



## 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.



## 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  
DEIN MARKT



FERTIGPRODUKTE-GUIDE



## 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  
DEIN MARKT



## 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

REWE  
DEIN MARKT



FERTIGPRODUKTE-GUIDE



## 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 + ½ Glas grüne Bohnen

+ 1 EL Rapsöl + Sojasauce

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



## Gutbio Dinkel-Steinofenpizza

Optimierungs-Idee:

½ 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:

½ 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:

½ 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.







## 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.*



## 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.



## Ppura Basilico Tomatensauce

Optimierungs-Idee:

$\frac{1}{2}$  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:

$\frac{1}{2}$  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:

$\frac{1}{2}$  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 +  $\frac{1}{2}$  Feta

→ Gemüsepfanne erhitzen und zerbröselten Feta unterrühren.



## 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 tiefgekühlt + 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.