



**TRANS**GOURMET

# Regionale Powerpakete aus Feld und Garten

01. Juli bis 31. August 2024

Das Beste für die Gastronomie.

# HEIMAT BIST DU FRISCHER VIELFALT

## NÄHER DRAN AN BESTEM HEIMISCHEN OBST & GEMÜSE

Ob knackige Microgreens und würzige Bio-Pilze aus dem Marchfeld, saftige Äpfel aus der Steiermark oder Kartoffeln und Zwiebel, die wir als einziger Lebensmittel-Großhändler des Landes ganzjährig von heimischen Produzenten beziehen: Erntefrisches Obst und Gemüse aus Österreich hat bei Transgourmet immer Vorrang vor Importware. Denn der Fokus auf Regionalität und Saisonalität – und damit auf nachhaltige österreichische Qualität – ist bei uns seit vielen Jahren gelebte Unternehmensphilosophie.



### **Frisches Obst und Gemüse kommt besser von hier. Weil's besser schmeckt. Und weil's besser für Mensch und Umwelt ist.**

Gegenüber unseren Kunden, und natürlich auch gegenüber unseren lokalen Lieferanten und Partnern.

Die insgesamt rund 400 verschiedenen, von ihnen mit größter Sorgfalt produzierten Obst- und Gemüsespezialitäten werden immer perfekt gereift geerntet, denn nur so können wir Ihnen hochwertige Lebensmittel bieten, die mit vollem Geschmack und einem Maximum an wertvollen Nährstoffen punkten. Die kurzen Transportwege direkt vom Feld in unsere Transgourmet Märkte in ganz Österreich garantieren darüber hinaus maximale Frische bei mi-

nimalem ökologischem Fußabdruck. Und nicht zuletzt stellen strenge gesetzliche Vorschriften für die landwirtschaftliche Praxis im heimischen Obst- und Gemüseanbau sicher, dass entlang der gesamten Wertschöpfungskette hohe ökologische und soziale Standards eingehalten werden.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen ausgewählte Highlights unseres Sortiments an regionalen Spezialitäten aus Feld und Garten vor. Lassen Sie sich inspirieren, und machen Sie Ihren Gästen nachhaltig Lust auf fleischlose Vielfalt von Daheim.

# HEIMISCHES SUPERFOOD

Mit trendigen Superfoods wie Chia-Samen oder Acai-Beeren landen zweifellos extrem gesunde Powerpakete in Bowls, Smoothies & Co. – aufgrund der Tatsache, dass die kleinen Kraftlackeln aber hierzulande nicht heimisch sind und oft um den halben Erdball transportiert werden müssen, leider auch ziemlich viel Co2 in der Atmosphäre. Es geht aber auch anders: Mit Superfood-Alternativen aus der Region, die ihren exotischen Verwandten in Sachen hochwertige und besonders gesunde Inhaltsstoffe in nichts nachstehen, obendrein noch köstlich schmecken und in der Küche besonders vielseitig verwendbar sind!



## KRESSE

Diese je nach Sorte geschmacklich leicht scharfe bis senfartige Vertreterin der Kreuzblütengewächse strotzt nur so vor Nährstoffen und enthält große Mengen an Folsäure, Calcium und Kalium – die wiederum für die Zellteilung, die Knochengesundheit sowie für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt von zentraler Bedeutung sind.

## RADIESCHEN

Klein, aber auch in puncto gesundheitsfördernder Eigenschaften oho: Mit schlanken 16 kcal pro 100 Gramm liefern Radieschen sehr wenige Kalorien, dafür umso mehr wertvolle Mikronährstoffe wie Vitamin K, Vitamin C und Eisen. Das für die Schärfe verantwortliche Senföl kann zudem den Insulinspiegel positiv beeinflussen.



## BROKKOLI

Zugegeben, Kreuzblütler wie Brokkoli haben nicht den aufregendsten Ruf. Dabei ist er eines der kalorienärmsten Lebensmittel und liefert gleichzeitig eine Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen. Neben vielen Vitaminen stecken die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen in ihm. Die enthaltenen Senföle, die den Brokkoli vor Schädlingen schützen, wirken beim Menschen außerdem entzündungshemmend und können das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken.

## WILDKRÄUTER

Essbare Wildwiesenkräuter wie Brunnenkresse, Blutampfer & Co. werden in der Regel auch als Heilpflanzen genutzt und verfügen demnach über eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorzüge. Sortenunabhängig sind alle Wildkräuter reich an Vitaminen und Mineralstoffen, regen den Stoffwechsel an und unterstützen eine gesunde Darmflora.



## BROMBEEREN

Süß-säuerliche Brombeeren halten im heimischen Superfood-Ranking einen Spitzenplatz. Sie sind zucker- und kalorienarm, dafür reich an Vitamin C, E und A. Die für die dunkelrote Farbe verantwortlichen Pflanzenfarbstoffe hemmen außerdem das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen, lindern Entzündungen und gelten als Anti-Aging-Booster.



**Wildkräuter Salat mit Blüten KL. 1**  
1 Krt. = 6 Stk., 100 g, 3649779

**5<sup>69</sup>**  
per Stk.

# SAISONKALENDER ÖSTERREICH

## REGIONALE FRISCHE DAS GANZE JAHR

**Jedes Obst und Gemüse hat seine Zeit - nur wann wächst eigentlich was auf heimischen Feldern? Mit unserem Saisonkalender behalten Sie den Überblick!**

Wer seinen Gästen Obst und Gemüse in bester, nachhaltiger Qualität bieten will, sollte nicht nur regional, sondern auch saisonal kaufen. Doch das Wissen darüber, wann die Zeit reif ist für frische Äpfel, Tomaten oder Romanesco, droht durch die ganzjährige Verfügbarkeit vieler Obst-, Gemüse- und Salatsorten zusehends verloren zu gehen. Dabei hat saisonale regionale Ware gegenüber Importprodukten unzählige Vorteile – allen voran einen geringen Co2-Fußabdruck, mehr gesunde Inhaltsstoffe und volleren Geschmack.



Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	Lagerware	Frisch	Frisch	Frisch	Lagerware	Lagerware						
Brombeeren							Frisch	Frisch	Frisch			
Heidelbeeren							Frisch	Frisch	Frisch			
Himbeeren						Frisch	Frisch	Frisch	Frisch			
Kirschen						Frisch	Frisch	Frisch				
Marillen							Frisch	Frisch				
Preiselbeeren									Frisch	Frisch		
Rharbarber			Frisch	Frisch	Frisch	Frisch	Frisch					
Ribiseln						Frisch	Frisch	Frisch				
Stachelbeeren						Frisch	Frisch	Frisch				
Zwetschken							Frisch	Frisch	Frisch			

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Chicoree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eissalat					■	■	■	■	■	■		
Gurken						■	■	■	■			
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffel						■	■	■	■	■		
Kresse			■	■	■	■	■	■	■			
Mais							■	■	■	■		
Paprika						■	■	■	■	■		
Pfifferlinge							■	■	■	■		
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■		
Romanesko					■	■	■	■	■	■		
Rote Beete	■	■	■							■	■	■
Spargel				■	■	■						
Steinpilze								■	■	■		
Süßkartoffeln						■	■	■				
Tomaten						■	■	■	■	■		
Zucchini						■	■	■	■			

# FLOTTE KAROTTE

## DIE WURZEL

### ALLES GUTEN

Ursprünglich trat die Karotte ihren Siegeszug um die Welt in den Farben Weiß, Gelb und Rotviolett an. Ab dem 17. Jahrhundert setzte sich europaweit die orangefarbene Züchtung durch, die auch in Österreich zu den am häufigsten angebaute Sorten zählt. Sie weist im Vergleich zur gelben Kollegin einen höheren Beta-Carotin-Anteil auf und schmeckt zudem süßer.

In Sachen kulinarische Vielseitigkeit kann den Wunderrüben aber sortenunabhängig kaum ein anderes Gemüse das Wasser reichen. Als Beilage, Suppe oder Snack, als Terrine, Tarte, Risotto, Puffer oder Kuchen: Die süß-würzige Karotte ist eine Idealbesetzung in unzähligen Gerichten. Mit einem geringen Fett- und Zuckeranteil sind Karotten außerdem echte Figurschmeichler und eine hervorragende Quelle für wertvolle Nährstoffe, **Vitamine und Mineralstoffe**.

Während der Erntesaison von Juni bis November sind Karotten bei Transgourmet feldfrisch aus heimischem Anbau erhältlich, aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit gibt es sie aber ganzjährig in bester Qualität in unserem Sortiment.



**natürlich für uns**  
**Bio Karotten KL.2**  
1 Kiste = 6 Pkg., 2 kg, 397984

BIO



**3 99**  
per Pkg.



**Chefkoch**  
**Karotten julienne 3mm**  
1 Krt. = 1 Pkg., 5 kg, 3563806

**17 45**  
per Pkg.



**Karotten AMA KL.1**  
1 EH, 5 kg, 41426



**1 59**  
per kg



**Karotten gelb lose AMA KL.1**  
1 Kiste, 8 kg, 411900



**1 99**  
per kg

# Lust auf Gemüse aus der Region?



Stefans MINI SAN MARZANO PARADEISER aus Wien-Essling



f @ lgv.at



## Datteltomaten San Marzano KL.1

1 Krt. = 8 Pkg., 300 g, 74021



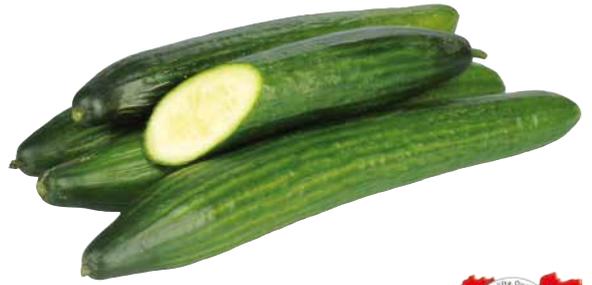
**2 39**  
per Pkg.



## Snack Radieschen KL.1

1 Kiste = 10 Stk., 300 g, 1981737

**1 09**  
per Stk.



**Gurken KL.1 350g+**  
1 Kiste = 15 Stk.,  
3653235

**1 09**  
per Stk.

**Ochsenherzen Tomaten  
KL.1**  
6 kg = ca. 16 Stk.  
1 Kiste, 6 kg, 1179639



**3 69**  
per kg



**Paprika Mix KL.1**  
1 Krt. = 8 Pkg., 450 g, 44693

**3 29**  
per Pkg.



**Mini Gurken KL.1**  
1 Krt. = 6 Pkg., 250g,  
418707

**1 79**  
per Pkg.



**Chili Mix KL.1**  
1 Krt. = 6 Pkg., 100 g,  
1175744

**1 99**  
per Pkg.

hochwertige Produkte  
konstante Qualität

Alles fertig für den  
**Chefkoch**



Alles efko. Alles gut!



**Chefkoch**  
**Mozarts feinste Blätter**  
1 Krt. = 2 Pkg., 500 g, 3618931

**5<sup>29</sup>**  
per Pkg.



**Chefkoch**  
**Salatmischung Empfehlung**  
1 Krt. = 2 Pkg., 1 kg, 3563772

**4<sup>39</sup>**  
per Pkg.



**Chefkoch  
Schmankerl Hit**  
1 Krt. = 1 Pkg., 2 kg,  
3566247

**7<sup>50</sup>**  
per kg



**Chefkoch  
Grillgemüse**  
1 Krt. = 1 Pkg., 5kg,  
3644952

**39<sup>29</sup>**  
per Pkg.

**Chefkoch  
Zwiebel Würfel weiß 5mm**  
1 Krt. = 1 Pkg., 5 kg,  
3566155

**25<sup>45</sup>**  
per Pkg.



**Quality  
Paprika Mix Würfel**  
1 Krt. = 2 Pkg., 1 kg,  
3562311

**Quality**

**9<sup>79</sup>**  
per Pkg.



**Chefkoch  
Mix Bangkok**  
1 Krt. = 1 Pkg., 2 kg,  
3637766

**11<sup>20</sup>**  
per kg

# Wir sind Leaves.

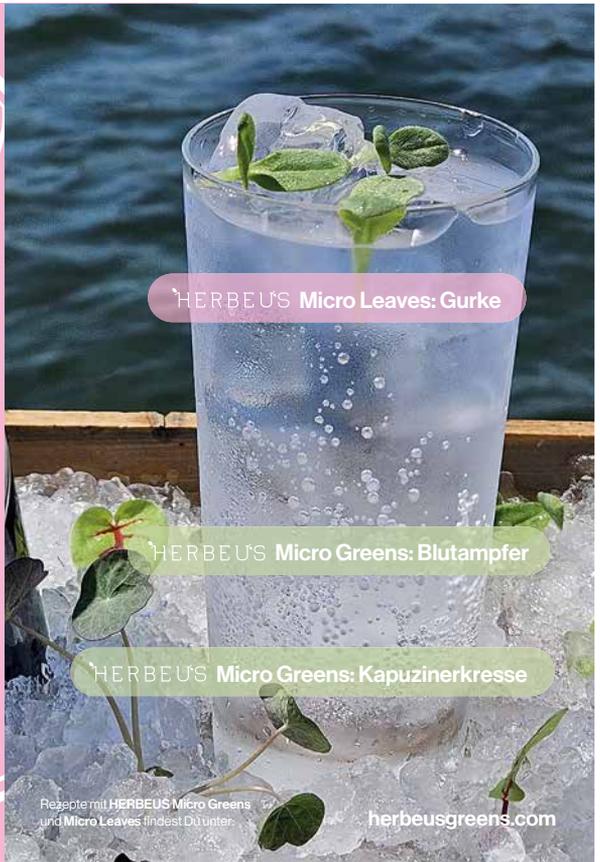
Sommertrend 2024: Erfrischende Drinks mit HERBEUS Micro Leaves.

Gib deinen Drinkkreationen mit unseren tailor-made Micro Leaves ein Upgrade.

Die aromatischen Minipflanzen bringen deinen Drink auf ein anderes Level und verleihen nicht nur eine gewisse Finesse und eine noch nie dagewesene Ästhetik, sondern geben deiner Drinkdeko auch eine aromatische Sinnhaftigkeit.

Erlebe Geschmack in einer schnittigen Dimension.

HERBEUS



HERBEUS Micro Leaves: Gurke

HERBEUS Micro Greens: Blütampfer

HERBEUS Micro Greens: Kapuzinerkresse

Rezepte mit HERBEUS Micro Greens und Micro Leaves findest Du unter:

[herbeusgreens.com](https://herbeusgreens.com)



**Herbeus**  
**Micro Leaves Gurke KL.1**  
1 Krt. = 6 Pkg., 1 Pkg., 3660313

**4 09**  
per Pkg.



**Herbeus**  
**Micro Leaves Erbse KL.1**  
1 Krt. = 6 Pkg., 1 Pkg., 3660321

**3 79**  
per Pkg.

# Wir sind Greens.

Weil uns gutes Essen am Herzen liegt.

Kleine Küchenhelfer ganz groß. Sie sind jung und knackig, machen eine gute Figur, egal, wo sie zum Einsatz kommen und stammen noch dazu aus Österreich: Die Micro Greens und Micro Leaves von Herbeus.

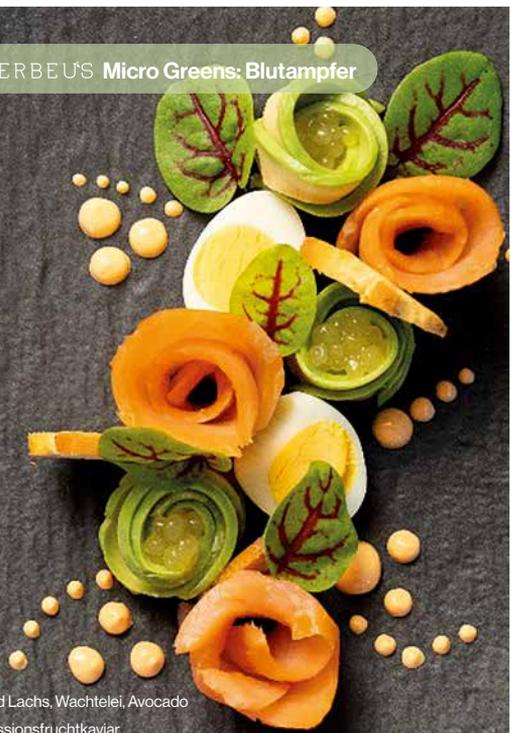
Das nährstoffreiche Junggemüse wird bereits in den ersten Wachstumsstadien geerntet und verführt Hausbäcker wie Gourmets nicht nur mit seinem form-schönen, farbintensiven Aussehen in Salaten, Hauptgerichten, Desserts oder Cocktails, sondern auch mit seinen Inhaltsstoffen. Genuss auf allen Ebenen.

Du findest uns als einzelne Cups oder als Micro Mixes im 12er Karton.

Mach dich auf multisensorische Geschmackserlebnisse gefasst

HERBEUS

HERBEUS Micro Greens: Blutampfer



Graved Lachs, Wachtelei, Avocado mit Passionsfruchtkaviar an Orangensenf-Crème fraiche.

Rezepte mit HERBEUS Micro Greens und Micro Leaves findest Du unter:

[herbeusgreens.com](http://herbeusgreens.com)



**Herbeus Greens Blutampferkresse KL.1**  
1 EH, 12 Stk., 3134517

**26<sup>79</sup>**  
per EH



**Herbeus Greens Kressemix Alpin KL.1**  
1 EH, 12 Stk., 3131885

**22<sup>49</sup>**  
per EH



**Herbeus Greens Kressemix Yasai KL.1**  
1 EH, 12 Stk., 3131893

**22<sup>69</sup>**  
per EH



**Herbeus Greens Erbsenkresse KL.1**  
1 EH, 12 Stk., 3134491

**22<sup>69</sup>**  
per EH

# REGIONAL, SAISONAL & FAMILIÄR

Kräuter & Kartoffel  
aus dem Eferdinger Becken



MARTIN REITSTÄTTER  
AUS HARTKIRCHEN



SCHNITTLAUCH  
AUS DER REGION



PETERGRÜN  
AUS DER REGION



ROSMARIN  
AUS DER REGION



KARTOFFELN (GESCHÄLT)  
AUS DER REGION

[www.eferdinger-gemüse.at](http://www.eferdinger-gemüse.at)



EFERDINGER  
GEMÜSE & KRÄUTER



## Kartoffeln geschält roh

geviertelt  
5kg, Art. Nr. 3083532  
ganz  
5kg, Art. Nr. 3334521  
1 Kiste = 4 Pkg.



**16<sup>95</sup>**  
per Pkg.



## Petergrün KL.1

1 Kiste = 10 Pkg., 500 g,  
3641321

**3<sup>79</sup>**  
per Pkg.



## Schnittlauch KL.1

1 Kiste = 10 Pkg., 150 g,  
3641354

**4<sup>79</sup>**  
per Pkg.



## Quality Rosmarin KL.1

1 Kiste = 6 Pkg., 50g,  
3634250

Quality

**2<sup>99</sup>**  
per Pkg.

# PILZPARADE NACHHALTIG GUT MIT HUT

In der Natur haben schmackhafte Pilze wie Eierschwammerl und Steinpilze im Herbst Hochsaison, moderner Indoor-Zuchtmethoden seit Dank finden aber viele Edelpilze mittlerweile ganzjährig ihren Weg in die Küche. Und mit dem bei Transgourmet erhältlichen Sortiment an begehrten (Bio-) Speisepilzen aus Österreich bringen Sie für Ihre Gäste nicht nur im übertragenen Sinn das Beste unter einen Hut.

Denn regional und nachhaltig erzeugte Pilzspezialitäten wie die fein nussigen, braunen Cremechampignons unserer Bio-Eigenmarke natürlich für uns oder würzige Vonatur Bio-Kräuterseitlinge verursachen aufgrund kurzer Transportwege weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen, sind immer erntefrisch erhältlich und stehen für unverfälschten Geschmack. Aufgrund ihrer bissfesten Textur, die an Fleisch erinnert, eignen sich insbesondere Kräuterseitlinge und Cremechampignons nicht nur für die Zubereitung von Suppen, Saucen oder kurz gebraten als Beilage, sondern überzeugen auch als eiweißreicher und fettarmer Fleischersatz.



**Champignon Österreich  
KL.1**  
1 Krt. = 6 Pkg., 250 g,  
3311826

**2<sup>29</sup>**  
per Pkg.



**natürlich für uns  
Bio Cremechampignon  
KL.2**  
1 Krt. = 4 Pkg., 500 g,  
3181229

BIO



**7<sup>89</sup>**  
per Pkg.



**Vonatur  
Bio Kräuterseitlinge AMA  
KL.2**  
1 Krt., 2 kg, 3018355



VONATUR

**19<sup>39</sup>**  
per kg



**Vonatur  
Bio Baby-Kräuterseitlinge  
AMA KL.2**  
1 Krt. = 4 Pkg., 200 g,  
3018470



VONATUR

**3<sup>99</sup>**  
per Pkg.

# SALATVIELFALT

## FRISCH, KNACKIG, HEIMISCH

Kalorienarm, voller wertvoller Vitamine und Mineralstoffe und mit knackigem Gemüse, Sprossen und Hülsenfrüchten, gebratenem und gebackenem Hühnerfleisch oder Garnelen in eine Schüssel gepackt sind sie nicht nur an heißen Sommertagen eine exzellente Alternative zu deftigen Hauptgerichten: Knackig frische Salate sind aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken, und erfreulicherweise ist das Angebot an regional angebauten Salatsorten hierzulande ganzjährig besonders bunt.

Es reicht von kälteresistenten Sorten wie Chinakohl oder Radicchio bis zu von März bis November hauptsächlich im Süden der Steiermark angebautem Grazer Krauthäuptel und Häuptelsalat. Letztgenannter zählt neben Eisbergsalat zu den am häufigsten auf heimischem Boden kultivierten Sorten. Auch in Sachen Vitamingehalt hat er die Nase vorn, denn Häuptelsalat strotzt nur so vor Vitamin A, B und C und überzeugt so nebenbei auch in der warmen Küche, etwa als herzhaftes Cremesuppe.



**Radicchio**  
1 Kiste, 2,8 kg,  
1813302

**5 49**  
per kg



**Grazer Krauthäuptel KL.1**  
1 Kiste = 12 Stk., 1 Stk.,  
445379

**1 09**  
per Stk.



**Salatmix KL.1**  
1 Kiste = 8 Stk.,  
445486



**0 99**  
per Stk.



**Mangold KL.1**  
1 Kiste = 6 Stk., 400 g,  
1556471

**1 99**  
per Stk.

# KOSTBARE FÜLLE

## BIO-GEMÜSE

### AUS DER REGION

Auch bei Gemüse gilt: Bio ist gut, regional und bio ist besser. Nach den strengen Prinzipien der Öko-Landwirtschaft in Österreich angebautes Gemüse ist nicht nur ein Schlüssel zum Erhalt unserer unmittelbaren, natürlichen Lebensgrundlagen, es steht auch für naturbelassene Top-Qualität, eine nachvollziehbare, kontrollierte Nachhaltigkeitsleistung und regionale Wertschöpfung.

Bei Transgourmet bieten wir Ihnen deshalb neben unserem umfangreichen, AMA-Gütesiegel-zertifizierten Gemüsesortiment auch eine breite Auswahl biologisch produzierter Ganzjahres- und Saisongemüse aus Österreich. Ob würzige Bio-Kresse, Bio-Zucchini, Bio-Sprossen oder Bio-Stangensellerie: Sie alle stehen für beste, erntefrische und kontrollierte Bio-Qualität, transparente Produktionskreisläufe und puren Gemüsegenuss mit gutem Gewissen!



BIO



**natürlich für uns**  
**Bio Suppentasse KL.2**  
 1 Kiste = 6 Pkg., 350 g,  
 398065

**1 49**  
 per Pkg.



BIO

**Bio Sprossenmix**  
 1 Krt. = 4 Pkg., 200g  
 3161841

**2 69**  
 per Pkg.



BIO

**Bio Sojakeime**  
**(Mungosprossen)**  
 1 Krt. = 4 Pkg., 500 g,  
 3161726

**2 29**  
 per Pkg.



BIO



**Bio Kresse KL.2**  
 1 Krt. = 9 Pkg., 100 g,  
 3149002

**0 79**  
 per Pkg.

# WER A SAGT ...

## ... SOLLTE AUCH „BIO“ SAGEN!

In Österreich bewirtschaften über 1000 Betriebe ihre Obstanlagen biologisch und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Artenschutz sowie zur Versorgung der österreichischen Bevölkerung mit hochwertigen, gesunden Lebensmitteln. Denn auch, wenn immer noch gerne darüber diskutiert wird, ob Bio-Obst tatsächlich besser schmeckt: Besser für Mensch und Umwelt ist es jedenfalls. Es ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und garantiert pestizidfrei. Und dank der im Bio-Landbau vorgeschriebenen nachhaltigen Anbaumethoden werden die Böden nicht ausgelaugt – was sich wiederum positiv auf Geschmack und Qualität auswirkt.

Hinzu kommt, dass Obstliebhaber wie Äpfel im Bio-Anbau durch die Ernte zum perfekten Reifezeitpunkt sowie kurze Lagerzeiten ihr volles Fruchtaroma entfalten. All das macht etwa saftig-süße Bio-Äpfel unserer nachhaltigen Eigenmarke Transgourmet Vonatur oder natürlich süße Snacks wie die Bio-Apfelchips von natürlich für uns zur ersten Wahl für alle, die nicht nur ihren Gästen, sondern auch dem Klima Gutes tun möchten.



**Vonatur**  
**Bio Gala KL.2 gelegt**  
 6,5 kg = ca. 40 Stk  
 1 Kiste, 6,5 kg, 3105186

BIO

VONATUR

**3 39**  
 per kg



**natürlich für uns**  
**Bio Apfelchips KL.2**  
 1 Krt. = 10 Pkg., 100 g, 418236

BIO



**2 79**  
 per Pkg.

# NÄHER DRAN AN FRISCHEN FRÜCHTCHEN

Wie weit oder eng der Begriff Regionalität auch gefasst sein mag: Lebensmittel aus heimischer Produktion genießen beim privaten Konsum ebenso wie beim Essen außer Haus einen nie dagewesenen Stellenwert. Das gilt selbstverständlich auch für saisonales Obst aus heimischem Anbau, das bei Transgourmet grundsätzlich immer Vorrang vor Importware hat. Ob saftig-süße Beeren, knackige Äpfel oder autochthone Besonderheiten wie Kletzenbirnen: Was auf Österreichs Streuobstwiesen und in sorgsam gepflegten Obstgärten wächst und gedeiht, steht stellvertretend für beste, erntefrische Qualität, perfekte Reife, gesicherte Herkunft, authentischen Geschmack, kurze Transportwege und regionale Wertschöpfung.

Entdecken Sie unser umfangreiches Sortiment an saisonalem Obst aus Österreichs besten Anbauregionen und machen Sie Ihren Gästen Lust auf qualitätsvollen und nachhaltigen Fruchtgenuss „made in Austria“!



**Kinderapfel Gala KL.1**  
1 Kiste = 6 Pkg., 750 g,  
1194075

**1 59**  
per Pkg.



**Heidelbeeren KL.1 125g**  
1 Krt. = 12 Pkg., 1 Pkg.,  
333161

**1 69**  
per Pkg.



**natürlich für uns  
Bio Topaz KL.2**  
1 Kiste = 8 Pkg., 600 g,  
1126044

BIO



**2 49**  
per Pkg.



**Gold Delicious Apfel KL.1  
gelegt**  
6,5 kg = ca. 35 Stk.  
1 Kiste, 6,5 kg, 809699



**2 09**  
per kg



**TRANS**GOURMET



# PROVENZALISCHES GEMÜSE MIT KAROTTENÖL

## Zutaten:

6 Tomaten  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
2 kleine Zucchini  
2 Kräuterseitlinge  
1 Melanzani  
1 Fenchel  
1 Bund Jungzwiebeln  
1 Zweig Rosmarin  
2–3 Zweige Thymian  
500 ml Karottensaft  
200 ml Olivenöl

verschiedene Zupfsalate  
(z. B. Frisée, Radicchio, Rucola)  
frisch gepresster Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und auf ein Blech legen. Leicht salzen, mit Olivenöl beträufeln und Rosmarin sowie Thymianzweige darauf verteilen. Einen Tag an einem warmen Ort oder im Ofen bei 60 °C antrocknen lassen.

Die Paprika halbieren, entkernen, mit Olivenöl bestreichen, bei 240 °C 10 Minuten im Rohr rösten und die Haut abziehen. Jungzwiebeln putzen, das Grün entfernen und in Salzwasser blanchieren.

Für das Karottenöl den Karottensaft aufkochen, auf ein Drittel einreduzieren lassen, etwas salzen, leicht abkühlen lassen und mit Olivenöl aufmontieren.

Zucchini, Melanzani, Kräuterseitlinge und Fenchel mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Tomaten, Paprika und die blanchierten Jungzwiebeln kurz mitbraten, salzen, pfeffern und das Gemüse auf einem Teller anrichten. Den Zupfsalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, auf dem Gemüse verteilen und mit Karottenöl nappieren.

+43 5 0744

office@transgourmet.at

transgourmet.at

Transgourmet Österreich

transgourmet.oesterreich

## Herausgeber:

Transgourmet Österreich GmbH, Egger-Lienz-Straße 15, 4050 Traun.

Bildnachweis: Transgourmet Österreich GmbH, shutterstock, außer anders angegeben. Die angeführten Preise sind exklusive aller Steuern und Gebindeeinsatz und gelten im Aktionszeitraum. Alle Angebote sind freibleibend – solange der Vorrat reicht.

## Abgabe in gastronomieüblichen Mengen.

Aus regionalen Gegebenheiten kann es vereinzelt vorkommen, dass nicht alle Angebotsartikel in allen Märkten verfügbar sind, jedoch auf Anfrage bestellt werden können. Vorbehaltlich eventueller Irrtümer in Text und Abbildung.

## Transgourmet

2345 Brunn am Gebirge, Johann-Steinböck-Straße 13  
8055 Graz/Seiersberg-Pirka, Maria-Pfeiffer-Straße 10 • 3500 Krems, An der Schütt 37  
9020 Klagenfurt, Ernst-Diez-Straße 9 • 5071 Salzburg/Wals, Gewerbehofstraße 5 • 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1a  
8724 Spielberg, Triester Straße 29 • 4050 Traun, Egger-Lienz-Straße 15 • 9500 Villach, Triglavstraße 75  
4600 Wels, Wiesenstraße 60 • 1220 Wien, Sverigestraße 11 • 5751 Zell am See/Maishofen, Mühlenweg 22

## Transgourmet Cash&Carry

8600 Bruck an der Mur, Bienensteinstraße 3 • 8330 Feldbach, Franz-Josef-Straße 10  
8020 Graz, Hans-Resel-Gasse 27a • 7400 Oberwart, Industriestraße 40