

## Preisliste



**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!

<b>Linsen-Kokos-Curry (vegan)</b>	315 g	€ 7,50
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		
<b>Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)</b>	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		
<b>Karfiol-Kartoffel-Suppe (vegan)</b>	290 ml	€ 5,50
Karfiol, Kartoffel, SELLERIE, MANDELmus, Zitronensaft, TMARI (SOJA), Gewürze		
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, Wasser, stärkt das Qi, nährt das Yin, neutral-erfrischend		
<b>Rindsgulasch</b>	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		
<b>Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch</b>	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		
<b>Gemüse mit Huhn und Mandelmus</b>	300 g	€ 8,50
Hühnerfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, MANDELmus, Gojibeeren, Ghee, Gewürze		
stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend		
<b>Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)</b>	300 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		
<b>Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse</b>	300 g	€ 8,50
Karotten, Kohlrabi, Stangen SELLERIE, Hühnerfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Curry, Steinsalz		
stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, neutral		



<b>Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegetarisch)</b>	290 g	€ 7,50
Quinoa, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Ghee, Olivenöl, Gewürze		
stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt das Yin und das But, neutral-erfrischend		
schmeckt auch kalt als Salat sehr gut!		
<b>Gemüsiges Chili con carne (mild)</b>	330 g	€ 8,50
Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangen SELLERIE, rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze		
stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend		
<b>Paprikahuhn mit Kichererbsen</b>	280 g	€ 8,50
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		
<b>Bauerntopf mit Faschiertem und Kartoffeln</b>	300 g	€ 8,50
Rinderfaschiertes, Kartoffel, Karotte, Tomate, Rinderbrühe (enthält SELLERIE), Zwiebel, Tomatenmark, Gewürze		
stärkt die Elemente Erde und Metall, stärkt Qi, nährt Blut, wärmend		
<b>Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan)</b>	290 g	€ 7,50
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		

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

**Email: [katja@katjas-naehrreich.at](mailto: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.