

Preisliste/Bestellliste

Alle Zutaten sind biologisch oder regional von steirischen Bauern.

Diese köstlichen Speisen wurden nach dem Kochen in Gläser abgefüllt und eingekocht. Dadurch sind sie viele Monate ungekühlt haltbar!



Anzahl Gläser

- | | | | | |
|-----------|--|-------|--------|--------------------------|
| 1 | Linsen-Kokos-Curry (vegan) | 315 g | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| | rote Linse, Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Zwiebel, Kokosmilch, Kokosöl, Zitronensaft, Curry, Salz
stärkt die Elemente Erde, Wasser, befeuchtet, stärkt Qi, Yin, Blut und Jing, neutral-warm | | | |
| 2 | Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch) | 310 g | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| | rote Linse, Tomate, Zwiebel, Tomatenmark, Ghee, rote Dattel, Ingwer, Gewürze, Zitronensaft
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Wasser, nährt das Yin, nährt Blut und Säfte, wärmend | | | |
| 3 | Kraftgulasch mit Kartoffeln | 310 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Rindfleisch, Kartoffeln, Zwiebel, selbstgemachte Rinderknochenkraftbrühe (enthält SELLERIE),
Ghee, Tomatenmark, Gewürze
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, bewegt Qi und Blut, wärmend | | | |
| 4 | Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch | 320 g | € 9,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Rindfleisch, Rindsuppe (enthält SELLERIE), Sauerkraut, Zwiebel, rote Linse, Ghee,
Tomatenmark, Gewürze
stärkt die Elemente Erde, Metall, Wasser, stärkt und bewegt Qi, stärkt Yang,
nährt Yin, Blut und Jing, neutral-wärmend | | | |
| 5 | Gemüse mit Huhn und Mandelmus | 300 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Hühnerfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, MANDELMus, Gojibeeren, Ghee, Gewürze
stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend | | | |
| 6 | Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan) | 300 g | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Quinoa, Süßkartoffel, Karotte, Kohlrabi, Zwiebel, Champignon, Tahin (SESAMmus),
Garam Masala, Öl, Salz
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt Blut, Yin und Jing,
neutral-wärmend | | | |
| 7 | Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse | 300 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Karotten, Kohlrabi, Stangen SELLERIE, Hühnerfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Curry, Steinsalz
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, neutral | | | |
| 8 | Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegan) | 290 g | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Quinoa, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Olivenöl, Gewürze
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt das Yin und das But,
neutral-erfrischend
schmeckt auch kalt als Salat sehr gut! | | | |
| 9 | Gemüsiges Chili con carne (mild) | 330 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangen SELLERIE,
rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze
stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend | | | |
| 10 | Paprikahuhn mit Kichererbsen | 280 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Hühnerfleisch, Paprika, Kichererbsen, Ghee, MANDELMus, SESAMmus, Gewürze, Zitronensaft
stärkt die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, stärkt Qi, nährt das Yin und das Blut,
befeuchtet den Darm, transformiert Schleim, neutral-erfrischend | | | |
| 11 | Bauerntopf mit Faschiertem und Kartoffeln | 300 g | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| | Rinderfaschiertes, Kartoffel, Karotte, Tomate, selbstgemachte Rinderbrühe (enthält SELLERIE),
Zwiebel, Tomatenmark, Gewürze
stärkt die Elemente Erde und Metall, stärkt Qi, nährt Blut, wärmend | | | |

12 Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan)

290 g

€ 7,50

Neue
Rezeptur

Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currypulver, Kokosöl,
Zitronensaft, Gewürze
stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze,
leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm

☐

13 Gemüse mit Kichererbsen und Tahin (vegan)

290 g

€ 7,50

Neues
Rezept

Kürbis, Süßkartoffel, Kichererbse, Tahin (SESAMmus), MANDELMus,
Kokosöl, Agavendicksaft, Gewürze
stärkt die Mitte, stärkt Qi und Blut, bewegt Qi, transformiert Nässe,
leitet Nässe aus

☐

14 Kürbissuppe mit Kichererbsen (vegetarisch)

290 ml

€ 5,50

Kürbis, Kichererbse, Karotte, Zwiebel, SELLERIE, Ghee, Ingwer, Gewürze
stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus,
befeuchtet den Darm

☐

15 Karfiol-Kartoffel-Suppe (vegan)

290 ml

€ 5,50

Karfiol, Kartoffel, SELLERIE, MANDELMus, Zitronensaft, TAMARI (SOJA), Gewürze
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, Wasser, stärkt das Qi, nährt das Yin

☐

16 Linseneintopf (vegan)

310 g

€ 7,50

Neues
Rezept

Berglinse, Karotte, Kartoffel, Petersilienwurzel, Zwiebel, Bio-Bratöl,
Gewürze
tonisiert Jing, Blut und Qi; eliminiert Hitze, leitet Nässe aus

☐

Name: _____ Telefon: _____

Adresse: _____

Ich wähle Abholung mit 5 % Rabatt.

Wunschtermin: _____

Ich wähle kostenfreie Lieferung (in Graz) ab 10 Gläsern. Lieferadresse: _____

**Ich freue mich über deine Bestellung, die ich gerne
telefonisch, über WhatsApp oder per E-Mail entgegennehme.**

Email: katja@katjas-naehrreich.at

WhatsApp/Telefon: 0664/4555201

Nachdem ich geprüft habe, ob alles vorrätig ist, melde ich mich wegen eines Termins für die Lieferung oder Abholung. Gib gerne schon bei der Bestellung deinen Wunschliefertermin und die Lieferadresse inkl. deinem Namen an.

Ab 10 Gläsern kostenfreie Lieferung innerhalb von Graz (das gilt pro Adresse, also auch für eine Sammelbestellung). 5 % Rabatt bei Abholung.

