

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung



FERTIGPRODUKTE-GUIDE

Gesund einkaufen bei

Edeka 2

Rewe 5

Kaufland 8

Aldi 11

Lidl 13

dm-Drogeriemarkt 14

FERTIGPRODUKTE



Alnatura Kichererbsen Kokos-Topf

Optimierungs-Idee:

- 1 Dose + 100 g Erbsen aus dem Tiefkühler + 1 Scheibe Brot
- Doseninhalt und Tiefkühl-Erbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Alnatura Linsen Topf vegetarisch

Optimierungs-Idee:

- 1 Dose + 1 - 2 Scheiben Brot
- In der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Little Lunch Chili Con Carne

Optimierungs-Idee:

- 1 Glas + 1 - 2 Scheiben Brot
- In der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Little Lunch Gulaschsuppe

Optimierungs-Idee:

- 1 Glas + ½ Glas Mais + 1 - 2 Scheiben Brot
- Suppe und Mais in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



FERTIGPRODUKTE



Little Lunch Protein Bowl

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 1 - 2 Scheiben Brot

→ In der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Rettergut Kürbissuppe (und andere Sorten)

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 200 g Kichererbsen aus dem Glas

+ 1 - 2 Scheiben Brot

→ Suppe und Kichererbsen in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.



Alnatura Bolognese

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln

+ ½ Glas Mais + 30 g Käse

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen, die Bolognese und den Mais erhitzen. Anschließend unter die Nudeln heben und mit geriebenem Käse abrunden.



Alnatura Ricotta

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln

+ ½ Glas grüne Bohnen + 20 g Käse

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen, die Sauce und die Bohnen in einem Topf erhitzen. Anschließend unter die Nudeln heben und mit geriebenem Käse abrunden.

FERTIGPRODUKTE



Steinhaus Dinkel Käse-Rucola

Optimierungs-Idee:

½ Packung mit 150 g Spinat, 5 Cherrytomaten + 100 g Ricotta
 → Die Teigtaschen nach Packungsanweisung zubereiten, Spinat, Cherrytomaten und den Ricotta in einem Topf erhitzen und dann mit den Teigtaschen vermengen.



hilcona Bio Pomodoro e Mozzarella

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Tomaten + 3 EL Tomatensauce (z.B. Alnatura Ricotta oder DM vegane Bolognese)
 → Tortelloni nach Packungsanweisung zubereiten. Dann geschnittene Tomaten und Tomatensauce unterheben und nochmal kurz erhitzen.



Frosta Fettuccine Wildlachs

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Cherrytomaten
 → Die Nudeln in einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten, Tomaten dazu geben.



Frosta Paella

Optimierungs-Idee:

1 Packung + ½ Glas Kichererbsen
 → In einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten und das ½ Glas Kichererbsen dazu geben.



FERTIGPRODUKTE



Rewe Spinat-Ricotta Tortelloni

Optimierungs-Idee:

½ Packung + 100 g Tomaten + 3 EL Tomatensauce

(z.B. Alnatura Ricotta oder DM vegane Bolognese)

→ *Tortelloni nach Packungsanweisung zubereiten. Dann geschnittene Tomaten und Tomatensauce unterheben und nochmal kurz erhitzen.*



REWE Bio Maultaschen

Optimierungs-Idee:

½ Packung in Öl angebraten + Blattsalat

+ Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig,

1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser + ½ Feta

→ *Nach Packungsanweisung erhitzen, währenddessen den Feta-Salat zubereiten. Dafür den Feta in Würfel schneiden und alle Zutaten für das Dressing vermischen. Anschließend den Feta und den Blattsalat unter das Dressing heben.*



Tress Brüder Bio Linsen Curry Suppe (und andere Sorten)

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 1 - 2 Scheiben Brot

→ *Suppe in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.*



Youcook Grünes Thai Curry mit Huhn

Optimierungs-Idee:

1 Packung + ½ Paprika + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig,

1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser

→ *Curry nach Packungsanweisung erhitzen. Währenddessen Paprikasalat aus ½ klein geschnittener Paprika und Dressing zubereiten.*



Rewe Thunfisch Salat Couscous

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Tomaten + 1 - 2 Scheiben Brot

→ *Tomaten in Würfel schneiden, dann mit dem Thunfischsalat mischen.*

FERTIGPRODUKTE



Rewe Bio Chili sin Carne

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 1 - 2 Scheiben Brot

→ Chili im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.



Rewe Bio Kichererbsen-Kokos-Eintopf

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Erbsen aus dem Tiefkühler + 1 Scheibe Brot

→ Eintopf und Erbsen im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.



RiiJii Bio Thai Gemüse Curry

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 g roher Basmatireis + ½ Paprika

+ ½ Hähnchenbrust + 1 EL Öl

→ 60 g Reis kochen. Anschließend ½ Paprika und

½ Hähnchenbrust würfeln und zusammen in 1 EL Öl anbraten.

Dann alles mit ½ Glas Sauce mischen und nochmal kurz erhitzen.



Rewe Bio Pesto Verde

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln + 150 g Kirschtomaten

+ 40 g Parmesan

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen und die Tomaten

halbieren. Anschließend Tomaten und Pesto unter die Nudeln heben und mit geriebenem Parmesan abrunden.



FERTIGPRODUKTE



Little Lunch Gulaschsuppe

Optimierungs-Idee:

1 Glas + ½ Glas Mais + 1 - 2 Scheiben Brot

→ Suppe und Mais in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Rettergut Gemüsesuppe (und andere Sorten)

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 200 g Kichererbsen aus dem Glas + 1 - 2 Scheiben Brot

→ Suppe und Kichererbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Frosta Rotes Curry

Optimierungs-Idee:

1 Packung mit ½ Glas Kichererbsen

→ In einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten und die ½ Dose Kichererbsen dazu geben.



Ruf Bio Pudding Schokolade

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 500 ml Milch + 50 g Zucker

+ 250 g Quark + 250 g Beeren = 6 Portionen

→ Pudding nach Packungsanweisung mit Milch und Zucker zubereiten. Etwas abkühlen lassen und Quark unterheben. In 6 Schüsseln füllen und mit Beeren getoppt genießen.

FERTIGPRODUKTE



K-Bio Ravioli

Optimierungs-Idee:

- 1 Packung + 100 g Kirschtomaten + 3 EL Tomatensauce
(z.B. Alnatura Ricotta oder DM vegane Bolognese)
- Ravioli nach Packungsanweisung zubereiten.
- Anschließend 100 g halbierte Kirschtomaten und
3 EL Tomatensauce unterheben und nochmal kurz erhitzen.



Steinhaus Fleisch-Tortelloni

Optimierungs-Idee:

- ½ Packung mit 100 g Spinat, 10 Cherrytomaten und 50 g Ricotta
- Die Tortelloni nach Packungsanweisung zubereiten.
- Spinat, Cherrytomaten und den Ricotta in einem Topf erhitzen und dann mit den Teigtaschen vermengen.



Bonduelle Lunch Bowl

Optimierungs-Idee:

- 1 Packung + ½ Paprika + ½ Dose Kichererbsen
- Bowl erwärmen, geschnittene Paprika und Kichererbsen hinzugeben.



K-Bio Kartoffelsuppe

Optimierungs-Idee:

- 1 Glas + 150 g Erbsen aus dem Glas + 1 - 2 Scheiben Brot
- Suppe und Erbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



K-Bio Tomatensuppe

Optimierungs-Idee:

- 1 Glas + 150 g Kichererbsen aus dem Glas + 1 - 2 Scheiben Brot
- Suppe und Kichererbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



FERTIGPRODUKTE



Rettergut Karotte & Ingwer (und andere Sorten)

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 150 g Kichererbsen aus dem Glas + 1 - 2 Scheiben Brot
→ Suppe und Kichererbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Nabio Ratatouille

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln
+ 100 g Erbsen aus dem Tiefkühler + 30 g Käse
→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Erbsen und das Ratatouille in einem Topf erhitzen und unter die Nudeln heben.
Anschließend mit geriebenem Käse abrunden.



K-Classic Thunfischsalat Mexican Style

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Tomaten + 1 - 2 Scheiben Brot
→ Tomaten in Würfel schneiden, dann mit dem Thunfischsalat mischen.



Hawesta Antipasti Hering & Peperoni-Thymian

Optimierungs-Idee:

1 Packung + ½ Paprika + 1 - 2 Scheiben Brot
→ ½ Paprika in Würfel schneiden, dann mit dem Thunfischsalat mischen.



Followfood Thunfisch Salat Gusto México

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Tomaten + 1 - 2 Scheiben Brot
→ Tomaten in Würfel schneiden, dann mit dem Thunfischsalat mischen.

FERTIGPRODUKTE



Garden Gourmet Veggie Lovers Pizza

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$ Pizza + Blattsalat + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig,

1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser + $\frac{1}{2}$ Feta

→ Nach Packungsanweisung backen, währenddessen den Feta-Salat zubereiten. Dafür den Feta in Würfel schneiden und alle Zutaten für das Dressing vermischen. Anschließend den Feta und den Blattsalat unter das Dressing heben.



Frosta Steakhouse Pfanne

Optimierungs-Idee:

1 Packung + Blattsalat + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig,

1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser

→ Nach Packungsanweisung erhitzen, währenddessen den Salat mit Dressing zubereiten.



Frosta Hähnchencurry

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$ Packung + $\frac{1}{2}$ Dose Kidneybohnen

→ In einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten und die $\frac{1}{2}$ Dose Kidneybohnen dazu geben.



Ruf Bio Pudding Schokolade

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 500 ml Milch + 50 g Zucker

+ 250 g Quark + 250 g Beeren = 6 Portionen

→ Pudding nach Packungsanweisung mit Milch und Zucker zubereiten. Etwas abkühlen lassen und Quark unterheben. In 6 Schüsseln füllen und mit Beeren getoppt genießen.



FERTIGPRODUKTE



Gutbio Veganer Linseneintopf

Optimierungs-Idee:

1 Dose + 2 Scheiben Brot

→ Eintopf in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Gutbio Veganer Erbseneintopf

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 2 Scheiben Brot

→ Eintopf in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Gutbio Ravioli

Optimierungs-Idee:

½ Packung mit Tomatensauce und 1 EL Olivenöl,

½ Mozzarella und 200 g „italienisches“ Gemüse aus dem Tiefkühler
→ Gemüse in 1 EL Olivenöl erhitzen, bis es aufgetaut ist.

Anschließend ½ Packung Ravioli hinzugeben und weitere 3 Minuten erhitzen. Währenddessen ½ Mozzarella in Würfel schneiden.

Die Tomatensauce und den Mozzarella hinzugeben und weitere 2 Minuten erhitzen.



Cucina Nobile Tortelloni Rindfleisch

Optimierungs-Idee:

½ Packung + ½ Zucchini + ½ Mozzarella + 1 EL Öl

→ Zucchini und Mozzarella klein würfeln. Die Zucchini im Öl anbraten, die Tortelloni dazu geben, erhitzen und zum Schluss den gewürfelten Käse darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGPRODUKTE



Praktisch Fertig Gyoza Asia-Taschen

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Räuchertofu + $\frac{1}{2}$ Glas grüne Bohnen

+ 1 EL Rapsöl + Sojasauce

→ *Gyoza, in Streifen geschnittenen Tofu und grüne Bohnen im Öl anbraten. Mit Sojasauce genießen.*



Gut bio Dinkel-Steinofenpizza

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$ Pizza + Blattsalat + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser

→ *Pizza nach Packungsanweisung backen, währenddessen den Salat mit Dressing zubereiten.*



Pizz'ah Holzofen Pizza Fantasia

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$ Pizza + Blattsalat + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser

→ *Pizza nach Packungsanweisung backen, währenddessen den Salat mit Dressing zubereiten.*



Pizz'ah Holzofen Pizza Tricolore

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$ Pizza + Blattsalat + Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL tiefgefrorene Kräuter, 2 EL Wasser

→ *Pizza nach Packungsanweisung backen, währenddessen den Salat mit Dressing zubereiten.*



FERTIGPRODUKTE



Saupiquet Thunfischsalat Western

Optimierungs-Idee:

- 1 Packung + ½ Paprika + 2 Scheiben Brot
- Paprika in Würfel schneiden, dann mit dem Thunfisch mischen.



Barilla Bolognese

Optimierungs-Idee:

- ½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln + ½ Dose Mais + 20 g Käse
- Nudeln nach Packungsbeilage kochen. Währenddessen die Bolognese und den Mais in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Alles vermischen und mit geriebenem Käse abrunden.

FERTIGPRODUKTE



dmBio Vegane Bolognese

Optimierungs-Idee:

½ Packung + 60 - 80 g rohe Nudeln + ½ Dose Mais + 20 g Käse

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen die Bolognese und den Mais in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Alles vermischen und mit geriebenem Käse abrunden.



dmBio Linseneintopf mit Kartoffeln

Optimierungs-Idee:

1 Dose + 2 Scheiben Brot

→ Eintopf in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



dmBio Chili Sin Carne mit Kidneybohnen

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 1 - 2 Scheibe Brot

→ Eintopf in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



dmBio Kichererbsen-Eintopf mit Kokosmilch

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 100 g Erbsen aus dem Tiefkühler + 1 Scheibe Brot

→ Eintopf und Erbsen im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.



dmBio Erbseneintopf mit Gemüse

Optimierungs-Idee:

1 Packung + 2 Scheiben Brot

→ Eintopf in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



FERTIGPRODUKTE



Ppura Basilico Tomatensauce

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln + 40 g Parmesan

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen, die Sauce über die Nudeln geben und mit geriebenem Parmesan abrunden.



dmBio Pesto Basilico

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln + 150 g Kirschtomaten

+ 40 g Parmesan

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen und die Tomaten halbieren. Anschließend Tomaten und Pesto unter die Nudeln heben und mit geriebenem Parmesan abrunden.



dmBio Genussreise Pesto Tomate-Rucola

Optimierungs-Idee:

½ Glas + 60 - 80 g rohe Nudeln + 150 g Kirschtomaten

+ 40 g Parmesan

→ Nudeln nach Packungsanweisung kochen und die Tomaten halbieren. Anschließend Tomaten und Pesto unter die Nudeln heben und mit geriebenem Parmesan abrunden.



dmBio Gemüsepfanne mit Bulgur & Quinoa

Optimierungs-Idee:

1 Packung + ½ Feta

→ Gemüsepfanne erhitzen und zerbröselten Feta unterrühren.

FERTIGPRODUKTE



Rettergut Kartoffelsuppe (und andere Sorten)

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 150 g Kichererbsen aus dem Glas

+ 1 - 2 Scheiben Brot

→ Suppe und Kichererbsen in der Mikrowelle, einem Topf oder im Wasserbad erhitzen.



Daily Soup Rotes Linsen-Dal mit Kurkuma

Optimierungs-Idee:

1 Glas + 1 - 2 Scheibe Brot

→ Dal im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen.



dmBio Gemüse-Ravioli in Tomatensauce

Optimierungs-Idee:

1 Packung + ½ Feta oder Mozzarella + ½ Zucchini + 1 EL Öl

→ Zucchini klein würfeln, im Öl anbraten, die Ravioli dazu geben, erhitzen und zum Schluss den gewürfelten Käse darüber geben.



dmBio Dinkel Tortelloni Ricotta Spinat

Optimierungs-Idee:

½ Packung + 150 g Spinat tiefgeföhlt + 50 g Frischkäse

→ In einem Topf den tiefgefrorenen Spinat mit 100 ml Wasser auftauen lassen, den Frischkäse dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Dann die Tortelloni unterheben und ziehen lassen.

