Bratwürsteln und Frankfurtern beim Grillen oder im Hotdog.



SCHON GEWUSST?
Die französische Stadt Dijon hatte im 13. Jahrhundert ein Monopol für die Senfherstellung.



Verfeinern und genießen mit Senf

Zum pikanten Abrunden von süßsauer eingelegtem Gemüse pro Glas ½ TL Senfkörner hinzufügen.

Senfkörner lassen sich gut in Eintöpfen und Saucen mitkochen, verlieren bei längerem Erhitzen aber an Schärfe. Für noch mehr Aroma vorher in einer Pfanne trocken rösten.

Tafelsenf stabilisiert als natürlicher Emulgator Salatdressings aus Essig oder Zitronensaft und Öl sowie Mayonnaise und sorgt für eine aromatische Würze.

Für eine knusprig-würzige Kruste Schnitzel und Koteletts vor dem Braten einseitig mit Senf bestreichen und mehlieren.

Zwei Senf-Produkte aus dem BILLA PLUS Sortiment:



Maille Dijonsenf mit Honig*
Preis: **200 g, € 3,49**



BILLA imer gut Kremser Senf Zwiebel
Preis: **200 g, € 1,19**

Fotos: Adobe Stock, Getty Images (5), Mauritius Images (2), Shutterstock (2), Marian Inhouse-Agentur (2)

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

ROASTBEEF MIT REMOULADENSAUCE

Pro Portion: 561 kcal | 47 g EW | 6 g KH | 37 g Fett | 0,5 BE



Als Beilage passt gut ein rustikales Baguette.
Falls Sie es lieber weniger scharf haben, verwenden Sie für die Roastbeef-Kruste Estragonsenf statt Englischem Senf.

4 Portionen | 30 Min.*

*Gesamtzeit: ca. 1¾ Std.

800 g	Beiried
4 EL	neutrales Öl
2 EL	Englischer Senf
1 EL	Senfkörner
3	Sardellenfilets in Öl
120 g	Mayonnaise
2 EL	körniger Dijonsenf
½	Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
4	Gewürzgurken + 2 EL Einlegesud
2 EL	Kapern
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Beiried ca. 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backrohr auf 110 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Beiried 4–5 Min. kräftig braun anbraten, auf ein Ofengitter oder in eine Bratenform setzen und im Rohr 35–45 Min. rosa garen. 10 Min. locker abgedeckt rasten lassen. Temperatur des Rohrs auf 230 °C Oberhitze oder Grillfunktion erhöhen. Fleisch mit Englischem Senf bestreichen und mit Senfkörnern bestreuen. 4–6 Min. überbacken, 10 Min. offen rasten lassen.

3. Inzwischen Sardellen zerdrücken und mit Mayonnaise, körnigem Senf, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Gurkeneinlegesud und 2 EL Öl cremig rühren. Gurken, Kapern und Kräuter fein hacken, unter die Sauce mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Roastbeef quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden und mit der Remouladensauce anrichten.

SENFEIER MIT SALZERD-ÄPFELN UND RADIESCHEN

4 Portionen | 25 Min.* |

*Gesamtzeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: 506 kcal | 20 g EW | 33 g KH | 31 g Fett | 2,8 BE

8	Eier (M)
800 g	festkochende Erdäpfel
4 EL	Estragonsenf
2 EL	Apfelessig
3–4 EL	neutrales Öl
1 Bund	Schnittlauch
8	Radieschen
3 EL	Olivenöl
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Eier hart kochen. Kalt abschrecken und auskühlen lassen.

2. Erdäpfel schälen, je nach Größe halbieren und in Salzwasser garen.

3. Inzwischen Eier schälen und längs halbieren. Dotter vorsichtig herauslösen und in eine Schüssel geben. Dotter mit Senf, Essig und 2 EL neutralem Öl glatt rühren. Nach und nach weitere 1–2 EL Öl einarbeiten, bis eine cremige, mayonnaiseartige Konsistenz entsteht. Salzen und pfeffern. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Eiweißhälften spritzen.

4. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Radieschen fein hobeln. Erdäpfel abseihen, kurz ausdampfen lassen und noch warm mit Olivenöl mischen. Eier und Erdäpfel anrichten, Radieschen darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Paprikapulver bestreuen und servieren.

FOOD-HACK

Welcher Senf wozu?
Estragonsenf passt gut zu Würsteln und zur Jause, Englischer Senf zu Fleisch. Und Dijonsenf in Marinaden und Saucen.



Dazu passt gut ein Vogerlsalat.
Wenn Sie die Senfeier als Heurigenjause servieren wollen, ersetzen Sie den Estragonsenf einfach durch Kremser Senf.

Fotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur; Foodstyling: Kevin Ilse; Setstyling: Sigrid Krenn-Guttmann

Die Sonne des Mittelmeers in jeder Traube.



Manchmal suchen wir nach Momenten, in denen der **Sommer noch einmal ganz nah** ist. **Mit unseren Trauben gelingt dir das ganz leicht.** Du lehnst dich zurück, spürst die Erfrischung auf deiner Zunge, schließt die Augen und plötzlich ist es wieder da: dieses leichte Gefühl, ein Moment, der den Sommer nur ein kleines bisschen, aber spürbar verlängert. **Süß, knackig und voller Geschmack** bringen sie dich für einen Augenblick zurück an deinen Lieblingssommerort.

Taste the SUN





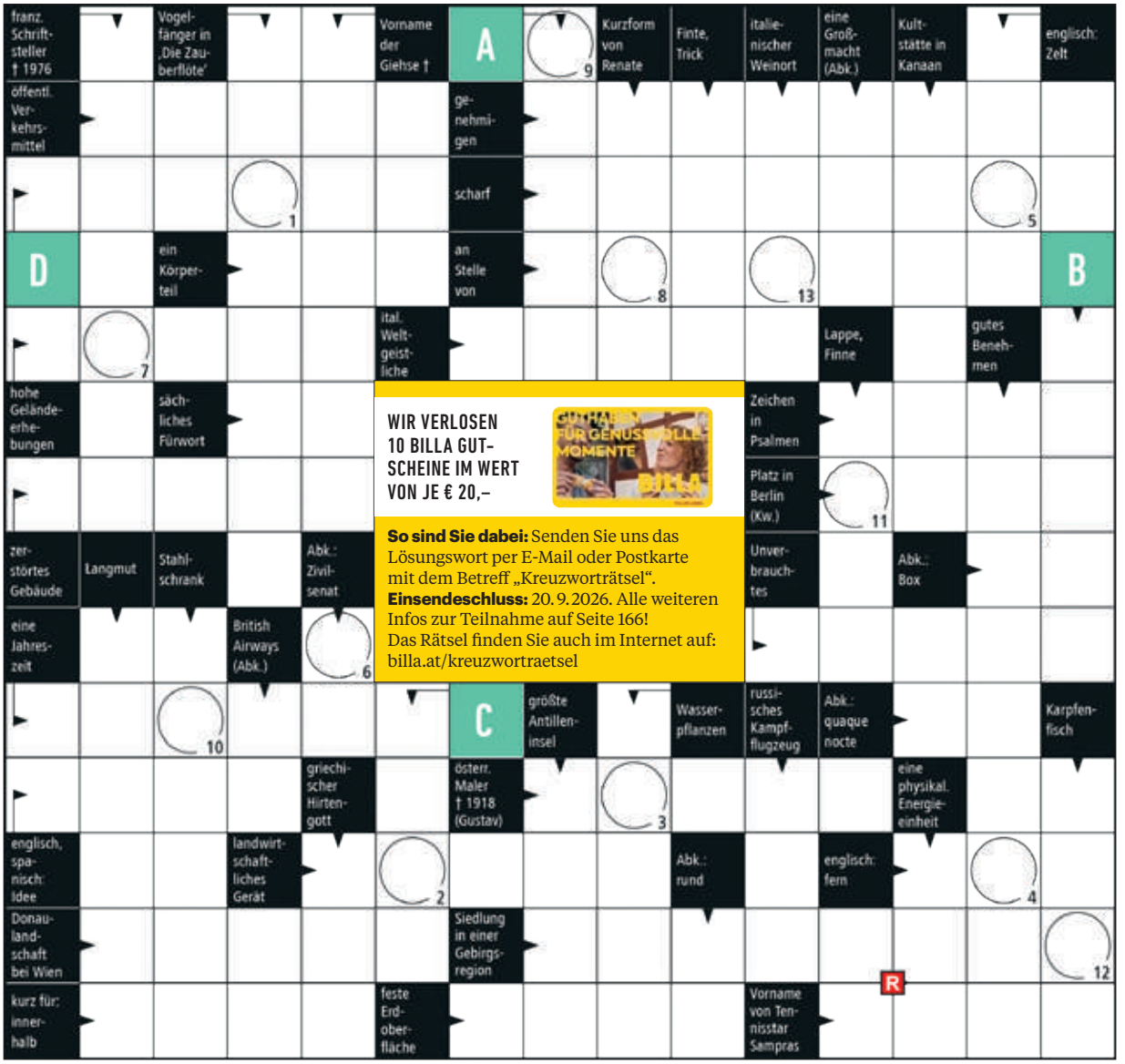
Damit du diesen **Dolce-Vita-Moment** voll auskosten kannst, baut unsere **Meisteranbauer-Familie Giuliano** jede Traube mit viel Sorgfalt an: **»Für die vollständige natürliche Süße lassen wir die Trauben zwei bis drei Wochen länger als üblich reifen.«** Sie wissen genau, was unsere Früchte brauchen und wann sie **perfekt reif für die Ernte sind.** All das kannst du schmecken. Bissen für Bissen schaltest du den Sommer wieder an. **Ein Genussmoment, der nach Urlaub schmeckt – und sich genauso anfühlt.**



Unter der Telefonnummer **0800 828 700** erfährst du, ob dein Markt dieses Produkt führt.

Ihre verspielte Seite

Rätseln und gewinnen Sie! Wir verlosen Gutscheine von BILLA!



WIR VERLOSEN 10 BILLA GUTSCHEINE IM WERT VON JE € 20,–

So sind Sie dabei: Senden Sie uns das Lösungswort per E-Mail oder Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel".
Einsendeschluss: 20. 9. 2026. Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!
Das Rätsel finden Sie auch im Internet auf: billa.at/kreuzwortraetsel

So funktioniert's:

Tragen Sie die Namen der Vegavita-Produkte im Rätselraster ein. Die Buchstaben bei den Zahlen 1 bis 13 ergeben die Lösung. Nach Einsendeschluss finden Sie die Auflösung des Rätsels auf: billa.at/kreuzwortraetsel


A


B


C


D

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

Rätsel: Rätselfabrik; Fotos: Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur (4), BILLA AG

Eine (genuss-)volle Tasche

Wir verlosen eine prall gefüllte BILLA Einkaufstasche im Wert von rund 33 Euro*.
Viel Glück beim Mitspielen!







70 % Fruchtanteil, sizilianische Orangen



pflanzlich, 3 Stück in einer Packung























mit Roggensauerteig, mit Meersalz verfeinert





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: 20. 9. 2026

Gewinnwert: € 33,40*

Alle weiteren Infos zur Teilnahme auf Seite 166!

SCAN MICH

Fotos: Marian Inhouse-Agentur

*Laut Preiserhebung vom 18. Juni 2026 auf **shop.billa.at**.

FRISCH GEKOCHT
BILLA

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber
BILLA AG
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wiener Neudorf
Tel.: 0800 828 700, hotline@billa.at

Verantwortlichkeit bei BILLA und BILLA PLUS
Leitung Marketing
Daniela Schwarz-Knehtl

Projektleitung
Claudia Schmid-Neururer
frischgekocht@billa.at

Anzeigen
Florian Widi
F.Widi@billa.at

Verleger
Firmensitz, Post- und Rechnungsadresse
RG Verlag GmbH
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wiener Neudorf

Redaktion
RG Verlag GmbH
Heizwerkstraße 3, 1230 Wien

Geschäftsführung
Barbara Reimond-Charamsa,
Manuel Ritt-Huemer (kfm.)

Head of Corporate Publishing
Margarete Eyb

Artdirector
Edda Lackinger

Projektmanagement
Monika Pichlbauer

Junior-Projektmanagement
Daniela Spitzbauer

Grafik
Michèle Gapp, Elisabeth Tomberger

Rezeptkonzeption
Christoph Fink

Texte
Margit Fensl, Bernadette Graf,
Ursel Nendzig, Monika Pichlbauer,
Sarah Satt, Ursula Schersch,
Christoph Somma, Daniela Spitzbauer

Nährwertangaben
Christoph Somma

Lektorat
Magdalena Burghardt, Katharina Wind

Fotoredaktion
Mario Holzner,
Sigrid Krenn-Guttmann (FR)

Produktionsleitung
Heidi Rothwangl-Buchmayer

Bildbearbeitung
Andreas Graf, Bettina Köck,
Susanne Sellinger

Fotos
Matthias Dorninger, Lukas Gächter,
Elke Gebeshuber, Matthias Piket,
Hannes Sautner, Eva Strateva

Foodstyling
Stefan Hobel, Alexander Höss-Knakal,
Kevin Ilse, Franz Karner, Benjamin Willke

Setstyling
Johanna Grubmair,
Sigrid Krenn-Guttmann,
Gabi Weiss, Evelyne Zemplenyi

Druck
P/mint Sp. z o.o.
ul. Pułtuska 120
07-200 Wyszków, Polen

Dieses Magazin enthält Produktplatzierungen.

Die **Nährwertangaben** sind ernährungswissenschaftlich berechnet. Sie werden unter den Rezepttiteln zum Teil abgekürzt angeführt:
kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß
KH = Kohlenhydrate, BE = Broteinheiten

Die **Rezepte** sind mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

= Fisch = Fleisch = Fleischlos
= Fisch und Fleisch = Vegetarisch
= Pflanzlich = Pflanzlich-süß = Süß
= Getränk = Schwierigkeit

Teilnahmebedingungen
So sind Sie dabei: Senden Sie eine E-Mail an frischgekocht@billa.at oder eine Postkarte an BILLA AG, Postfach 3000, 2355 Wr. Neudorf mit dem beim Gewinnspiel angegebenen Betreff. Bitte geben Sie Ihren vollen Namen und Ihre E-Mail-Adresse an. Kinder benötigen die Unterschrift eines Elternteils. Mitspielen auch im Internet auf: billa.at/frischgekocht-gewinnspiele und billa.at/kids-magazin

Einsendeschluss: 20. 9. 2026.
Die Gewinner:innen werden verständigt. Der Gewinn kann bis 20. 12. 2026 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch. Weiterführende Teilnahmebedingungen auf billa.at/fg-teilnahmebedingungen, unter 0800/828 700 sowie auf billa.at/kids-gewinnspiel. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein einklagbarer Anspruch auf Auszahlung des Gewinnes.

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu

BITTE SAMMELN SIE ALTPAPIER FÜR DAS RECYCLING

EU Ecolabel : PL/053/003

ÖAK
Österreichische Auflagenkontrolle

Alle Preisangaben in diesem Heft gelten bei der BILLA AG für den Zeitpunkt des Erscheinungsdatums. Aktionspreise werden nicht ausgewiesen. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

FRISCH GEKOCHT BILLA

billa.at/rezepte

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

FLEISCH

41 **Balkan-Burger** im Pitabrot
18 **Champignon-Käse-Speck-Hörnchen**
35 **Faschierte Laibchen und Bällchen** (Grundrezept)
38 **Fleischlaibchen-Brokkoli-Auflauf**
89 **Gebratenes Schopfsteak** mit Zwetschken-Zwiebel-Ragout, Schnittlaucherdäpfeln und Blattsalat
123 **Hendl-Pilz-Zucchini-Gratin** mit Tsatsiki
17 **Honig-Chicken-Nuggets** mit Karotten-Zucchini-Hüttenkäse-Salat
51 **Karree-Minutensteaks** mit Weißkraut und gebratenen Birnen
97 **Loaded Fries** mit Rotkraut-Slaw, Bratwürsteln und Zwetschken-Ketchup
57 **Mediterranes Puten-Prinzessfilet** mit Grillgemüse und Ofenerdäpfeln
53 **Pulled Chicken** mit Pastinakencreme, grünem Gemüse und Heidelbeeren
59 **Rindsuppentopf** mit Pak Choi, Fenchel und Reisnudeln
47 **Schinken-Käse-Toastilla** mit Gemüsesticks und Dips
55 **Schweinslungenbraten** mit lauwarmem Zwetschken-Birnen-Salat und geröstetem Nussbrot
39 **Skandinavische Fleischbällchen** in Oberssauce mit Dillgurken und Erdäpfelpüree
37 **Spaghetti mit Polpette** in schneller Tomatensauce
69 **Vollkornsandwich** mit Mozzarella, Schinken und Gurke

FLEISCH & FISCH

160 **Roastbeef** mit Remouladensauce

FISCH / MEERESFRÜCHTE

71 **Cashew-Dinkelbagel** mit Pulled Lachs, Frischkäse und Avocado
20 **Erdäpfel-Hirtenkäse-Oliven-Salat** mit Thunfisch
121 **Gebratene Goldbrasse** auf mediterranem Ofengemüse mit Edamame
61 **iglo Polardorsch-Naturfilet** mit Brokkoli-Cherrytomaten-Gnocchi
46 **Knusperfisch-Hotdog** mit Guacamole und Paprika
127 **Leinölerdäpfel** mit Paprika-Fenchel-Gemüse und geräuchertem Seesaibling
98 **Mais-Gazpacho** mit Garnelen und Kräuteröl
95 **Steinobst-Paprika-Salat** mit zart gegartem Zanderfilet

VEGETARISCH

65 **Eierspeisweckerl** mit Frischkäse, Rucola und Pinienkernen
74 **Erdäpfelpuffer** mit Tomaten-Tsatsiki
91 **Mit Bulgur und Feta gefüllte Ochsenherzparadeiser** mit Zitrone-Oliven-Gurkensalat
125 **Ofenkarotten** mit warmem Bohnenhummus, grüner Salsa und Schafjoghurt
126 **Rote-Rüben-Avocado-Salat** mit Cottage Cheese (online)
161 **Senfeier** mit Salzerdäpfeln und Radieschen

PFLANZLICH

110 **Apfel-Gewürzchutney**
46 **Bohnen-Farfalle** mit Cherrytomaten
144 **Glasierter Gyros-Tempeh** mit Bohnengemüse
115 **Kokos-Couscous-Bowl** mit Proteingemüse und Avocado
19 **Letscho** mit Ofenerdäpfeln
155 **Linsenköfte**
151 **Melanzani mit Räuchertofu-Füllung** in Tomatensauce
148 **Ofen-Fabeljau** mit Tempeh-Spinat-Gemüse, Ofentomaten und Ofenkürbis
147 **Pflanzliches Teriyaki-Geschnetzeltes à la Stroganoff** mit Sobanudeln
67 **Sonnenblumenkern-Buchteln** mit Ofengemüse und Hummus
102 **Tomaten-Apfel-Chutney** (online)
109 **Tomaten-Chili-Chutney**
143 **XL-Rösti** mit Räucherlaxxs und Kräutercreme

SÜSSES

33 **Birnentorte** vom Blech
75 **Gebackene Topfencreme** mit Zwetschken und Mango (online)
47 **Karamell-Kaiserschmarrn** mit frischen Beeren
31 **Pflaumenstrudel**
29 **Topfenbällchen**
21 **Topfen-Grießschmarrn** mit Obstkompott
93 **Zitronen-Pavlova** mit Frischkäse, Sommerobst und Zitronenschnitten

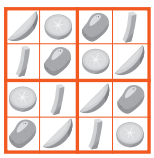
PFLANZLICH & SÜSS

106 **Birnen-Walnuss-Marmelade**
105 **Erdbeer-Ingwer-Marmelade**
129 **Granola-Cookies** mit Apfel-Trauben-Dattel-Kompott
113 **Zwetschken-Apfel-Marmelade** mit Rotwein und Thymian

Lösungen von Seite 77

Quiz: 1A, 2B, 3C

Sudoku:



Suchrätsel:





Köstlicher Herbst
Saisonküche mit heimischem Obst, Gemüse und Wild – bunt, frisch und voller Geschmack.

VORSCHAU

FRISCH GEKOCHT
BILLA

Die neue Ausgabe erhalten Sie ab 24. September bei BILLA und BILLA PLUS!

Hygge-Kaffeekränzchen
Unsere skandinavischen Mehlspeisen laden zu einer genussvollen Auszeit mit nordischem Flair ein.





Österreichische Klassiker
Lieblingsgerichte zum Wiederentdecken: vom Sonntags-Brathendl bis zum Tafelspitz mit Twist.

PLUS

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



Pink Onion
Vegetarische Rezepte mit Wow-Effekt aus Carina Sandmanns neuem Kochbuch.

Polenta für alle Fälle
Der unkomplizierte Maisklassiker überzeugt als vielseitige Zutat, von süß bis herzhaft.



Fotos: StockFood (4), Natacha Comar

KOTÁNYI
1881
EVERYDAY

Röstbrot mit Avocado-Mash & Spiegelei

in nur 15 Minuten

Hier geht's zum Rezept



JETZT PROBIEREN!

100% recyclingfähig

Nachhaltig aus Karton

100 % Natürlich

Gewürze für jeden Tag

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

Mehr Infos unter **www.kotanyi.com**



Willkommen, liebe Leser:innen!

MEHR ALS GUT ESSEN

DAS KOCHE ICH NACH



Granola-Cookies mit Apfel-Trauben-Dattel-Kompott von S. 129
Mit dieser unkomplizierten Süßspeise hole ich mir wichtige Nährstoffe.



Pulled Chicken mit Pastinakencreme von S. 53
Der perfekte Teller: viel Gemüse, dazu Kohlenhydrate und Protein.



Erdäpfelpuffer mit Tomaten-Tsatsiki von S. 74
Ein Gericht für Kids, das Kleinen genauso schmeckt wie Großen.

Essen ist Genuss, Geselligkeit und ein gutes Gefühl – und damit mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Daher dreht sich in dieser Ausgabe alles um dieses bewusste Genießen: Bei unseren Bio-Rezepten gehen Geschmack und sorgfältig kombinierte Zutaten von Ja! Natürlich Hand in Hand. Heimisches Frischfleisch wird mit viel Gemüse zum Wohlfühlessen im besten Sinn. Und wir zeigen, wie glutenfreies Backen mit Buchweizen und Hafer klappt. In unserer neuen Kids-Ecke gibt es kindgerechte Rezeptideen und viel Spaß speziell für kleine Küchenheld:innen – jetzt in jeder Ausgabe.

Lassen Sie es sich gut gehen!

Daniela Schwarz-Knehtl, Leitung Marketing

Fotos: Lukas Gächter/Marian Inhouse-Agentur, Elke Gebeshuber/Marian Inhouse-Agentur, Matthias Piket/Marian Inhouse-Agentur, Matthias Dorninger/Marian Inhouse-Agentur

IHR EINKAUF WARTET SCHON

CLICK & COLLECT: ONLINE BESTELLEN, IM MARKT ABHOLEN

BILLA ONLINE SHOP

UNENTBEERLICH.

VÖSLAUER

ENDLICH OHNE MIT GESCHMACK



OHNE KOHLEN-SÄURE

#jungbleiben

9 002236 701561

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