

byodo[®]

bio vom feinsten



DER BYODO PICKNICK-GUIDE

Jetzt im Grünen
genießen!

MIT TOLLEN
PICKNICK-
STICKERN!



Der gemeinsame Weg

Dafür steht Byodo, frei aus dem Japanischen übersetzt – seit 1985. Dahinter verbirgt sich die Idee mit genussvollen Bio-Produkten die Welt ein kleines Stück besser zu machen. Diesen Weg beschreiten wir stets im partnerschaftlichen Miteinander – mit Lieferanten, Mitarbeitern und Kunden.

Qualität

100% Bio-Zutaten, eine doppelte Qualitätssicherung, lückenlose Rückverfolgbarkeit und strenge sensorische Prüfungen sorgen für Qualität die man schmeckt, riecht und genießt – das ist der Byodo Produktanspruch.

Inspiration

Mit der Entwicklung feiner Bio-Produkte und kreativer Rezept-Ideen möchten wir zum Kochen köstlicher Gerichte inspirieren, die Sie mit allen Sinnen genießen können.

Genuss

Fein komponierte Rezepturen aus erlesenen Bio-Zutaten sorgen für besten Geschmack. Mit Byodo erhalten Sie Bio vom Feinsten – von zuverlässigen Basis-Produkten bis zu besonderen Spezialitäten aus ausgewählten Genussregionen.



Fruchtiger Pastasalat

Zutaten

- 250 g Byodo Volanti, semola
- 30 g Pinienkerne
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 50 g Rucola
- 1 kleines Salatherz
- 2 Nektarinen
- 2 EL Byodo Bratöl Klassik

Dressing

- 4 EL Byodo Rapsöl, nativ
- 3 EL Byodo Aronia Balsam
- 2 EL Naturjoghurt
- Byodo Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
Die Salate waschen und trocken schleudern.

Die Nektarinen in Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne mit Bratöl auspinseln und die Nektarinenscheiben von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Nudeln, Salat, Nektarinen und Pinienkerne in einer Schüssel vermengen. Die Zutaten für das Dressing in ein kleines Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Pastasalat geben, vermengen und den Ziegenfrischkäse darauf verteilen.

Unser Tipp

Das fruchtig-frische Dressing passt nicht nur zum Nudelsalat! Probieren Sie es auch zu einem frischen grünen Salat mit Apfelspalten und Haselnüssen.



Orientalischer Bulgursalat

Zutaten

- 150 g Bulgur, grobe Körnung
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ Salatgurke
- ½ Granatapfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Datteln, getrocknet
- 3 Stiele Petersilie
- 2 TL Ras El Hanout Gewürz

Dressing

- 4 EL Byodo Sesamöl, nativ
- 3 EL Byodo Condimento Bianco
- 2 EL Byodo Feigen Senf
- Saft einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung

Den Bulgur in der Gemüsebrühe ca. 10-12 Minuten bissfest garen. Über ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Petersilienblätter hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe, Salatgurke und Datteln in kleine Stücke schneiden. Alles zum Bulgur geben, untermengen und mit Ras El Hanout würzen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Die Zutaten für das Dressing in einen Mixbecher geben und schütteln.

Das Dressing über den Bulgursalat gießen und gut durchmischen. Zum Schluss mit den Granatapfelkernen garnieren.

Schon gewusst?

Der Byodo Feigen Senf wertet auch ein einfaches Picknick mit Baguette und Camembert oder Trauben-Käsespießen genussvoll auf.



Vollkorn-Sandwich

mit Curry-Mango-Hähnchenfilet

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Mango
- 1/2 Salatgurke
- Eisbergsalat
- Selbstgezogene Sprossen oder Kresse
- 50 g Frischkäse
- 2 EL Byodo Bratöl Klassik
- Byodo Curry-Mango Sauce
- Byodo Salatcreme
- Byodo Meersalz, Pfeffer

Marinade

- 50 g Byodo Curry-Mango Sauce
- 30 g Naturjoghurt
- getrocknete Chilischote aus der Mühle

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und das Fleisch darin für mindestens 30 Minuten marinieren. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfiletscheiben von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Die Mango schälen, halbieren und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Salatgurke dünn aufschneiden. Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit allen Zutaten belegen. Curry-Mango Sauce und Salatcreme nach Belieben verwenden und das Sandwich zuklappen.

Das Sandwich halbieren und in Butterbrotpapier oder einem Bienenwachstuch verpacken.

Unser Tipp

Als vegetarische Alternative kann fester Tofu oder Halloumi identisch zubereitet werden.



Bayerische Picknick-Wraps

Zutaten

- 4 kleine Tortillawraps
- 8 Scheiben Leberkäseaufschnitt
- 8 TL Byodo Süßer Senf
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Radieschen
- 8 große Salatblätter, z.B. Lollo Bionda/Mangold
- ½ Salatgurke
- 1 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
- 2 EL Byodo Condimento Bianco
- ½ TL Zucker
- Byodo Meersalz

Zubereitung

Die Salatgurke waschen und der Länge nach mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und die Gurken kurz von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und anschließend mit Essig ablöschen. Für eine weitere Minute schmoren lassen.

Die Wraps mit je 2 TL süßem Senf bestreichen. Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Salatblättern gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Zum besseren Aufrollen das obere Viertel freilassen. Mit dem Leberkäseaufschnitt und den geschmorten Essig-Spezialgurken belegen.

Stramm aufrollen und mit einer Kordel fixieren.



MIT SELBST-
GEMACHTEN
ESSIG-SPEZIAL-
GURKEN!



Schichtsalat

aus dem Glas

Zutaten

- 150 g rote Linsen
- 200 g Fetakäse
- 150 g grüne Oliven, entsteint
- 1/2 Mini-Wassermelone
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 50 g Feldsalat
- 20 g gemischte Kerne (Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)

Dressing

- 1 EL Byodo Grill & Fondue Senf
- 2 EL Byodo Aceto Balsamico di Modena IGP - Invecchiato
- 2 EL Byodo Olivenöl, nativ extra, mild
- 1/2 Schalotte
- 50 ml Apfelsaft
- Byodo Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen in Salzwasser etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilie fein hacken und mit den Linsen vermengen. Fetakäse und Wassermelone in Würfel schneiden. Die gemischten Kerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Die Schalotte fein würfeln und mit allen übrigen Zutaten für das Dressing in ein leeres Byodo Senfglas geben und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In ein großes Vorrats-/Schraubglas zuunterst die Linsen schichten, darauf die Oliven, den Fetakäse und die Melonenstücke. Mit dem gewaschenen Feldsalat das Glas auffüllen, Kerne darüber streuen und zum Transport verschließen.

Vor dem Servieren das Dressing im Glas aufschütteln und über den Salat geben.

Upcycling-Tipp

Die leeren Byodo Senfgläser unbedingt aufbewahren und als Mixbecher für das nächste Dressing wiederverwenden.



Knusperecken

mit zwei verschiedenen Dips

Zutaten

Koriander-Avocado-Dip

- ½ reife Avocado
- 2 EL Byodo Delikatess
Mayonnaise
- 1 EL Saure Sahne
- 3 EL Zitronensaft
- 10 Stiele Koriander
- 3 Stiele Petersilie
- 1 Msp. Piment d'Espelette
Byodo Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zusammen mit Mayonnaise, Zitronensaft und saurer Sahne mit der Gabel zu einer Creme zerdrücken.

Die Koriander- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken, unter die Avocadocreme mengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Piment d'Espelette oder Chilipulver je nach gewünschter Schärfe zugeben.

Tomatensalsa

- 200 g gehackte Tomaten
- 2 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark
Doppelfrucht
- ½ rote Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
- 1 kleine Chilischote
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Byodo Bieressig
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 Msp. Rauchpaprikapulver
Byodo Meersalz, Pfeffer

Chilischote entkernen und in feine Stückchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Brat-Olive andünsten. Gehackte Tomaten, Tomaten-Paprika Mark, Bieressig, Chilischote, Rauchpaprikapulver, Thymianblättchen und Agavendicksaft zugeben. Alles bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unser Tipp

Byodo Knusperecken
in vier köstlichen Sorten
dazu genießen!



Neu



Panna Cotta

mit Beerenkompott

Zutaten

- 1 Pck. Byodo Panna Cotta
- 200 g Sahne
- 300 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 125 g Himbeeren
- 80 g Blaubeeren

Kompott

- 200 g gemischte TK Beeren
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Himbeeren
- 50 ml Johannisbeersaft
- 3 EL Dattelsirup
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Panna Cotta nach Packungsanweisung mit Sahne, Milch und Zucker zubereiten. Die Beeren verlesen und auf 6 kleine Gläser verteilen. Die heiße Panna Cotta leicht abkühlen lassen und in die Gläser füllen. Anschließend für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für das Beerenkompott die aufgetauten TK Beeren mit dem Stabmixer pürieren.

Das Beerenpüree mit dem Johannisbeersaft in einem Topf verrühren. Zitronensaft und Dattelsirup zugeben und das Ganze für 15 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Die frischen Beeren zugeben und nochmals kurz unter vorsichtigem Rühren aufkochen lassen. Das Beerenkompott auf der Panna Cotta verteilen.

Schon gewusst?

Leere 125 ml Byodo Senfgläser eignen sich ideal zum Abfüllen und Anrichten der Panna Cotta. Unterwegs sind die Gläschen dann fest verschlossen und sorgen an jedem Picknick-Ort für köstliche Genussmomente!



5 nachhaltige Picknick-Tipps!

Lassen Sie sich von unseren Ideen für ein umweltfreundliches Picknick inspirieren. Die Auszeit im Grünen wird mit Bio-Produkten und einfachen Tipps und Tricks zum nachhaltigen Erlebnis. Packen Sie den Picknickkorb und ab in die Natur!

Gut verpackt

Ob ein schönes Weckglas, altes Marmeladen-, Gurken- oder Byodo Senfglas – es gibt so viele Möglichkeiten, feine Picknick-Gerichte liebevoll und zudem nachhaltig zu verpacken. Besonders begeistert sind wir von den praktischen Bienenwachstüchern!

Kühle Getränke

Mineralwasser, Minze und Zitronenscheiben in eine gut verschließbare Flasche füllen und mit einem Schuss Byodo Lemon Balsam verfeinern – das erfrischt auch an den heißesten Picknick-Tagen! Für nachhaltigeren Genuss: Bambus- oder Metall-Strohhalme verwenden.

Genießen vor Ort

Schicker und umweltfreundlicher als mit Einweggeschirr lässt es sich mit selbst mitgebrachtem Geschirr und Besteck picknicken. Dieses einfach mit Geschirrtüchern oder Stoffservietten ansprechend und transportsicher einschlagen.

Natürlicher Mückenschutz

Eine halbe Zitrone mit Nelken bestückt hält lästige Stechmücken von der Picknickdecke fern. Cremen Sie freie Hautpartien zusätzlich mit dem fein duftenden Byodo Kokosöl ein – das pflegt nicht nur die Haut, sondern hält auch Mücken und Zecken natürlich auf Abstand.



Für späte Stunden

In gemütlicher Atmosphäre kann ein Picknick schon einmal bis in die späten Abendstunden andauern. Für Licht im Dunkeln sorgt dann die Solar-Laterne von Sonnenglas.





Scannen und Händler
in der Nähe finden



Die Byodo Produkte sind
ausschließlich im Bioladen oder
Biosupermarkt erhältlich.

Mehr Inspiration auf:
www.byodo.de



Byodo Naturkost GmbH
Leisederstrasse 2, 84453 Mühldorf am Inn
tel +49 (0) 8631 3629-0
info@byodo.de



DE-ÖKO-013

