



BOWLS

FRISCHE IDEEN FÜR
DIE GASTRONOMIE



ZARTE SOJABOHNE

ERNTEFRISCH VOM FELD TIEFGEFROREN.
SOJA IN SEINER URSPRÜNGLICHSTEN FORM.
GESCHÄLT – FÜR EINE SCHNELLE ZUBEREITUNG.



mit hochwertigem Eiweiß,
Kalium, Magnesium und
B-Vitaminen

SOJABOHNEN (GLYCINE MAX)

Sojabohnen haben ihren Ursprung in China. Bereits fast 3.000 Jahre vor Christus waren sie dort bekannt, im 19. Jahrhundert gelangten sie schließlich nach Europa.

Sojabohnen gehören aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes zu den wichtigsten Lieferanten pflanzlichen Proteins und stellen damit eine optimale Alternative zur Proteinquelle Fleisch dar. Ohne Cholesterin und mit einem überwiegenden Anteil an ungesättigten Fettsäuren (darunter Omega-3-Fettsäuren) ist die Sojabohne oftmals auch eine gesündere Wahl. Weiters enthalten sie Kohlenhydrate, Ballaststoffe aber auch Mikronährstoffe wie etwa Vitamin E, B-Vitamine und Folsäure sowie Eisen und Magnesium.

Die gentechnikfreien iglo Sojabohnen aus dem Marchfeld kommen innerhalb weniger Stunden vom Feld in die Packung.



iglo Zarte Sojabohnen
Art. Nr. 90420 · EAN VE: 9008695904208
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)



RED BOWL

MIT ROTE RÜBEN
UND SOJABOHNEN

Rote Linsen in 3-facher Menge Wasser aufkochen und ca. 25 Minuten köcheln. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken, Rote Rüben schälen und grob reiben. Linsen, Rote Rüben, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze mit dem Pürierstab grob mixen. Petersilie und Dille beimengen und abschmecken. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit aus der Masse drücken. Laibchen formen, in Polenta wälzen und bei 180 °C ca. 17 – 20 Minuten backen. Sojabohnen laut Packungsanleitung kochen und mit Meersalz würzen. Karotten fein hobeln. Radieschen und Avocados in Scheiben schneiden. Weißkraut in Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Das Gemüse mit den Rote Rüben Laibchen und Hummus in einer Bowl anrichten und mit schwarzem Sesam sowie Limettenspalten garnieren.

Zutaten:

200 g iglo Zarte Sojabohnen
10 Radieschen
5 kleine Karotten
5 kleine Avocados
250 g Hummus
500 g Weißkraut
235 g rote Linsen
2 – 3 Rote Rüben
2 – 3 rote Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
Polenta zum Wälzen
Petersilie, Dille, Salz,
Pfeffer, Muskat, Koriander,
Zitronensaft, Kümmel
schwarzer Sesam, Limette
Oliveöl

30' Zubereitungszeit

10 Personen



BROCCOLI RÖSCHEN

ERNTEFRISCH VOM FELD TIEFGEFROREN.
FEINE GANZE RÖSCHEN.
KURZER STÄNGEL, VIEL ROSE.
KEINE GLASUR.



**Kalorienarmes Gemüse
mit hohem Ballaststoff-
anteil und zahlreichen
Vitaminen**

BROCCOLI

Broccoli stammt ursprünglich aus Kleinasien und war in Europa zunächst nur in Italien bekannt. Das Hauptanbaugebiet in Europa liegt nach wie vor in Italien, vor allem im Gebiet um Verona. Im 16. Jahrhundert gelangte er nach Frankreich und als „italienischer Spargel“ dann nach England und USA.

Broccoli ist besonders reich an Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium. Darüberhinaus ist er auch eine Quelle von Vitamin B1, B2, B6, E und besonders Vitamin C und Provitamin A.

Als „milder Vertreter“ der Kohlgemüse ist er auch bei einer empfindlicheren Verdauung gut verträglich.



iglo Broccoli-Röschen
Art. Nr. 82742
EAN VE: 8000920827420
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)

Art. Nr. 92440
EAN VE: 9008695924404
10 kg (4 Beutel à 2,5 kg)



GREEN BOWL

MIT QUINOA, AVOCADO,
BROCCOLI UND SOJABOHNEN

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. iglo Broccoli, Karfiol, Romanesco und Sojabohnen in Salzwasser laut Anleitung auf der Verpackung kochen und im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen.

Saft der Limetten, Sesamöl, Erdnussbutter, Tamarisauce und 3 EL Wasser zu einem Dressing verrühren (je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser zugeben). Avocados halbieren, Kern entfernen, die Hälfte mit einem Löffel aus der Schale herauslösen und in feine Streifen schneiden.

Alle Zutaten in einer Schüssel als Green Bowl anrichten und mit dem Dressing, Korianderblättern und schwarzem Sesam garnieren.

Zutaten:

1,25 kg Quinoa Tricolore
625 g iglo Zarte Sojabohnen
460 g iglo Broccoli-Röschen
460 g iglo Karfiol-Röschen
460 g iglo Romanesco-Röschen
5 Avocados
2 ½ Limetten
10 EL Sesamöl
10 EL Erdnussbutter
10 EL Tamarisauce
50 g frischer Koriander
schwarzer Sesam
frisch gemahlener Pfeffer
Meersalz

30' Zubereitungszeit

10 Personen



LACHS NATUR- FILETS ASC

ASC – AUS VERANTWORTUNGSVOLLER
UND ZERTIFIZIERTER AQUAKULTUR.
EINZELN VAKUUMVERPACKT.
OHNE HAUT.



**Proteinquelle und Quelle
an zahlreichen wertvollen
Nährstoffen wie Omega-3-
Fettsäuren**

LACHS

Fisch spielt aufgrund zahlreicher wertvoller Inhaltsstoffe eine sehr wichtige Rolle in der ausgewogenen Ernährung.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfehlen 1 – 2 Portionen Fisch pro Woche (Portion ca. 150 g). Eine dieser Portionen sollte ein fettreicher Fisch sein, also etwa Lachs, Makrele oder Sardine.

Diese liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, aber auch Jod, Selen, Vitamin D und B12. Lachs ist auch eine gute Proteinquelle, so enthalten beispielsweise rund 100 g Fisch etwa 18 g Eiweiß.

ASC wurde vom WWF mitbegründet und ist eine unabhängige Non-Profit Organisation. Das ASC-Umweltzeichen steht für verantwortungsvoll gezüchteten Fisch aus Aquakulturen. Die Standards helfen, Aquakulturen ökologisch nachhaltiger und sozial verantwortungsbewusster zu gestalten. Das Pendant dazu ist das MSC Gütesiegel, welches im Bereich Wildfang zum Einsatz kommt.



iglo Lachs Naturfilet-
Portionen ASC
Art. Nr. 91770
EAN VE: 9008695917703
5 kg (1 Karton à 5 kg)
ca. 34 Stk. à ca. 150 g



LACHS TERIYAKI BOWL

iglo Lachs Naturfilet Portionen ASC auftauen lassen. Für die Teriyaki Sauce alle Zutaten bis auf die Stärke in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Maisstärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit eindicken. Sauce abkühlen lassen. Den Basmatireis nach Anleitung kochen.

Die iglo Lachsfilets halbieren, etwas salzen und in einer Pfanne mit etwas heißem Sesamöl scharf anbraten. Die iglo Erbsenschoten und das iglo Wok-Gemüse nach Anleitung zubereiten. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Bowl anrichten, den Reis und den gebratenen Fisch hinzugeben und mit der Teriyaki Sauce anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

Zutaten:

10 Filets iglo Lachs ASC
Sesamöl zum Braten
100 g iglo Erbsenschoten
375 g iglo Wok-Gemüse
5 Stangen Frühlingszwiebel
ca. 200 g Avocado geschnitten
230 g Basmatireis
Salz

Asia Teriyaki Sauce:

ca. 225 g Teriyaki-Sauce
5 EL Reissessig
2–3 EL Honig
12 EL Wasser
5 EL Sesamöl
1 TL Maisstärke
Knoblauch, Ingwer

25' Zubereitungszeit

10 Personen



HÜHNER NUGGETS

100% HÜHNERBRUSTFILET.
VORGEGART IN BRÖSELPANIER.
GELINGSICHER AUCH IM BACKROHR.
UNGLEICHMÄSSIGE FORM – WIE HAUSGEMACHT.



**Hoher Proteingehalt,
Zink und Eisen**

HÜHNER-NUGGETS

Geflügel überzeugt durch hohen Proteingehalt, Zink und Eisen.

Eine ausgewogene Ernährung schließt keine Lebensmittel aus sondern die Menge der einzelnen Komponenten ist entscheidend. So sollten pro Woche nicht mehr als ca. 300 g bis 600 g Fleisch am Speiseplan stehen.

Geflügel ist hierbei mit einem hohen Eiweiß- und gleichzeitig niedrigem Fettgehalt eine gute Wahl. Weiters ist die Qualität des Fleisches essenziell und mit iglo bekommen sie 100 % Hühnerbrustfilet. Die iglo Hühner-Nuggets in knuspriger Bröselpanier sind bereits vorgegart und können daher auch im Backrohr zubereitet werden – für einen noch fettärmeren Genuss. Mit Gemüse und

Reis kombiniert liefern Bowls wertvolle Kohlenhydrate und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.



iglo Hühner-Nuggets
Art. Nr. 90840 · EAN VE: 9008695908404
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg), Nuggets à 15 – 25 g



CHICKEN TERIYAKI BOWL

MIT TERIYAKI-HONIG NUGGETS
UND BROCCOLI

Den Sushi-Reis laut Packungsanleitung kochen. Für die Teriyaki Sauce die Sojasauce mit dem Zucker aufkochen lassen und auf kleiner Hitze einreduzieren bis eine dicke Sauce entstanden ist. Honig und den geriebenen Ingwer hinzufügen und vom Herd nehmen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die iglo Broccoli-Röschen laut Anleitung auf der Packung kochen. Die iglo Hühner-Nuggets im Backrohr oder in der Fritteuse laut Packungsanleitung zubereiten. Die Jungzwiebeln quer in feine Ringe schneiden. Den Reis in Schüsseln verteilen, iglo Hühner-Nuggets und iglo Broccoli-Röschen darauf verteilen. Die Sauce darüber geben und mit Jungzwiebeln und Sesam garnieren.

Zutaten:

500 g Sushi-Reis
200 ml Sojasauce
80 g Zucker
30 g Ingwer gerieben
50 g Honig
500 g iglo Broccoli-Röschen
1,2 kg iglo Hühner-Nuggets
1 Bund Jungzwiebel
2 EL weißer Sesam, geröstet

40' Zubereitungszeit

10 Personen



BLATTSPINAT IN PELLETS

ERNTEFRISCH VOM FELD TIEFGEFROREN.
JUNGE, FRISCHE BLÄTTER BESTER QUALITÄT.
BASIS FÜR VIELE SPINAT-KREATIONEN.



**Kalorienarmer Ballaststoff-
lieferant mit wertvollen
Inhaltsstoffen wie Eisen
und Antioxidantien**

SPINAT

Spinat kommt ursprünglich aus dem Nahen und Mittleren Osten. Von dort gelangte die Kulturform im Mittelalter durch die Araber nach Spanien und in weiterer Folge nach ganz Europa.

Er bietet eine hervorragende Quelle für Vitamine wie Betacarotin, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B2. Aber auch Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium oder Kalium liefert Spinat. Um den Eisengehalt ranken sich zahlreiche Mythen. Im 20. Jahrhundert wurde der Eisenwert falsch übertragen und aus 3,5 mg wurden außergewöhnliche 35 mg. Dennoch ist Spinat deutlich eisenreicher als andere Gemüsesorten.

Der iglo Blattspinat aus dem Marchfeld kommt innerhalb weniger Stunden vom Feld in die Packung.



iglo Blattspinat
Art. Nr. 82626 · EAN VE: 8000920826263
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg), Pellets à ca. 50 g



SPINAT BOWL

MIT QUINOA UND PARMESAN

Den iglo Blattspinat sowie den Quinoa laut Packungsanleitung zubereiten.

Parmesan mit einem Hobel reiben. Die Pinienkerne kurz, ohne Fett, in einer Pfanne anrösten.

Für die Quinoa Bowl den iglo Blattspinat mit dem gekochtem Quinoa, den Pinienkernen und dem Parmesan vermischen, nach Belieben abschmecken und servieren.

Zutaten:

2 kg iglo Blattspinat
500 g roher Quinoa
125 g Parmesan gerieben
75 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer

30'

Zubereitungszeit

10

Personen



IGLO PRODUKTE FÜR BOWLS



iglo Zarte Sojabohnen
Art. Nr. 90420
EAN VE: 9008695904208
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)



iglo Broccoli-Röschen
Art. Nr. 82742
EAN VE: 8000920827420
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)



iglo Romanesco-Röschen
Art. Nr. 82743
EAN VE: 8000920827437
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)



iglo Lachs Naturfilets ASC
Art. Nr. 91770
EAN VE: 9008695917703
5 kg (1 Karton à 5 kg)



iglo Hühner-Nuggets
Art. Nr. 90840
EAN VE: 9008695908404
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)



iglo Blattspinat
Art. Nr. 82626
EAN VE: 8000920826263
5 kg (2 Beutel à 2,5 kg)

MEHR AUF IGLO-GASTRONOMIE.AT