

Frische ist  
das Geheimnis  
seines  
Geschmacks!



A. Vogel

Naturbelassene Lebensmittel und  
frische, biologische Zutaten schme-  
cken besser. Probieren Sie es aus!

**Herbamare®**





### Karottensalat mit gebratener Pouletbrust

Für 4 Personen

- 4 Pouletbrüstchen
- 5 EL Olivenöl
- 1 Orange
- 4 Zweige Dill, fein gehackt
- 2 EL scharfer Senf
- 700 g Karotten, in feine Streifen geschnitten
- 20 g Alfa Alfa-Sprossen  
Herbamare® Original

Die Pouletbrüstchen mit Herbamare® würzen und in wenig Öl auf jeder Seite 4-5 Minuten braten. In Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Etwas Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Dill, Senf und Öl verrühren, mit Herbamare® würzen. Die Karotten mit der Sauce mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Fleisch in feine Tranchen schneiden, auf dem Salat mit Alfa Alfa-Sprossen anrichten.

Passt sehr gut  
zu Gemüse und  
Salat, Fleisch  
und Geflügel.



HERBAMARE® ist eine Mischung aus naturreinem Meersalz und biologisch angebauten Kräutern und Gemüse, unmittelbar nach der Ernte verarbeitet.



## Dinkel-Spaghetti mit Frischkäse und Cherrytomaten

Für 4 Personen

- 600 g Cherrytomaten, halbiert
- 400 g Dinkel-Spaghetti
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bund Basilikum, abgezapfte Blätter
- 80 g Kuh- oder Ziegenfrischkäse
- Herbamare® Spicy

Die Cherrytomaten mit Herbamare® Spicy würzen. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Frühlingszwiebeln im Olivenöl andünsten. Tomaten und ca. 5 EL Wasser beifügen, alles 3 Minuten kochen lassen. Die Spaghetti abschütten und sofort mit den Basilikumblättern zu den Tomaten geben. Alles mischen, in vorgewärmten Tellern anrichten. Den Frischkäse in kleinen Stücken darüber verteilen.

Empfehlenswert  
zu Grilladen, Pasta  
und Pizza.



Verleiht Ihren Speisen ein natürliches Aroma.  
Passt zu allen Gerichten, zu verwenden wie Salz.



## Gefüllte Kartoffeln mit Ei-Schnittlauch-Sauce

Für 4 Personen

4	grosse Kartoffeln
2	Zucchini, grob geraffelt
200 g	Quark
4	hartgekochte Eier, fein gehackt
2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
360 g	Joghurt nature Trocomare®

Die Kartoffeln im Dampf vorgaren, so dass sie gerade weich sind. Noch heiss der Länge nach halbieren und bis auf einen Rand von etwa 1 cm Dicke aushöhlen. Die ausgestochene Kartoffelmasse mit den Zucchini und dem Quark mischen, mit Trocomare® würzen. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen. Eier, Schnittlauch und Joghurt zu einer Sauce mischen und mit Trocomare® abschmecken. Die gebackenen Kartoffeln heiss mit der Sauce servieren.

**Ganz besonders  
fein zu Eiern, Eier-  
speisen, Kartoffeln,  
Dips und Saucen.**



Alle Kräuter und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau und erntefrisch verarbeitet. Frei von Zusatzstoffen aller Art und ohne Glutamat.

Erhältlich in Drogerien, im Lebensmittelhandel und in Reformhäusern.

Bioforce AG, CH-9325 Roggwil  
[www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)