



aus biologischer  
Landwirtschaft

Mit neuen Tipps  
und Rezepten

# Grill-Genuss

Spezialitäten aus biologischer Landwirtschaft



Exklusiv bei:

**MERKUR**  
Ihr Markt



## Den Sommer genießen

Den Sommer genießen 3

Warum **Ja! Natürlich** Fleisch  
so gut ist 4 – 5

Das **Ja! Natürlich**  
Grill-Genuss-Sortiment 6 – 13

### **Ja! Natürlich** Rezepte

Grillfleisch-Rezepte 14 – 17

Köstliche Gemüsebeilagen 18 – 19

Rundum gut 20

Bunte Salate 21 – 23

Feine Grillsaucen 24 – 26

### **Gewinnspiel**

Gewinnen Sie einen Monatsvorrat  
**Ja! Natürlich** Bio-Fleisch 27

*Ein lauer Abend auf der Terrasse oder im Garten mit Freunden. Das ist Sommergenuss. Perfekt wird er mit einem guten Essen vom Grill. Mit feinen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft und abwechslungsreichen Rezepten lassen sich bekömmliche Gerichte leicht und schnell zubereiten.*

*Für Ihren Grillspaß bietet **Ja! Natürlich** auch heuer wieder eine große Auswahl an köstlichen Grillspezialitäten. Selbstverständlich in bester Qualität von ausgewählten österreichischen Bio-Bauern.*

*Mit Tipps rund ums Grillen und bunten Rezeptideen wünscht **Ja! Natürlich** gutes Gelingen und einen wunderschönen Sommer!*





## Warum **Ja! Natürlich** Fleisch so gut ist

*Das Bio-Fleisch von **Ja! Natürlich** ist eine echte Delikatesse. Seine Feinfasrigkeit macht es besonders geschmackvoll. Doch nicht nur der Geschmack von Bio-Fleisch ist einzigartig, auch sonst hat es viele gute Eigenschaften.*

### **Aus artgerechter Tierhaltung**

*Man ist was man isst. Daher zählt es sich gerade bei Grundnahrungsmitteln wie Fleisch aus, auf beste Bio-Qualität zu achten. Das Fleisch von **Ja! Natürlich** stammt ausschließlich von heimischen Tieren aus artgerechter Tierhaltung.*

*Die artgerechte Tierhaltung ist dem naturell entsprechend: Es gibt garantiert keine Tiermehlfütterung, keine antibiotischen Leistungsförderer und keinen vorbeugenden Einsatz von Medikamenten. Ohne Wenn und Aber.*

### **Garantiert gentechnikfrei**

*Biologische Landwirtschaft heißt immer: garantiert gentechnikfrei. Die Tiere bekommen entsprechend der EU-Bio Verordnung gentechnikfreies Futter. So ist sichergestellt, dass auch das Futter absolut gentechnikfrei ist. Und das wird auch strengstens kontrolliert.*



### **Aus den schönsten Regionen Österreichs**

*Das **Ja! Natürlich** Fleisch stammt von ausgewählten Bio-Bauern aus Österreich. Somit ist die beste Herkunft garantiert. Ein Herkunftsnachweis mit dem Namen und der Adresse des jeweiligen Bauern findet sich auf jeder einzelnen Fleischtasche von **Ja! Natürlich**. Ein besonderes Projekt ist **Ja! Natürlich** im Waldviertel zusammen mit den Bio Bauern gelungen: Das Freilandschwein! Hier haben die Schweine die Möglichkeit sich frei zu bewegen wie es bisher nur den Rindern vorbehalten war.*

### **Streng kontrolliert**

*Gerade beim Fleisch ist es wichtig, dass man sich auf gute, geprüfte Qualität verlassen kann. Bei **Ja! Natürlich** gehen die Kontrollen noch über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus. Neben der Einhaltung der EU-Bio-Verordnung und des Österreichischen Lebensmittelkodex führt auch **Ja! Natürlich** zusätzliche Kontrollen durch. Höchste Bio-Qualität und bester Geschmack sind damit zusätzlich garantiert.*





## Das Ja! Natürlich Grill-Genuss-Sortiment

Das Grill-Sortiment von **Ja! Natürlich** ist heuer besonders abwechslungsreich und vielseitig. Exklusiv bei **MERKUR** gibt es Delikatessen vom Stroh-Schwein, Weide-Jungrind, Vollmilch-Kalb, Junglamm, Wiesen-Hendl und Freiland-Pute aus biologischer Landwirtschaft.

### 1 Hamburger-Laibchen

Diesen amerikanischen Klassiker gibt es jetzt vom Weide-Jungrind. Und zusätzlich werden die Laibchen mit **Ja! Natürlich** Emmentalerkäse verfeinert.

### 2 Spareribs

Der Klassiker des amerikanischen Barbecues erfreut sich auch in Österreich großer Beliebtheit.

### 3 Cevapcici

Die würzigen Cevapcici sind aus saftigem Bio-Rind- und Schweinefleisch und schon fix und fertig für den Grill vorbereitet.

### 4 Hühnergrillteller

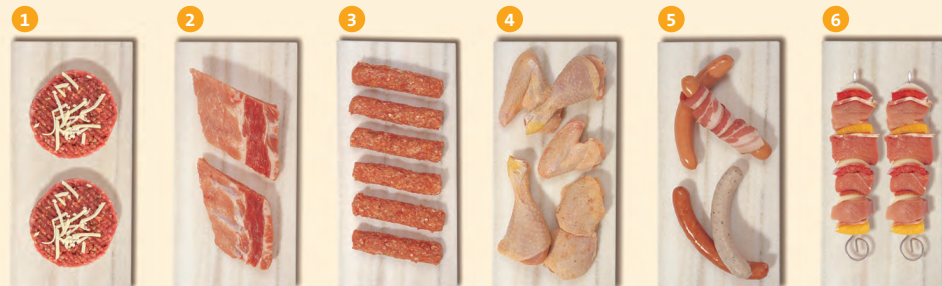
Geflügel ist genau das Richtige für figurbewusste Genießer – eine Mischung aus Flügel, Ober- und Unterkeule.

### 5 Würstelgrillmix Grill-Genuss

Auf dem bunten Teller gibt es Bernerwürstel, Landbratwürstel, Frankfurter und Käsekrainer. Das macht Kindern Spaß und ist einfach zuzubereiten. Für die Würstel von **Ja! Natürlich** werden beste biologische Zutaten nach traditionellen Rezepten verarbeitet. Und zwar ohne Geschmacksverstärker. Denn der Geschmack der reinen Natur ist unverbesserlich. Auch auf Phosphat wird bei den **Ja! Natürlich** Würstel verzichtet und alle **Ja! Natürlich** Würstel sind glutenfrei.

### 6 Spieße

Wer sich nicht zwischen zartem Rind- und kräftigem Schweinefleisch entscheiden kann, nimmt einfach beides. Die **Ja! Natürlich** Spieße aus bestem Bio-Fleisch sind bereits gewürzt und grillfertig.



## Beste Bio-Qualität für jeden Geschmack

Das **Ja! Natürlich Weide-Jungrind** ist aufgrund seines herzhaften Geschmacks ideal zum Grillen geeignet. Hellrot, feinfasrig und mit optimaler Marmorierung vereint das Jungrindfleisch alle Vorteile von Kalbfleisch und klassischem Rindfleisch.

### Steaks aus dem Englischen (gesägt, mit Knochen)

Steaks aus diesem Teilstück sind etwas für wahre Rindfleischliebhaber.

- T-Bone-Steak: bestehend aus dem Porterhousesteak und dem Clubsteak mit hohem Lungenbratenanteil
- Porterhouse-Steak: aus dem mittleren Teil des Roastbeefs
- Ribeye-Steak: aus dem vorderen Teil des Roastbeefs
- Club-Steak: Mittelstück zwischen T-Bone und dem Rostbraten

### Steaks aus dem Lungenbraten/Beiried (ausgelöst)

Diese Steaks sind besonders mager, zart und saftig.

- Filet-Steak: ca. 20 dag, wird aus dem Mittelteil des Filets (Lungenbraten) geschnitten
- Beiried: Besonders zartes, saftiges Fleisch, leicht mit Fett bedeckt.
- Rostbraten: ist aufgrund der etwas gröberen Faserstruktur und Fetteinlagerung sehr kräftig im Biss und Geschmack.

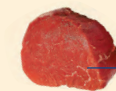
### Gustostücke vom Knöpfel

- Hüftsteaks: aus der Hüfte (Hüftel, Hüfterscherzerl), das eine lockere, leicht marmorierte Faserstruktur besitzt. In klassischen Steak-Ländern werden daraus die saftigen „Original-Rumpsteaks“ geschnitten.
- Minutensteaks: stammen aus der Nuss (Zapfen, Kugel), die fast fettfrei und doch sehr saftig ist. Diese werden besonders dünn geschnitten und sind innerhalb einer Minute genussfertig.

Porterhouse-Steak T-Bone-Steak Club-Steak Ribeye-Steak



Lungenbraten (Filet)



Beiried



Rostbraten



Hüfterscherzerl



Nuss



Erhältlich bei





## Ja! Natürlich Kalb, Lamm, Schwein und Huhn

Das **Ja! Natürlich Vollmilch-Kalb**fleisch zeichnet sich durch seine einzigartige Zartheit und sein mildes Aroma aus. Außerdem ist es sehr mager und gilt als besondere Delikatesse. Die **Ja! Natürlich Vollmilch-Kälber** bekommen nur frische, natürliche Bio-Vollmilch. Das bedeutet keine Milchaustauscher, Milchpulver oder Fremdfett. Neben der Milch nehmen die Kälber Rauhfutter wie Heu und Stroh zu sich. Das Resultat kann sich sehen lassen – zartes rosa feinfasriges Kalbfleisch in bester Bio-Qualität.

### Kalbskotelett

Das Kalbskotelett ist besonders saftig und eignet sich sehr gut fürs Grillen.

### Kalbslungenbraten

Das Filet eignet sich für zarte Medaillons und saftige Spießchen.

### Kalbssteak vom Schlögel

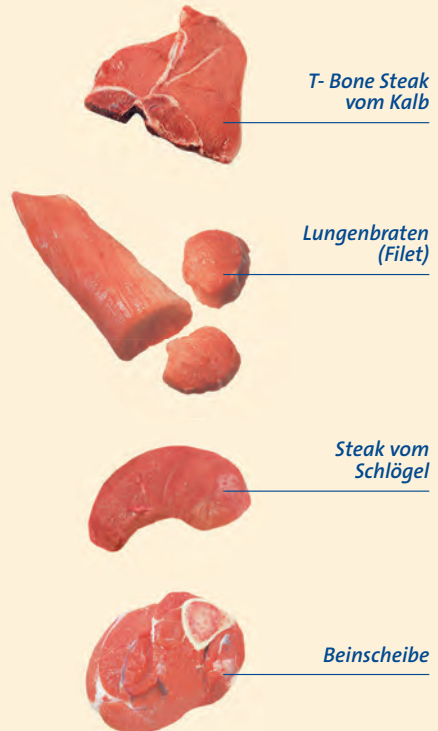
Alle Teile des Schlögels – ob Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten oder Fricandeau – sind fast fettfrei und zartfasrig.

### Kalbsstelze

Stelzen in Scheiben geschnitten, sind preiswert und saftig.

### Osso Bucco

Ein besonders in Italien beliebter Teil der Kalbsstelze ist das Osso Bucco. Die Fleischteile werden quer zum Knochen in vier bis fünf Zentimeter dicke Beinscheiben geschnitten. Das italienische Osso bucco bedeutet wörtlich „Knochen mit Loch“, nach dem Hohlknochen, der die Stelze durchzieht.



Das **Ja! Natürlich Junglamm**fleisch, also das Fleisch von sehr jungen Schafen, zählt zu den delikatesten Fleischarten und hat ein zart würziges Aroma.

### Lammrücken

Bei MERKUR erhalten Sie den Lammrücken ausgelöst und mit Knochen als Kotelett.

### Lammbrust

Die durchzogene Lammbrust eignet sich nicht nur bestens zum Kochen, Braten und Dünsten, sondern – in Scheiben geschnitten – auch hervorragend zum Grillen.

### Lammstelze

Das Fleisch der Lammkeule ist sehr mürbe und zart und eignet sich in Scheiben geschnitten sehr gut für Lammsteaks.

### Lammkotelett

Das Lammkotelett ist vom Lammrücken mit Knochen.

### Lammschlögel

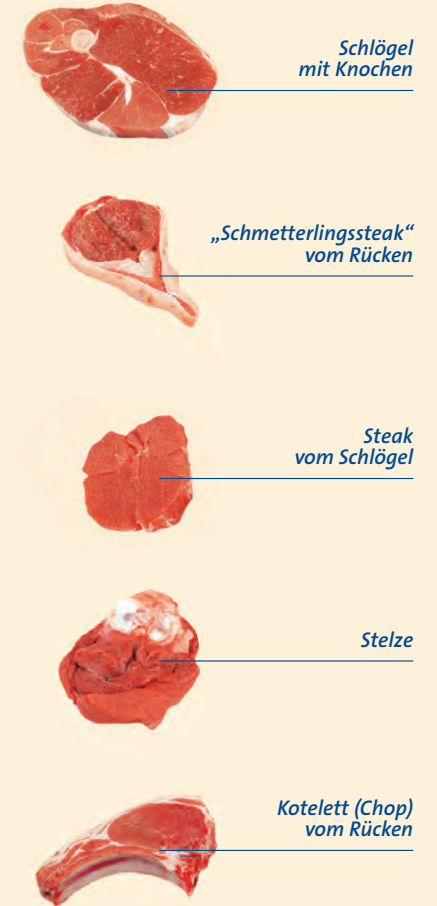
Mit Knochen in Scheiben portioniert ergeben herzhaftste Steaks.

### Lammhals

Das Halsfleisch ist besonders saftig, da es mit feinen weißen Fetteinlagerungen durchzogen ist.

### Lammfilet

Aus den ausgelösten Stücken unter dem Rücken wird das sehr zarte Lammfilet zubereitet.





Die **Ja! Natürlich Stroh-Schweine** und **Waldviertler-Freilandschweine** fühlen sich „sauwohl“. Die Tiere wachsen in einer Umgebung auf, in der es ihnen möglich ist, ihr artgerechtes Verhalten auszuleben. Durch den Sozialkontakt zu ihren Artgenossen, die umfangreichen Bewegungsmöglichkeiten mit einem strikt vorgeschriebenen Auslauf ins Freie, die entsprechende Licht- und Luftzufuhr sowie das hochwertige Bio-Futter erfreuen sich die Tiere bester Gesundheit und das schmeckt man auch. Die Stroh-Schweine bekommen viel Stroh als Einstreu und Beschäftigungsmaterial. Den Waldviertler Freilandschweinen stehen großzügige Wiesen zur Verfügung, die es den Schweinen ermöglichen, stressfrei in sozialen Gemeinschaften im Freiland zu leben.

#### Schweinskarreesteak

Das herzhaft Karreesteak eignet sich besonders gut zum Grillen. Fein mariniert mit Bio-Kräutern wird jedes Grillfest zum Genuss.

#### Schweinskotelett

Das Schweinskotelett ist der Grillklassiker schlechthin. Bei Merkur erhalten Sie das Bio-Kotelett natur und gewürzt.

#### Schopfbraten

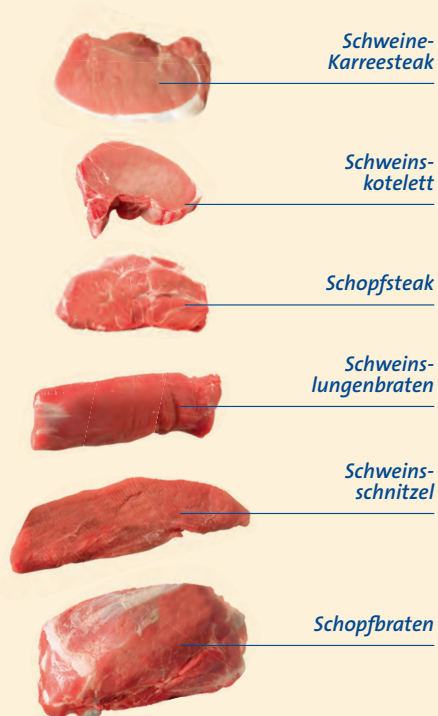
Der Schopfbraten ist mit Fett durchzogen und eignet sich sehr gut zum Braten.

#### Schweinslungenbraten

Der Lungenbraten ist ein längliches, fettarmes jedoch sehr saftiges Stück vom Schwein. Er eignet sich hervorragend zum Kurzbraten.

#### Spareribs

Die Schweinsripperln von Ja! Natürlich, die bereits mit feinen Bio-Kräutern gewürzt und mariniert sind, versprechen viel Fleisch am Knochen.



Bei **Ja! Natürlich** werden von Natur aus langsam wachsende **Wiesen-Hendl** aufgezogen, um eine optimale Fleischqualität zu erzielen. Das Fleisch ist dadurch von besonderer Qualität und auch im Geschmack viel intensiver.

Die **Ja! Natürlich Wiesen-Hendl** wachsen nur auf ausgewählten österreichischen Bio-Bauernhöfen auf. Wichtig dabei ist der Auslauf für die Tiere – zum Sonnenbaden, Scharren und Picken im Boden – ebenso wie es ihrem Naturell entspricht. Gefüttert werden die Hühner ausschließlich mit bestem Getreide das den EU-Bio-Richtlinien entspricht.

## Die besten Tipps für gesundes Grillen: So gelingt jedes Rezept!



Das Braten von Fleisch über dem offenen Feuer ist eine der ältesten Zubereitungsarten – und eine der schonendsten. Beim Grillen sollte man darauf achten, dass die Kerntemperatur des Fleisches nicht zu hoch wird, auf diese Weise bleiben sowohl die Nährstoffe als auch die Geschmackstoffe erhalten.

Außerdem ist Grillen eine fettarme Angelegenheit: Ein Teil des Eigenfetts tropft ab, die Zugabe von Kochfett ist nicht notwendig. Gute Vorbereitung ist die Grundlage für ein gesundes und stressfreies Grillvergnügen. Das gilt sowohl für das Grillgut als auch für das Grillfeuer. Und so gelingt's:

#### Einkaufen fürs Grillfest

Kaufen Sie das Fleisch möglichst kurz vor dem geplanten Essen ein und besorgen Sie mindestens 25 dag pro Person. Bei Stücken am Knochen kann es ruhig etwas mehr sein.

#### Für stressfreies Grillen: Genug Zeit einplanen

Auch wenn das Grillen selbst sehr schnell geht – in Marinaden eingelegtes Fleisch benötigt einige Zeit zum durchziehen. Ölige Marinaden können bereits am Vorabend zum Einsatz kommen. Frische, leichte Marinaden sollten mindestens ein bis zwei Stunden vor dem Grillen aufgetragen werden. Wichtig: Das Fleisch vor dem Grillen vorsichtig trocken tupfen, damit keine Marinade in die Glut tropft und kein Rauch entsteht.



### **Sparsam würzen**

Beim Würzen gilt: Weniger ist mehr. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, daher erst kurz vor dem Grillen sparsam bestreuen (bis auf wenige Ausnahmen, z.B. Geflügel). Nach Möglichkeit immer frische Kräuter verarbeiten. Für jene, die es eilig haben, bietet sich **Ja! Natürlich** Pesto Genovese als Marinade an. Damit gewürzt, bekommt das Grillgut eine herrlich italienische Geschmacksnote.

**Tipp:** Nur bei MERKUR können Sie aus über 21 verschiedenen Sorten **Ja! Natürlich** Topfkräuter in hoher Bio-Qualität wählen.

### **Die perfekte Glut**

Verwenden Sie für das Feuer ausschließlich Holzkohle. Andere Brennstoffe wie Altpapier, Zapfen oder harzreiches, lackiertes bzw. behandeltes Holz können beim Verbrennen gesundheitsschädliche Stoffe freisetzen. Bevor Sie das Fleisch auflegen sollten Sie unbedingt darauf achten, dass der Rost heiß genug ist. Das ist dann der Fall, wenn die Glut mit einer dünnen weißen Ascheschicht überzogen ist. Bei Holzkohlenbriketts dauert das mindestens eine halbe Stunde, bei reiner Holzkohle rund 20 Minuten. Erst dann ist die notwendige Temperatur erreicht, die ein scharfes Anbraten ermöglicht, und für die Krustenbildung sowie das typische Grillaroma sorgt.

### **Bloß keine Rauchzeichen**

Achten Sie beim Grillen darauf, dass kein heruntertropfendes Fett unter starker Rauchentwicklung verbrennt. Verwenden Sie deshalb entweder einen Grill mit senkrechtem Glutbett oder Abtropfschalen mit einer Ablaufrinne.

**Tipp:** Das Grillgut in Alu-Folie zu wickeln vermindert ebenfalls die Rauchentwicklung. Zur Geschmacksverbesserung sollten Sie bei dieser Methode jedoch kurz ohne Folie nachgrillen. Das ergibt den gewünschten Holzkohlen-Grillgeschmack, ist jedoch schadstoffärmer.



### **Noch ein bisschen Geduld**

Gegrilltes Fleisch vor dem Servieren einige Minuten rasten lassen. Dadurch verteilt sich der Saft im Grillgut und geht beim Anschneiden nicht verloren! Bestreichen Sie Fleisch und Würstel beim Grillen mit dunklem Bier. Dadurch werden sie knuspriger. Salzen Sie erst kurz vor dem Grillen oder nach der halben Grillzeit, damit vermeiden Sie Wasserentzug und einen trockenen Geschmack. Sollten ein paar Stellen zu dunkel geraten sein: Schneiden Sie verkohlte Ecken großzügig weg.

### **Voller Genuss**

Für ein ausgewogenes Essen kombinieren Sie gegrilltes Fleisch mit feinen Salaten, kalten Gemüsebeilagen und leichten Saucen auf Joghurt- oder Sauerrahmbasis. Sie können gut vorbereitet werden und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Verschiedene Gemüsesorten eignen sich ebenfalls gut fürs Grillen. Und mit den klassischen Folienerdäpfel (vorkochen!) kann man auch die Glut gut ausnutzen: Eine fettarme, bekömmliche Beilage, die kaum Aufwand bedeutet.





JAI NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

## Grillfleisch-Rezepte

### Marinierte Steaks vom Weide-Jungrind

- 4 Stk.  Steaks (à 200–250 g)
- 2  Knoblauchzehen
- 1  Zweig Rosmarin
- 2 EL Senf
- 8 EL  Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer, Tabasco





**Zubereitung:** Knoblauch schälen und fein hacken, Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Beides mit den restlichen Gewürzen und dem Öl verrühren. Steaks damit marinieren und 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Auf dem heißen Rost auf jeder Seite ca. 4 Minuten (je nach Dicke) grillen.



### Marinierte Kalbskoteletts gegrillt mit Basilikum-Joghurtsauce und jungem Spinat

- 4 Stk.  Kalbskotelett  
Salz, Pfeffer
- Für die Marinade**
- 2 EL  Pesto
- 4 EL  Olivenöl
- 1 EL rosa Pfeffer, zerstoßen
- Prise Muskatnuss, gerieben
- 1 TL  Zitronenschalen, gehackt

- Für den Spinat**
- 300g  Spinat, blanchiert
- 1 EL  Butter  
Salz, Pfeffer
- etwas Muskatnuss

- Für die Basilikum-Joghurtsauce**
- 1 Becher  Joghurt  
Salz, Pfeffer
- Spritzer  Zitronensaft
- 1 EL grüner  Basilikum,  
grob geschnitten
- 1 EL roter  Basilikum,  
grob geschnitten

- Für die Garnitur**
- einige  Basilikumzweige
- einige rosa Pfefferkörner

#### Zubereitung:

Für die **Marinade** alle Zutaten verrühren und die Kalbskoteletts beidseitig damit bestreichen. Das Fleisch mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Die Marinade mit Küchenpapier etwas abtupfen, salzen und pfeffern, beidseitig grillen. (Das Fleisch nach dem Grillen ca. 5–10 Minuten rasten lassen.)

Für den **Spinat** Butter in einem Topf bräunen und den Spinat beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die **Basilikum-Joghurt-Sauce** alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

Kotelett mit Basilikum-Joghurtsauce und Spinat anrichten, mit einigen rosa Pfefferkörnern bestreuen und mit Basilikumzweigen garnieren.





## JA! NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

### Cevapcici auf griechische Art

3–4 Stk.  Cevapcici pro Person  
1 Pkg.  Tyroskäse

**Zubereitung:** Den Tyroskäse in ganz kleine Würfel schneiden, in die fertigen Ja! Natürlich Cevapcici einarbeiten und wieder in Form bringen. 4–5 Minuten pro Seite auf dem Grill durchbraten.

**Empfehlung:** Cremiges Ja! Natürlich Joghurt (je nach Geschmack mit 2 gehackten Knoblauchzehen vermengt) und Fladenbrot dazu reichen.

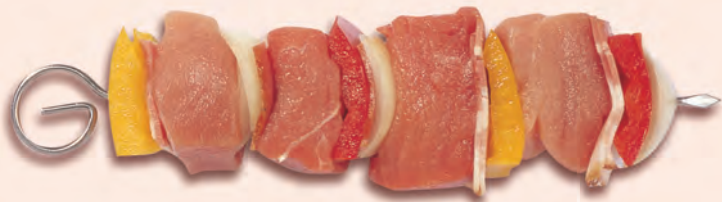
### Grillgenuss

**Zubereitung:** Ein Würstelteller (vier verschiedene Sorten) für zwei Personen. Damit die Würstel nicht aufplatzen oftmals wenden und an den Rand des Grillrostes legen. Je nach Dicke ca. 5–7 Minuten grillen.

**Empfehlung:** Zu den gegrillten Würsteln passen feine Saucen und frischer Salat.



### Spieße

2 Stk.  Spieße pro Person  
2 Stk.  Paprika  
1 Stk.  Zwiebel, mittelgroß  
10 dag  Landspeck



**Zubereitung:** Paprika, Zwiebel und Landspeck in grobe Streifen bzw. Stücke schneiden und abwechselnd mit den Fleischstücken auf den Spießen aufreihen.  
Für die Marinade die Zutaten vermengen und ca. 1 Stunde vor dem Grillen die Spieße damit einstreichen.

### Marinierte Lammkoteletts





8 Stk.  Lammkoteletts  
1/8 l  Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1 EL Kräutermischung aus Oregano, Rosmarin, Thymian und Basilikum  
Salz, Pfeffer



**Zubereitung:** Die Knoblauchzehen klein hacken und mit den fein gehackten Kräutern und dem Öl vermischen. Die Koteletts für ca. 2 Stunden in diese Marinade legen, mehrmals wenden. In einer Pfanne oder auf dem Grill jeweils auf einer Seite ca. 2 Minuten grillen. Danach leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**Beilagenempfehlung:** Erdäpfel und frisches Gemüse der Saison.

### Limettenhuhn

4 Stk.  Oberkeulen  
4 Stk.  Unterkeulen  
4 Stk.  Flügel  
2 Stk. Limetten, unbehandelt  
(fein geriebene Schale und Saft)  
2–3 TL Paprikapulver  
1 Becher  Joghurt  
1–2 TL Salz  
Tabasco, Pfeffer



**Zubereitung:** Wer es knusprig mag – die Haut auf den Hühnerteilen lassen. Für Figurbewusste: Haut nach Möglichkeit abziehen. Limettenschale und Saft mit Salz verrühren und das Fleisch damit einreiben. Mit Paprikapulver bestreuen. Joghurt mit einigen Tropfen Tabasco und Pfeffer verrühren und Hühnerteile damit bestreichen. 1–2 Stunden marinieren. Vor dem Grillen etwas abtupfen und unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten grillen.



JAI NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

## Köstliche Gemüsebeilagen



### Gegrilltes Gemüse

- 1 Bund  Frühlingszwiebeln
- 200 g  Rispen Tomaten
- 200 g  Champignons
- 2  grüne Zucchini
- 1 Bund  Petersilie
- 3–4 EL  Olivenöl
- 1 Stk.  Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer



**Zubereitung:** Die Frühlingszwiebeln, Tomaten und Champignons waschen, putzen, trocken tupfen und halbieren. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken und mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Das Gemüse auf eine Alu-Grillschale legen, mit der Marinade einpinseln und noch etwas salzen und pfeffern. Am Grill 15–20 Minuten garen (2- bis 3-mal wenden).

### Paradeiser-Spießchen mit Waldpilzen und Salbei

- 8 Stk. kleine Holzspieße
- 2 Tassen  Cocktailparadeiser (in verschiedenen Farben)
- 1–2 Stk. Schalotten
- 2 handvoll Waldpilze (Eierschwammerl, Steinpilze, ...)
- 1 Spritzer Estragonessig
- 2 EL  Olivenöl
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Oregano




**Zubereitung:** Die Waldpilze putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten hacken und zusammen mit den Pilzen in etwas Olivenöl kurz sautieren. Mit Salz, Pfeffer und Estragonessig abschmecken. Die bunten Cocktailparadeiser abwechselnd auf die Spieße stecken und in etwas Olivenöl beidseitig kurz anbraten – mit Salz und Pfeffer würzen. Die Waldpilze auf Tellern verteilen und mit den Spießchen belegen. Salbei und Oregano waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und damit das Gericht – zusammen mit etwas Meersalz – bestreuen.

### Marinierte Paradeiser mit Melone und Minze

- 8 kleine  Salatparadeiser
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Himbeeressig
- 2 EL Haselnussöl
- 1 EL Pignolikerne
- 6 Blätter Minze
- 1 kleine Zuckermelone

#### für die Garnitur

- gelbe  Cocktailparadeiser und 4 Zweige Minze



**Zubereitung:** Die Salatparadeiser waschen, in Scheiben schneiden und dekorativ auf den Tellern anrichten. Die Zuckermelone entkernen und mit einem Kugelausstecher gleichmäßige Kugeln ausstechen. Diese zusammen mit den gelben Cocktailparadeisern auf die Paradeisertomaten legen, salzen und pfeffern. Mit Himbeeressig und Haselnussöl betreuflern und ca. 5 Minuten marinieren. Die Minze in Streifen schneiden, Pignolikerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und damit bestreuen und mit den Minze-Zweigen garnieren.

### Marinierte Paprika

- 2 Stk.  Zwiebel, mittelgroß
- je 2 Stk.  Paprika, rot und gelb
- 6 EL  Olivenöl
- 4 EL  Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer








**Zubereitung:** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel feinwürfelig schneiden und glasig darin anschwitzen. Die Paprika waschen, entkernen, in längliche Streifen schneiden und dazugeben. Die Hitze reduzieren und weiter rühren bis die Paprikastücke weich sind. Dann den Balsamico-Essig beifügen und noch kurz weiterbraten lassen. Zuletzt die Paprikastücke mit der Sauce in eine Auflaufform geben. Die Paprikastücke sollten mit Flüssigkeit überdeckt sein (eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben), mit Alufolie abdecken und kaltstellen.



JAI NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN

## Rundum gut




### Knoblauchbaguette

- 1 Stk.  helles Baguette  
od.  Kornbaguette
- 3 EL  Knoblauchbutter,  
 Pesto Genovese oder  Pesto Rosso

**Zubereitung:** Das Baguette halbieren und ca. alle 4 Zentimeter einschneiden.  
Die Spalten mit etwas Knoblauchbutter/Pesto füllen.

Den Rost im Backrohr mit Backpapier auslegen und das Baguette mit Heißluft bei 180 °C  
ca. 10 Minuten knusprig backen (bis die Knoblauchbutter/das Pesto zerronnen ist).

### Rosmarinerdäpfel im Rohr

- 6–8 Stk.  Erdäpfel, groß und speckig
- 5–6 EL  Olivenöl
- 3–4 Stk.  größere Rosmarinzwige  
Meersalz

**Zubereitung:** Die Erdäpfel waschen, trocken tupfen und in  
5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Backblech mit Olivenöl  
bestreichen, die Erdäpfel auflegen und die Rosmarinzwige  
darüber verteilen. Mit „Heißluft“ ca. 1/2 Stunde bei 180 °C garen.

Damit die Erdäpfel knusprig werden, stellen Sie das Backrohr  
am Schluss für 2–3 Minuten auf „Grillen“.

Zuletzt die Erdäpfelscheiben in eine Schüssel geben,  
mit Meersalz bestreuen und heiß servieren.








## Bunte Salate

### Sommersalat mit Dilldressing

- 1/2  Bummerlsalat
- 50g  Rucola
- 1/2 Stk.  Salatgurke
- 250g  Rispentomaten
- 1 Stk.  Paprika, gelb
- 1 Bund  Radieschen
- 1 Bund  Frühlingszwiebeln
- 200g  Champignons (feinblättrig geschnitten)
- 4 Stk.  Karotten, mittelgroß (grob geraspelt)

#### Dressing:

- 1 Becher  Sauerrahm
- 1 Becher  Joghurt
- 1 Spritzer  Mineralwasser
- 2 TL  Estragon- oder Dijonsenf
- 1 Bund  Dille (frisch gehackt)
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen. Den Salat in mundgerechte Stücke  
zerteilen. Die Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Rispentomaten vierteln, den Paprika  
entkernen und würfelig schneiden. Die Radieschen, Champignons und Frühlingszwiebel in Scheiben  
schneiden, die Karotten raspeln. Alles in einer großen Schüssel vermischen.

Für das Dressing alle Zutaten vermengen, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber gießen!





## JA! NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN





### Avocadosalat

- 3 Stk.  Avocados (weich)
- 2 EL  Balsamico-Essig
- 4 EL  Olivenöl
- Salz, Pfeffer schwarz

**Zubereitung:** Avocados entkernen, würfelig schneiden. Essig und Öl, Salz und Pfeffer dazugeben – fertig!



### Löwenzahn-Erdäpfel-Salat

- ca. 500 g  frisch gestochene Löwenzahnblätter
- 1/2 kg Erdäpfel, am besten Kipfler
- 1 Stk.  Knoblauchzehe
- 1–2 EL  Apfelessig
- 4–5 EL  Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle









**Zubereitung:** Erdäpfel kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Löwenzahnrosetten von Erde und dunklen Blättern befreien, in reichlich Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch feinwürfelig schneiden und mit den noch warmen Erdäpfelscheiben und den Löwenzahnblättern vermischen. Mit Essig und Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Empfehlung:** Noch herzhafter mundet dieses Gericht, wenn Sie ein Speck-Dressing herstellen, indem sie kleinwürfelig geschnittenen Ja! Natürlich-Bauernspeck in einer Pfanne anrösten, ihn mit Bier ablöschen, Essig und Öl einrühren und die Flüssigkeit, nachdem sie etwas eingekocht ist, über den Salat gießen.

**Tipp:** Bei Merkur können Sie über zehn verschiedene Ja! Natürlich Wildkräuter im verrottbaren Topf wählen. Unter anderem auch Löwenzahnblätter.



### Emmentalersalat mit gebratenen Schalotten und frischen Kräutern

- 300 g  Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- 1 Stk. kleine Chilischote, gehackt
- 4 Stk.  Radieschen
- 8 Stk.  Cocktailparadeiser
- 4 EL  Apfelessig
- 3–4 EL  Olivenöl
- 2 EL  Petersilie, gezupft
- 12 Stk.  Schalotten
- 1 Prise Kristallzucker
- etwas  Olivenöl, zum Beträufeln
- etwas grobes Salz
- etwas schwarzer Pfeffer, geschrotet
- 2 Zweige Thymian



für die Garnitur  Pimpernelle und  Majoran

**Zubereitung:** Den Emmentaler und die Radieschen in Streifen schneiden, die Cocktailparadeiser halbieren und in eine Schüssel geben. Die Gewürze, Essig, Öl und Petersilie beifügen und alles gut vermischen. Abschmecken und ca. 15 Minuten marinieren lassen.

Die Schalotten schälen, in eine beschichtete Pfanne legen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Thymianzweige auf den Schalotten verteilen und im Rohr bei ca. 190 °C etwa 10 Minuten braten (eventuell mit etwas Wasser untergießen). Den Emmentalersalat mit den Schalotten anrichten, und mit Pimpernelle und Majoran garnieren.



### Tsatsiki

- 2 Stk. Salatgurken
- 1 1/2 Becher  Sauerrahm
- 3–4 Stk.  Knoblauchzehen
- Salz

**Zubereitung:** Die Gurken schälen, grob raspeln, einsalzen und in einer Schüssel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Gurken in ein Sieb geben und ausdrücken um die Flüssigkeit weitgehend zu entfernen. Zuletzt die Gurken mit Rahm, Knoblauch und Salz vermengen.





JAI NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN




## Feine Grillsaucen

### Kräutersauce

- 2 Becher  Sauerrahm
  - 1 Bund  Petersilie
  - 1 Bund  Schnittlauch
  - 1/2 Bund  Dille
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Alle Kräuter fein hacken, unter den Sauerrahm mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Knoblauchsauce

- 2 Becher  Sauerrahm
  - 100–150 g Joghurtmayonnaise
  - 4–5 Stk.  Knoblauchzehen, groß
- Salz, Pfeffer
- etwas  Petersilie, gehackt, zum Bestreuen

**Zubereitung:** Den Knoblauch schälen, pressen oder fein hacken und mit dem Sauerreahm und der Joghurtmayonnaise gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und damit die Sauce garnieren.

### Eiersauce

- 3 Stk.  Eier, hartgekocht
  - 1 Becher  Sauerrahm
  - 1/2 Bund  Schnittlauch
  - 3 EL Mayonnaise (25% Fett)
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Eier klein schneiden und den Schnittlauch fein hacken. Beides mit Sauerrahm und Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Paradeiser-Kräuterketchup

- ca. 2 kg  Fleischparadeiser, in Stücke geschnitten
- 2 EL Paradeisermark
- ca. 125 ml Estragonessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Currypulver
- 2 EL Akazienhonig
- ev. 1 Prise Zucker
- 2 Zweige  Rosmarin
- 2 Zweige  Estragon
- 1 Zweig  Majoran
- ev. 4 Stk.  Paradeiser, geschält, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 2 EL  Kräuter, grob gehackt (Petersilie, Estragon, Kerbel)

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen Topf geben und langsam zu pastenartiger Konsistenz einkochen. Dann fein passieren und abschmecken – Paradeiser und Kräuter unterheben. Zuletzt anrichten und beliebig garnieren.

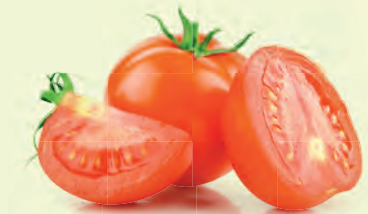
**Tipp:** Passt sehr gut zu Fleischspeisen und zu Ja! Natürlich Pommes frites.

### Bananen-Curry-Sauce

- 2 Stk.  Bananen
- 1 Becher  Joghurt
- 2 EL Mayonnaise (25% Fett)
- Salz, Pfeffer schwarz
- 1–2 TL Curry

**Zubereitung:** Bananen pürieren. Joghurt, Mayonnaise, Salz, Pfeffer mischen, pürierte Bananen dazugeben und mit Curry abschmecken.

**Tipp:** Passt besonders gut zu gegrilltem Geflügel.








JAI NATÜRLICH REZEPTE FÜR 4 PERSONEN






### Paradeiser-Basilikum-Frischkäse-Dip

- 3 Pkg.  Frischkäse
- 1–2 Bund  Basilikum (nach Geschmack)
- 3–4 Stk.  Paradeiser, groß  
(nur das Fruchtfleisch)  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Frischkäse cremig rühren.  
Fruchtfleisch der Paradeiser gut abtropfen lassen und kleinwürfelig schneiden.  
Basilikum grob hacken.  
Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Chilisauce (scharf!)

- 3 Stk.  Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Stk.  kleine Zwiebel bzw. Schalotten,  
kleinwürfelig geschnitten
- 6 EL Ketchup
- 1 TL scharfer Senf
- 2 TL  Chili  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Alles vermischen,  
mit Chili abschmecken – FERTIG!

# WARUM SICH MUXL JEDEN TAG DEN SONNENAUFGANG ANSIEHT? WEIL ER ES KANN.

Mit ausreichend Auslauf, viel Kontakt zu Artgenossen und jeder Menge saftiger Kräuter und Wiesengräser wachsen unsere Kühe so auf, wie es ihren natürlichen Bedürfnissen entspricht.



Aus artgerechter Tierhaltung.



## Mehr online-Info unter:

[www.janatuerlich.at](http://www.janatuerlich.at)

[blog.janatuerlich.at](http://blog.janatuerlich.at)

[www.facebook.at/bio.janatuerlich](https://www.facebook.at/bio.janatuerlich)

[www.twitter.com/ja\\_natuerlich](https://www.twitter.com/ja_natuerlich)

[www.youtube.com/janatuerlich2008](https://www.youtube.com/janatuerlich2008)

[instagram.com/ja\\_natuerlich](https://instagram.com/ja_natuerlich)



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen  
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

**Ja! Natürlich Service:  
[info@janatuerlich.at](mailto:info@janatuerlich.at)**