



**Chiemgauer
Naturfleisch®**

So gut kann's schmecken:

**Mehr Inhalt
& mehr Geschmack**

**Chili con Carne
- Sauce Bolognaise**



Ökologisch erzeugt.
Natürlich verarbeitet.

Chiemgauer Naturfleisch GmbH
Hagenau 13 • D-83308 Trostberg
www.chiemgauer-naturfleisch.de



KONRAD GEIGER: KULINARISCHER KOSMOPOLIT

Die Heimat des 37-Jährigen ist der amerikanische Bundesstaat Vancouver. Dort ist der Sohn deutscher Auswanderer mit der Bio-Philosophie aufgewachsen – sein Vater betrieb in seiner Freizeit ökologische Landwirtschaft. Mit 18 wagte Geiger den Sprung nach Europa, um das professionelle Küchenhandwerk zu erlernen. Nach der Ausbildung im baden-württembergischen Freudenstadt folgten drei Jahre als Chef de Partie im Schweizer Wintersportort Zermatt. Konrad Geiger reiste dann als erster Koch auf dem Kreuzfahrtschiff MS Europa zweimal rund um die Erde. Mit Inspirationen aus den Kochtöpfen vieler Länder machte er sich als Küchenchef im Stuttgarter Restaurant »Alt Cannstadt« einen Namen. Sein Erfolgsrezept: regionale, hochwertige Rohstoffe – wenn möglich in Bio-Qualität – veredelt durch hohe Kochkunst und einen aufregenden, aber zugänglichen Cross-Culture-Stil. Seit 2001 ist Konrad Geiger Küchenchef des Bio-Gourmet-Restaurants „Fürstenfelder“ im bayerischen Fürstenfeldbruck. www.fuerstenfelder.com



GESPIESSTE LAMMRÖLLCHEN

MIT PARMASCHINKEN

Zutaten für 4 Personen

- 8 Lammschnitzel (Nuss), dünn geschnitten
- 8 dünne Scheiben Parmaschinken
- 8 Blatt frisches Basilikum
- 4 frische Rosmarinzwige
- »Sizilianisches Steinsalz« aus der Mühle (Herbaria)
- Schwarze Pfeffermischung »Trio Noir« aus der Mühle (Herbaria)
- 1 EL »Provenzalische Wildblüten« (Herbaria)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit | ca. 15 Minuten

Zubereitung

- 1 Die Lammschnitzel zwischen Plastikfolien plattieren, bis die Schnitzel gleichmäßig dünn sind. Mit Basilikum und Parmaschinken belegen, zusammenrollen. 2 Je zwei Lammröllchen mit einem Rosmarinweig durchspießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Wildblütenmischung einstreuen und die Lammspießchen auf jeder Seite ca. 1–2 Minuten braten.

Pro Portion: kJ: 1225, kcal: 293, E: 33 g,
F: 17 g, KH: 880 mg, Ba: 258 mg, Chol: 94 mg

WÜRZEN MIT PFIFF

Fantasievolle Mischungen, die Lust machen aufs Kochen. Spitzenkoch Konrad Geiger vom Restaurant »Fürstenfelder« setzt auf Bio-Zutaten und verfeinert seine raffinierten Kreationen mit Gewürzmischungen, die er selbst komponiert hat.



REISNUDELN MIT WOKGEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

- 300 g getrocknete Reis-Vermicelli
- 2 EL Erdnussöl
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 1 kleine Chilischote, entkernt, in Streifen geschnitten
- 1 EL Currypulver (Herbaria)
- 200 g Prinzessbohnen, frisch geputzt, in schräge Stücke geschnitten
- 1 Karotte, in feine Streifen
- 100 g Mini-Maiskolben
- 1 EL Rohrzucker
- 100 g Chinakohl, in Streifen
- 200 g Sojabohnensprossen
- 150 g Tofu geräuchert, in Würfel
- 20 g Erdnusskerne, ungesalzen
- 3 EL Sojasauce
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Thailändisches Wokgewürz »Gärten von Siam« (Herbaria)
- 1 Frühlingszwiebel, in schräge Streifen geschnitten

- Zubereitung** | 1 Nudeln 5 Minuten in kochendem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Das Erdnussöl im Wok erhitzen. Knoblauch, Zwiebel dazugeben und unter Rühren braten. Curry dazugeben, weitere 3 Minuten unter Rühren braten. Die Prinzessbohnen, Karotten, Maiskolben und den Rohrzucker dazugeben, ca. 3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Wasser ablöschen. 2 Dann den Chinakohl, Sojasprossen, Tofu, Reisnudeln und Erdnüsse unterrühren. Alles mit Sojasauce, Kokosmilch und »Gärten von Siam« abschmecken. Nochmal kurz aufkochen lassen und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Pro Portion: kJ: 2357, kcal: 562, E: 23 g,
F: 21 g, KH: 66 g, Ba: 9,6 g, Chol: 70 mg

Zubereitungszeit
ca. 30 Minuten

EDELPILE AUS DEUTSCHLAND:
WELLNESS MIT HUT

Wir sind die Spezialisten für frische und getrocknete Bio-Edeelpilze.



NEU



100g Frischpilzverpackung
-bis zu 3 Wochen haltbar



Bio-Trockenpilze
-im Verkaufsdisplay



PILZGARTEN GmbH
Fabrikstraße 12
27389 Helvesiek
Telefon: 04267/ 933-0
Fax: 04267/933-132
info@pilzgarten.de
www.pilzgarten.de