

Bio Kurier Köln – Aktuelle Angebote – Stand: 11.4.2013

Bestellen Sie über: Tel.: 0221-16925883 / e-mail: service@bio-kurier-koeln.de
oder über unseren Internetshop: www.bio-kurier-koeln.de
Alle Preise inkl. MwSt. ; zzgl.3,- € Liefergebühr (in Köln)



Veggie Burger - Couscous

Couscous-Taler mit Ingwer und Zimt. Biologisch-Vegetarisch !
Gewicht: 90 g; Haltbarkeit: 2-3 Tage ab Lieferung bei 4°C.
2,00 €



Veggie Burger - Mediterran

Mediterrane Bio Gemüsefrikadelle mit Tomate und Olive
Gewicht: 90 g; Haltbarkeit: 2-3 Tage ab Lieferung bei 4°C.
2,00 €



10er Packung Veggie Burger

Kostengünstige 10er Packung:

10 Couscous Taler mit Ingwer und Zimt würzig, süß
oder: Mediterrane Bio Gemüsefrikadelle mit Tomate und Olive;
MHD gekühlt bei +4°C: 14 Tage (bei geschlossener Verpackung)
18,00 €



Bio Feinkost - Salat - vegan

1 oder mehrere Salate auswählen. Treffen Sie aus den u.g. Salaten Ihre Wahl:
Möhren-Apfelsalat mit Ingwer /vegan
Weiße Bohnensalat mit Oliven/ vegan
Kartoffelsalat mit Gurke in Senfmarinade/vegan
Rote Betesalat mit Sesam und Rapsöl/ vegan
Linsensalat mit Paprika und Rauchöl/ vegan
Couscoussalat mit Kichererbsen und Rosinen/vegan
MHD gekühlt bei +4°C: 14 Tage (innerhalb der Verpackung)
2,80 €



Feinkost - Creme-Suppe

Alle Zutaten aus Biologischem Anbau. Auch vegane Suppen !
400g pro Packung (ca.2 Portionen) MHD gekühlt bei +4°C: 8 Tage
/wöchentl.wechselnde Suppen.
3,50 €



Bio Feinkost-Eintopf

Alle Zutaten aus Bio-Landwirtschaft und vegetarisch ! Auch Eintöpfe für
Veganer. 400 g pro Packung (ca.2 Portionen) MHD gekühlt bei +4°C: 8 Tage
Unser Eintopf-Angebot wechselt wöchentlich.
4,20 €



Kartoffel-Tüte 2,5 kg oder 5 kg

Erstklassige-Bio Kartoffeln direkt vom Erzeuger!
Belinda: Gelbes Fruchtfleisch/aromatisch/festkochend – oder:
Gunda:Fleischfarbe hellgelb, Kochtyp: locker, mehlig
5,50 € / 10,- €



Obst - FAMILY

Obst-Tüte Gesund durch die Woche mit frischem Bio-Obst !
für 4 - 5 Personen ca. 4 kg Obst
18,00 €



O+G - Mutter und Kind

Obst und Gemüsetüte- Für empfindlichen Magen und stillende Mütter. Ohne schwere Kohlsorten. Für 2-3 Personen. Wöchentlich wechselnder Inhalt. z.B.: Möhren, Kartoffeln, Zucchini, Salat, Orangen, Äpfel, Kiwi. ca. 1,5 kg Obst, 2,5 kg Gemüse.

18,00 €



O+G - PARTNER

Obst und Gemüsetüte Gesund in die Woche! Für 2-3 Personen
Mit: 2 kg Obst, 3 Kg Gemüse. Wöchentl.wechselndes Angebot.

20,00 €



O+G - Family

Obst- und Gemüsetüte Für die Gesundheit Ihrer Familie!
Für 4 - 5 Pers. ca.3 kg Obst und 4 kg Gemüse. Wöchentl.wechselndes Angebot.

25,00 €



Kochpaket PARTNER

Rezepte und Zutaten für: 3 leckere veget. Gerichte für 2-3 Personen
Rezepte Beispiele: - Wüstenschnitten mit Abendsonne – Reispfanne
Mumbai u.a.

39,00 €



Kochpaket Family

Rezepte und Zutaten für: 3 Veg.Mahlzeiten / 4-5 Personen
Mit kinderfreundlichen Rezepten! Z.B. Kartoffel-Sticks mit Tofu-Würstchen.

49,00 €



In Köln:

Mindestbestellwert: 15,- €

Liefergebühr: 3,- €

Bezahlung: in bar bei Lieferung.

Keine Liefergebühr: Ab 50,- € Bestellwert und für Abonnenten.

Ausserhalb von Köln: Mindestbest.wert: 50,- € Liefergebühr: 0,35€/km

Liefertage: Mittwoch, Donnerstag, Freitag (nach Absprache)

Bestell-Fristen: Bis montags 11:00 Uhr für die Feinkost-Gerichte
Bis dienstags 9:00 Uhr Obst-/Gemüse, Kochpakete
Bei Einhaltung der Fristen: Lieferung in derselben Woche.

Änderungen des Angebots und der Preise behalten wir uns vor.

Aktuelle Informationen erhalten Sie über : www.bio-kurier-koeln.de

Rezept des Monats:

Arabischer Frühling/Kichererbseneintopf mit Tomaten (ca.2-3 Pers.)
1 Glas/350g Kichererbsen (vorgekocht)/150g Weiße Bohnen (vorgekocht)/
200 g Zwiebeln/2 Knoblauchzehen/500 g Tomaten/4 EL Olivenöl/1 EL Honig/
Salz/Cayennepfeffer/Rosmarin/4 Lorbeerblätter
Zubereitungszeit ca. 30 Min.: 200 g Zwiebeln längs in Streifen schneiden,
Knoblauch pressen. Im Olivenöl anbraten.Honig dazugeben, andünsten.
Rosmarin und Lorbeer hinzufügen. Die kleingeschnittenen Tomaten und die
Kichererbsen und Bohnen dazutun.Mit Salz und Cayennepfeffer
abschmecken.Evt.noch etwas Gemüsebrühe dazugeben.Kurz aufkochen und
Ca. 20 Min. bei niedriger Hitze köcheln.