

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 einige Monate ungekühlt haltbar!



- Limsen-Kokos-Curry (vegan)** 315 g € 7,50
rote Linse, Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Zwiebel, Kokosmilch, Kokosöl, Zitronensaft, Currypulver, Salz
stärkt die Elemente Erde, Wasser, befeuchtet, stärkt Qi, Yin, Blut und Jing, neutral-warm
- Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)** 310 g € 7,50
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
- Karfiol-Kartoffel-Suppe (vegan)** 290 ml € 5,50
Karfiol, Kartoffel, **Sellerie**, Mandelmus, Zitronensaft, **Tamari**, Gewürze
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, Wasser, stärkt das Qi, nährt das Yin, neutral-erfrischend
- Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan)** 290 g € 5,50
Hokkaido, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currypulver, Kokosöl, **Mandelmus**, Zitronensaft, Gewürze
stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm
- Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)** 325 g € 7,50
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
- Hühnersuppe mit Fleisch und Gemüse** 290 ml € 5,50
selbst gemachte Hühnersuppe (enthält **Sellerie**), Hühnerfleisch, Kohl, Karotte, Gewürze
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut, bewegt Qi und Blut, wärmend
- Rindsgulasch** 310 g € 8,50
Rindfleisch, Zwiebel, Ghee, Tomatenmark, Gewürze
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, bewegt Qi und Blut, wärmend
- Sauerkrauteintopf mit Limsen und Rindfleisch** 320 g € 9,50
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
- Gemüse mit Huhn und Mandelmus** 300 g € 8,50
Hühnerbrustfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, **Mandelmus**, Gojibeeren, Ghee, Gewürze
stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend
- Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse** 300 g € 8,50
Butternusskürbis, schwarzer Rettich, Lauch, Hühnerbrustfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Currypaste, Steinsalz
stärkt die Elemente Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, wärmend

- | | | | |
|--------------------------|--|-------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Rindfleischsugo | 330 g | € 8,50 |
| | Rinderfaschiertes, Tomatensoße, Karotte, Zwiebel, Tomatenmark, Öl, Gewürze stärkt die Elemente Holz, Erde, Wasser, stärkt das Yang und das Qi, nährt das Yin und das Blut, wärmend | | |
| <input type="checkbox"/> | Gemüsiges Chili con carne (mild) | 330 g | € 6,50 |
| | Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangensellerie, rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend | | |
| <input type="checkbox"/> | Faschiertes mit Gemüse | 250 g | € 7,50 |
| | Rinderfaschiertes, Champignon, Karotte, Kokosöl, Gewürze stärkt das Element Erde, tonisiert Qi und leitet Feuchtigkeit aus, neutrale Thermik | | |

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

Email: katja@katjas-naehrreich.at

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.

