

*P. Jentschura*<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

# TischleinDeckDich<sup>®</sup>

Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse

geschmackvoll,  
einfach & schnell  
zubereitet





## TischleinDeckDich überzeugt

- glutenfrei
- laktosefrei
- Ballaststoffquelle
- Proteinquelle
- vegan
- aus kontrolliert ökologischem Anbau

# Märchenhafter Genuss mit TischleinDeckDich

## Die leckere Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es eine wahre Erleichterung, im Handumdrehen etwas Gutes auf den Tisch zu zaubern – ob mittags zu Hause, im Büro oder als leichtes Abendessen. TischleinDeckDich punktet nicht nur durch seine blitzschnelle Zubereitung, sondern auch durch seine Vielfalt an wichtigen Inhaltsstoffen.

## Phantasievolle Alternative zu Nudeln, Pommes & Co.

Die hochwertige Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse überzeugt durch ihren einzigartigen Geschmack und ihre vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten. Ob als Salat, Auflauf, Suppen- einlage, ob für Füllungen oder als Beilage: TischleinDeckDich eignet sich für vielseitige und kreative Rezeptideen.

**Quinoa**, „das Gold der Inkas“, ist seit 6000 Jahren die Povernahrung für die Einwohner Südamerikas. Das Korn macht seinem Namen alle Ehre, denn es zeichnet sich durch einen unvergleichlichen Nährstoffreichtum aus und ist besonders reich an B-Vitaminen. Außerdem ist es auch ein hervorragender Lieferant für komplexe Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß.

**Hirse** ist das älteste glutenfreie Getreide der Welt und erfährt zurzeit ein beeindruckendes Comeback in Europa. Kein Wunder, denn Hirse ist ein ausgezeichneter Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe.

# TischleinDeckDich enthält die Schätze der Natur

**Zutaten:** Quinoa\*, Hirse\*, Gemüse getrocknet 23 % (Kartoffeln\*, Tomaten\*, Karotten\*, Zwiebeln\*, Porree\*, Erbsen\*), Reis\*, Basilikum\*, Schabzigerklee\*, Schnittlauch\*, Petersilie\*, Liebstöckel\*

\* Zutat aus ökologischem/biologischem Anbau

DE-ÖKO-064

TischleinDeckDich ist bei einer Portion von 80 g von Natur aus eine Quelle für:

- Zink** · trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und zur Erhaltung normaler Haare, Nägel und Haut bei
- Mangan** · trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei
- Magnesium** · trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Eiweißsynthese und zur Erhaltung von normalen Knochen und Zähnen bei
- Kalium** · trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einem normalen Nervensystem sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei
- Eisen** · trägt bei zur normalen Bildung von Hämoglobin und Roten Blutkörperchen
- Chrom** · zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerstoffwechsels
- Vitamin B<sub>6</sub>** · trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- Folsäure** · trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Weitere Nährwertangaben finden Sie auf Seite 26.



KARTOFFELN



ERBSEN



TOMATEN



KAROTTEN



QUINOA



PORREE



HIRSE



BASILIKUM



PETERSILIE

# GRUNDREZEPT FÜR TISCHLEINDECKDICH

(Für 1 Person)

## Zubereitung im Kochtopf:

- 8 EL (ca. 80 g) TischleinDeckDich
- ca. 320 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Kräutersalz, evtl. 1 – 2 TL Frischkäse, Pesto, Pflanzenöl (z. B. Leinöl nach Abkühlung zugeben), Butter oder Sahne

TischleinDeckDich in ca. 320 ml Wasser/Brühe einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Mit Kräutersalz und evtl. Frischkäse o. a. abschmecken.

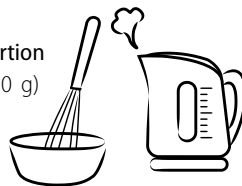


## Schnelle Variante:

8 EL (ca. 80 g) TischleinDeckDich in eine Schale geben, mit ca. 270 ml kochendem Wasser übergießen, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Nach Belieben verfeinern und genießen.

## Für eine kleine Portion

reichen 5 EL (ca. 50 g) TischleinDeckDich und ca. 170 ml kochendes Wasser.



## ZAHRLICHE VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

Würzen Sie es je nach Belieben mit Pesto, Frischkäse, Sojasauce, Öl, Balsamico-Creme, vegetarischem Aufstrich, Tomatenmark, Sahne, Gewürzen wie Curry, Paprika, Knoblauch, Kräutern der Provence oder Kräutersalz.

pro Portion (80 g) Trockenprodukt: 1169 kJ/277 kcal · 2,80 g Fett (davon gesättigte Fettsäuren 0,31 g) · 4,55 g Zucker · 0,05 g Salz

## TISCHLEINDECKDICH FRUCHTIG MIT ANANAS

(Für 1 Person)

- 5 EL (ca. 50 G) TischleinDeckDich
- ca. 170 ML Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Möhre
- ½ Zucchini
- ½ Paprika, rot, oder 2 Tomaten
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 TL Kokosfett
- 60 - 70 ML Ananassaft  
und ggf. etwas Brühe
- 80 - 100 G Ananas, frisch  
oder aus dem Glas
- 30 G Schafskäse  
Curry, Kurkuma,  
Kreuzkümmel, Zimt  
Kräutersalz



TischleinDeckDich mit ca. 170 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen.

Das Gemüse waschen und zerkleinern. Zwiebel in einer Pfanne mit Fett andünsten,

nach ca. 2 Minuten das restliche Gemüse dazugeben. Auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit dem Ananassaft ablöschen, würzen und garen. Zum Schluss kleingeschnittenen Käse und Ananas sowie die TischleinDeckDich Masse hinzugeben.





# FEURIGER TISCHLEINDECKDICH Eintopf mit Tomaten und Linsen

(Für 2 Personen)

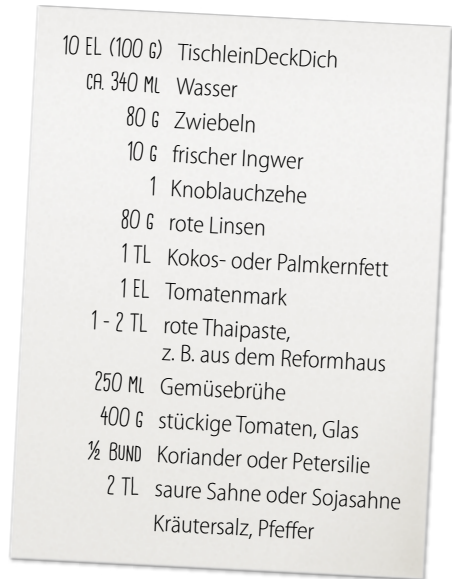
TischleinDeckDich in eine Schale geben, mit ca. 340 ml kochendem Wasser übergießen, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und feinhacken. Die Linsen in einem Sieb waschen.

Das Fett in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Tomatenmark und Thaipaste kurz darin anrösten. Nun die roten Linsen zugeben, auch kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tomatenstücke zugeben und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und kurz vor Ende der Garzeit den kleingehackten Koriander und die saure Sahne zugeben.

Nun TischleinDeckDich hinzugeben, vermischen und auf die Teller verteilen.



## VARIANTE:

Alternativ können Sie auch statt Linsen 100 g Kichererbsen (aus dem Glas) und als Gewürzkomponenten Chili, Paprika und Pfeffer einsetzen.

# TISCHLEINDECKDICH SALAT MIT MANGO, CASHEWKERNEN UND KICHERERBSEN

(Für 2 Personen)

TischleinDeckDich mit ca. 270 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und 5 Minuten abgedeckt quellen lassen. Nach dem Abkühlen die Masse mit ca. 3 TL Olivenöl verrühren.

Cashewkerne vierteln und in einer Pfanne mit 1 TL Öl und Curry ca. 2 Minuten anrösten. Zuckerschoten halbieren, für 1 Minute in köchelndes Wasser geben, abschütten und abkühlen lassen. Cherrytomaten halbieren und Mango in 2 cm dicke Stücke schneiden.

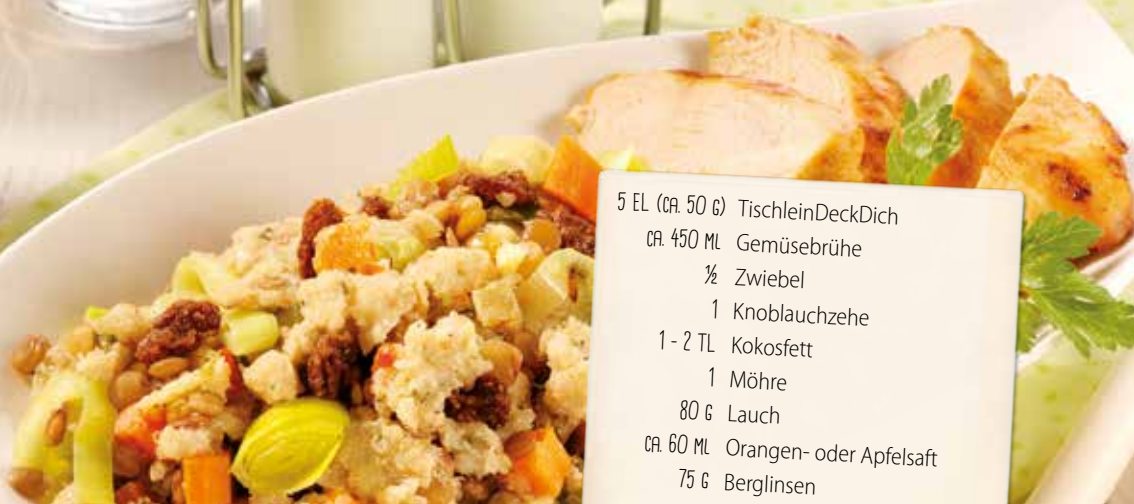
8 EL (CA. 80 G) TischleinDeckDich  
CA. 270 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
50 G Cashewkerne  
100 G Zuckerschoten  
150 G Cherrytomaten  
½ (150 G) Mango oder Pfirsich  
70 G Kichererbsen, Glas  
3 - 4 TL Olivenöl  
Sojasoße nach Geschmack  
oder Balsamicoessig (hell)  
Curry, Kräutersalz, Pfeffer



Alle Zutaten (außer Mango) zusammen in eine Schüssel geben, TischleinDeckDich hinzugeben und mit Sojasoße (würzige Note) oder Balsamicoessig (fruchtige Note), Curry, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Mangostücke hinzugeben.

## TIPP:

Dazu passt auch ein Hähnchenbrustfilet mit einer Currysoße.



- 5 EL (CA. 50 G) TischleinDeckDich
- CA. 450 ML Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 - 2 TL Kokosfett
- 1 Möhre
- 80 G Lauch
- CA. 60 ML Orangen- oder Apfelsaft
- 75 G Berglinsen
- frischer Ingwer, Kreuzkümmel
- 1 EL getrocknete Rosinen  
oder getrocknete Aprikosen
- Kräutersalz, Pfeffer

## TISCHLEINDECKDICH ORIENTALISCH

(Für 1 Person)

TischleinDeckDich mit ca. 200 ml Gemüsebrühe im Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe 4 – 5 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Zwiebel schälen, kleinschneiden und zusammen mit dem zerdrücktem Knoblauch in etwas Fett in einer Pfanne andünsten. Möhre und Lauch waschen, zerkleinern und etwas mitdünsten. Mit dem Saft und der restlichen Gemüsebrühe ablöschen. Die Linsen wa-

schen, hinzugeben und nach Packungsanleitung garen.

Kurz vor Ende der Garzeit zerkleinerten Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer, Rosinen und die TischleinDeckDich Masse untermischen. Nach Belieben mit Kräutersalz würzen.

### TIPP:

Dazu passt ein gebratenes Hähnchenbrustfilet oder ein Currytofu.

## PIZZA À LA TISCHLEINDECKDICH

(Für eine Springform von Ø 26 cm)



TischleinDeckDich mit ca. 300 ml Wasser/Brühe im Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Masse abkühlen lassen. Anschließend Ei und Mehl einrühren und mit Kräutersalz würzen.

- 10 EL (CA. 100 G) TischleinDeckDich
- CA. 300 ML Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Ei
- 4 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Paprika
- ½ Zucchini
- 1 EL Pflanzenfett
- 1 Tomate
- 100 G geriebener Käse
- Kräutersalz

Den Teig in eine gefettete Form geben und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig zehn Minuten bei 200 °C (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Backofen vorbacken.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Paprika und Zucchini putzen, in kleine Stücke schneiden und im Pflanzenfett andünsten. Gemüse mit Kräutersalz würzen. Anschließend auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

Zum Schluss die in Scheiben geschnittene Tomate und den Käse auf der Pizza verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 – 20 Minuten fertigbacken.

## TISCHLEINDECKDICH MIT BROKKOLI, CRANBERRIES UND SCHAFSKÄSE

(Für 1 Person)

Brokkoli waschen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in Gemüsebrühe, Wasser oder in einem Dünstsieb bissfest garen. Danach zur Seite stellen und die Brühe auffangen.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Zwiebelwürfel im Fett andünsten, TischleinDeckDich kurz mitrösten und mit der Brokkolibrühe auffüllen und 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Schafskäse und Cranberries zerkleinern und kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Dann mit dem Brokkoli vermischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und anrichten.

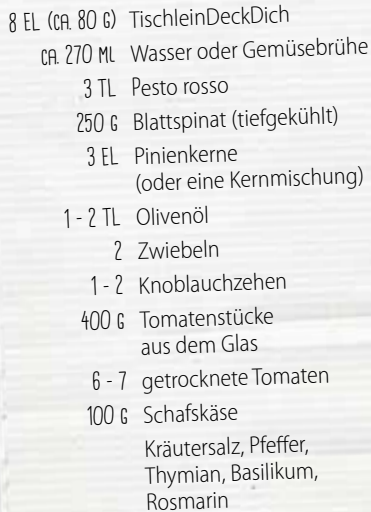


- 5 EL (CA. 50 G) TischleinDeckDich
- CA. 200 ML Gemüsebrühe, z. B. von dem Brokkoli
- 150 - 200 G Brokkoli
- ½ Zwiebel
- 1 TL Pflanzenfett
- 25 G Schafskäse
- 1 - 2 EL Cranberries
- Kräutersalz, Pfeffer



# MEDITERRANER SPINATAUFLAUF MIT TISCHLEINDECKDICH

(Für 2 Personen)



8 EL (ca. 80 G) TischleinDeckDich  
ca. 270 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
3 TL Pesto rosso  
250 G Blattspinat (tiefgekühlt)  
3 EL Pinienkerne  
(oder eine Kernmischung)  
1 - 2 TL Olivenöl  
2 Zwiebeln  
1 - 2 Knoblauchzehen  
400 G Tomatenstücke  
aus dem Glas  
6 - 7 getrocknete Tomaten  
100 G Schafskäse  
Kräutersalz, Pfeffer,  
Thymian, Basilikum,  
Rosmarin

TischleinDeckDich mit ca. 270 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Die abgekühlte Masse mit rotem Pesto verfeinern und als eine ca. 4 – 5 cm dicke

Schicht in eine gefettete Auflaufform füllen und andrücken. Blattspinat in einem Topf auf kleiner Flamme auftauen lassen und das Wasser abgießen. Kerne in einer Pfanne kurz anrösten und herausnehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene Zwiebeln mit dem zerdrückten Knoblauch darin andünsten und mit Tomatenstücken ablöschen. Je 2 TL Thymian und Basilikum sowie 1 TL Rosmarin zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Dann Spinat, Kerne und zerleinerte getrocknete Tomaten unterrühren und auf die TischleinDeckDich Schicht in die Auflaufform geben. Schafskäse kleinschneiden und auf dem Auflauf verteilen.

Bei 220 °C ca. 15 Minuten im Backofen (Oberhitze) überbacken.

## TIPP:

Dazu passt ein grüner Salat, z. B. mit Gurken, Tomaten, Möhrenstreifen, Kräutern und einer leichten Essig-Öl-Vinaigrette.

## GEFÜLLTE ZUCCHINIHALFTEN

(Für 2 Personen)



TischleinDeckDich mit ca. 340 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, umrühren und abgedeckt quellen lassen.

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch kleinschneiden. Zwiebel schälen, kleinschneiden und zusammen mit zerdrücktem Knoblauch in etwas Fett in einer Pfanne andünsten. Paprika und Champignons waschen, kleinschneiden und zusammen mit den geraspelten Möhren und dem Zucchini fruchtfleisch in der Pfanne mitdünsten. Die Gemüsemischung mit dem TischleinDeckDich vermischen. Frischkäse hinzugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

10 EL (ca. 100 g) TischleinDeckDich  
400 ML Gemüsebrühe  
2 große Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Pflanzenfett, z. B. Kokosfett  
1 Paprika  
200 g Champignons  
2 Möhren, geraspelt  
2 TL Frischkäse  
Kräutersalz, Pfeffer  
frisch geriebener Parmesan,  
nach Bedarf

Die Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen und diese mit der Mischung füllen. Mit Parmesan bestreuen. Den Rest der Füllung in der Form verteilen und mit der restlichen Gemüsebrühe umgießen. Im Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten überbacken.

### WEITERE VARIANTEN FÜR FÜLLUNGEN:

1. Mit Zwiebeln, schwarzen Oliven, Tomatenwürfeln, vegetarischem Aufstrich, (z. B. Tomate oder Pesto), etwas Sahne, Kräutern und Parmesan
2. Mit Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Walnusskernen, saurer Sahne, Basilikum und Schafskäse





CA. 100 G TischleinDeckDich  
CA. 400 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
10 große Champignons  
100 G Crème Fraiche  
Kräutersalz, frischer Pfeffer

## PIKANT GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

(Für 10 große Champignons)

TischleinDeckDich in ca. 400 ml Wasser/Brühe einrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

In der Zwischenzeit die Champignons waschen und die Stiele vom Kopf abtrennen. TischleinDeckDich mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen. Evtl. die Stiele der Pilze an-

braten und mit unter die Mischung rühren. Masse in die Champignons füllen und mit je einem Teelöffel Crème Fraiche verzieren. Bei ca. 200° C (Umluft 180° C) im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

### TIPP:

Geben Sie in die Füllung nach Belieben noch getrocknete Tomaten, Oliven, Paprikastücke o. ä. hinzu.

# AUBERGINENSANDWICH MIT WÜRZIGER TISCHLEINDECKDICH FÜLLUNG

(Für ca. 4 Sandwiches)

## FÜR DIE FÜLLUNG

- 4 EL (ca. 40 g) TischleinDeckDich
- ca. 135 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 - 3 TL Pesto rosso
- 50 g Schafskäse
- 5 Stück (ca. 60 g) getrocknete Tomaten
- 6 - 7 grüne Oliven ohne Stein
- Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum

## FÜR DIE SANDWICHES

- 1 Aubergine (ca. 260 g = 8 Scheiben)
- 5 - 6 EL Oliven- oder Avocadoöl
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum

TischleinDeckDich mit ca. 135 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und 5 Min. quellen lassen. Die abgekühlte Masse mit Pesto und Kräutersalz verfeinern.

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den zerkleinerten getrockneten Tomaten, Oliven und Kräutern unter

die abgekühlte TischleinDeckDich Masse rühren und würzen. Die Masse sollte nicht zu flüssig sein. Aubergine waschen, längs in Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit einem Küchenpapier abtupfen. 4 – 5 EL Öl in eine Tasse geben und mit zerdrücktem Knoblauch, Basilikum sowie Pfeffer und Kräutersalz vermischen. Die Auberginenscheiben von einer Seite mit dem Kräuteröl bepinseln. Die Mischung jeweils auf eine Auberginenscheibe streichen. Mit einer zweiten Scheibe abdecken und andrücken. Dabei sollten die mit Öl bepinselten Seiten außen sein. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sandwiches hineinlegen und von beiden Seiten bräunen.

## ZUM GRILLEN:

Die TischleinDeckDich Mischung nicht ganz bis zum äußeren Rand der Auberginenscheibe aufstreichen. Mit einer zweiten Auberginenscheibe abdecken und andrücken. Auf dem Grill 10 – 15 Minuten von beiden Seiten rösten, am besten auf einen Doppelgrillspieß stechen.





*„Meine zwei Lieblingsrezepte  
gelingen schnell und lassen sich  
super vorbereiten. So sind meine  
Familie und ich optimal versorgt,  
und für jeden Geschmack ist  
etwas dabei.“*

*Joise  
Wauze*

## TISCHLEINDECKDICH „AUF DIE SCHNELLE“

(Für 1 Person)



TischleinDeckDich mit ca. 270 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und 5 Min. abgedeckt quellen lassen. Mit Kräutersalz abschmecken, nach Belieben mit vegetarischem Aufstrich, Pesto o. ä. verfeinern.

8 EL (ca. 80 G) TischleinDeckDich  
ca. 270 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
vegetarischer Aufstrich, Pesto o. ä.

### ERGÄNZENDE REZEPTIDEEN

**mediterran:** mit Schafskäse, Cocktailtomaten, Rucola und frischen Kräutern

**pikant:** mit Gemüse, z. B. Paprika, Gurke, Zucchini, Oliven oder getrockneten Tomaten

**nussig:** mit Erdnüssen, Pinienkernen

**sportlich:** mit Frischkäse, Quark, Thunfisch

**feurig:** mit Gewürzen wie z. B. Curry, Pfeffer, Cayenne, Chili, Ingwer

## PAPRIKA - EINMAL ANDERS GEFÜLLT

(Für 4 Paprikahälften)

TischleinDeckDich mit ca. 340 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und 5 Min. abgedeckt quellen lassen. Die Masse mit Frischkäse, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Die halbierten Paprikaschoten anschließend mit der Masse befüllen und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Ofen ca. 10 – 15 Min. überbacken.



100 G TischleinDeckDich  
ca. 340 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
2 TL Frischkäse  
2 Paprikaschoten  
100 G geriebener Käse  
Kräutersalz, frischer Pfeffer  
zum Garnieren: frische  
Kräuter nach Belieben

## HERZHAFTE BRATLINGS

(ca. 10 Stück)

10 EL (ca. 100 G) TischleinDeckDich  
ca. 260 ML Wasser oder Gemüsebrühe  
1 Ei\*  
2 EL zarte Haferflocken\*  
Kräutersalz, frischer Pfeffer  
Pflanzenfett, z. B. Kokosfett



Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Bratlingen formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

### TIPP:

Bratlinge lassen sich auch am Vortag zubereiten oder einfrieren.

\* Variante ohne Ei und ohne Haferflocken: stattdessen 2 – 3 TL pflanzlichen Aufstrich und ggf. noch etwas Mais- oder Kichererbsenmehl zugeben.

TischleinDeckDich mit ca. 260 ml kochendem Wasser/Brühe übergießen, umrühren und abgedeckt abkühlen lassen. Anschließend TischleinDeckDich mit dem Ei und den Haferflocken\* gut vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM TISCHLEINDECKDICH BURGER

1 Dinkel-Vollkornbrötchen, vegetarischer Aufstrich, Bratling, Käsescheibe, Tomaten- und Gurkenscheiben, Salatblatt



Gurken & Tomaten  
kleinschneiden.



Aufstrich verstreichen,  
Bratling & Käse drauflegen.



Nach Belieben mit Gemüse  
& Salat verzieren.



Super auch  
zum Mitnehmen.

FERTIG!



## Für kleine und große Entdecker

Damit am Mittagstisch kein Stress aufkommt und die Kinder mit einer vitamin- und mineralstoffreichen sowie vollwertigen Mahlzeit in den Nachmittag starten können, gibt es TischleinDeckDich. Gemäß dem Motto „Schnell etwas Gutes auf den Tisch“ lassen sich damit im Handumdrehen vielseitige leckere und bunte Gerichte wie Bratling, Risotto, Pizza oder Eintopf zaubern. Auch die Zubereitung macht den Kindern sehr viel Freude und schult gleichzeitig das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel.



## Die Powermahlzeit

Für alle, die sportlich unterwegs sind, ist Tischlein-DeckDich ideal. Es versorgt den Organismus mit hochwertigen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Für mehr Energie und Leistung beim Training und im Wettkampf.

Roland Abächerli  
Mehrfach-Schweizer-Meister im Mountainbike,  
Weltcupsteiger, Teammanager Giant-Swiss-Team



## TischleinDeckDich – für Jung und Alt

Ideales Mittag- oder Abendessen, aber auch empfehlenswert bei Entsäuerungskuren und beim Abnehmen, für Sportler, Schwangere, Kinder, bei empfindlichem Darm u.v.m.

### Weitere Tipps:

- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe beim Essen.
- Gönnen Sie sich drei gesunde Hauptmahlzeiten pro Tag.
- Kauen Sie gründlich, denn gut gekaut ist halb verdaut.
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und möglichst bunt.
- Essen Sie für eine ausgewogene Säure-Basen-Balance 80 % basenüberschüssige und neutrale sowie 20 % säureüberschüssige Lebensmittel.
- Würzen Sie mit frischen Kräutern und in Maßen mit einem guten, naturbelassenen Salz.
- Trinken Sie täglich 1 – 1 ½ Liter Stilles Wasser, größere Trinkmengen jedoch außerhalb der Mahlzeiten.

### Ideale Ergänzung

Verfeinern Sie TischleinDeckDich mit **WurzelKraft**, so runden Sie Ihre Mahlzeiten in puncto hochwertigem Nährstoffbedarf perfekt ab.



**Hinweis:** Damit Vitamine, Enzyme, Aminosäuren und andere wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben, wird die WurzelKraft den Speisen erst nach Abkühlung auf Esstemperatur zugegeben.

## Nährwertangaben von TischleinDeckDich

Nährwert- informationen	pro 100 g Trockenprodukt	Nährwert- informationen	pro 100 g Trockenprodukt
Brennwert	1461 kJ / 346 kcal (17 %) <sup>1</sup>	<b>Vitamine<sup>3</sup></b>	
Fett	3,50 g (5 %) <sup>1</sup>	Thiamin	0,26 mg (24 %) <sup>4</sup>
– davon gesättigte Fettsäuren	0,39 g (2 %) <sup>1</sup>	Vitamin B <sub>6</sub>	0,30 mg (21 %) <sup>4</sup>
Kohlenhydrate	63,60 g (24 %) <sup>1</sup>	Vitamin K	25,00 µg (33 %) <sup>4</sup>
– davon Zucker <sup>2</sup>	5,69 g (6 %) <sup>1</sup>	Folsäure	170 µg (85 %) <sup>4</sup>
Ballaststoffe	6,60 g	<b>Mineralstoffe<sup>3</sup></b>	
Eiweiß	11,60 g (23 %) <sup>1</sup>	Kalium	680 mg (34 %) <sup>4</sup>
Salz	0,06 g (1 %) <sup>1</sup>	Magnesium	120 mg (32 %) <sup>4</sup>
		Zink	2,10 mg (21 %) <sup>4</sup>
		Eisen	3,60 mg (26 %) <sup>4</sup>
		Chrom	17,00 µg (43 %) <sup>4</sup>
		Kupfer	0,41 mg (41 %) <sup>4</sup>
		Mangan	1,00 mg (50 %) <sup>4</sup>
		Phosphor	260 mg (37 %) <sup>4</sup>

### Ergiebigkeit von TischleinDeckDich

400 g = 5 Portionen à 80 g

800 g = 10 Portionen à 80 g

<sup>1</sup> % der Referenzmenge. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

<sup>2</sup> ohne Zuckerzusatz (enthält von Natur aus Zucker)

<sup>3</sup> Die Vitamine und Mineralstoffe sind von Natur aus enthalten.

<sup>4</sup> % NRV = Nährstoffbezugswert



Reg.-Nr. 31-1010A

*P. Jentschura*  
regeneriert wie neugeborenen

# TischleinDeckDich®

Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse

von Natur aus ohne Quecksilber für  
Zinn - sorgt zu einem vollwertigen  
Eisern-Brotein-Beifachteil bei



↗  
IN ZWEI GRÖßEN  
ERHÄLTlich:  
400 G UND 800 G

Wir beraten Sie gern!



**Jentschura International GmbH**

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 -97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34 -97 44-44

E-Mail: [info@p-jentschura.com](mailto:info@p-jentschura.com)

**Jentschura [Schweiz] AG**

Seestrasse 62 · CH-8806 Bäch

Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72

E-Mail: [info@p-jentschura.ch](mailto:info@p-jentschura.ch)

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

