

Preisliste/Bestelliste

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)
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 | 315 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| 2 Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)
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 | 310 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| 3 Kraftgulasch mit Kartoffeln
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 | 310 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| 4 Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch
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 | 320 g € 9,50 | <input type="checkbox"/> |
| 5 Gemüse mit Huhn und Mandelmus
Hühnerfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, MANDELmus, Gojibeeren, Ghee, Gewürze
stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend | 300 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| 6 Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)
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 | 300 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| 7 Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse
Karotten, Kohlrabi, Stangen SELLERIE, Hühnerfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Curry, Steinsalz
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, neutral | 300 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| 8 Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegan)
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! | 290 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| 9 Gemüsiges Chili con carne (mild)
Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangen SELLERIE,
rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze
stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend | 330 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| 10 Paprikahuhn mit Kichererbsen
Hühnerfleisch, Paprika, Kichererbsen, Ghee, MANDELmus, SESAMmus, Gewürze, Zitronensaft
stärkt die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, stärkt Qi, nährt das Yin und das Blut,
befeuert den Darm, transformiert Schleim, neutral-erfrischend | 280 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| 11 Bauerntopf mit Faschiertem und Kartoffeln
Rinderfaschiertes, Kartoffel, Karotte, Tomate, selbstgemachte Rinderbrühe (enthält SELLERIE),
Zwiebel, Tomatenmark, Gewürze
stärkt die Elemente Erde und Metall, stärkt Qi, nährt Blut, wärmend | 300 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |



12 Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan) 290 g € 7,50

New
Rezeptur

Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currysauce, 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 Wunschtermin 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.



katja@katjas-naehrreich.at



0664 4555201



8042 Graz, Ernst-Moser-Weg 10