



Frische Rucola-Salat-Bowl mit marinierten Linsen

Zubereitung ca. 15 Min. Für 4 Portionen

- 100 g Walnüsse
- 4 gegarte Rote Beten (ca. 400 g)
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Dosen verzehrfertige Linsen von Bonduelle jeweils 265 g Abtropfgewicht)
- 200 ml Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Packungen frischer Rucola von Bonduelle

Zubereitung zu Hause:

1. Walnüsse grob hacken. Rote Beten in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 cm) und mit wenig Zitronensaft (ca. 1 TL) beträufeln.
2. Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Balsamicoessig, Olivenöl, Agavendicksaft sowie übrigen Zitronensaft in ein großes, auslaufsicheres Schraubglas füllen, verschließen und ordentlich schütteln, bis ein homogenes Dressing entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing auf vier große Schraubgläser aufteilen, Linsen gleichmäßig dazugeben und durchmischen.
3. Rote Bete-Würfel auf die Linsen geben. Dabei nicht mehr umrühren. Zuletzt Rucola und Walnüsse zufügen. Die Gläser im Kühlschrank stehend lagern.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Salat in eine große Schüssel füllen, durchmischen und genießen. Alternativ kann die Salat-Bowl auch aus dem Glas direkt gegessen werden. Dafür das Glas fest verschließen und ordentlich schütteln, damit sich die Zutaten vermischen.

Pro Portion (ca.) 630 kcal

Kohlenhydrate 75 g Eiweiß 19 g Fett 26 g

Tausch-Tipp: Die Salat-Bowl kann je nach Saison unterschiedlich zusammengestellt werden. Beispielsweise schmeckt im Sommer statt Roter Bete und Walnüsse auch die Kombi mit Erdbeeren und Kokoschips lecker erfrischend. Im Herbst sorgen Birnen und Ziegenkäse für Abwechslung.



Süßkartoffelsuppe mit Knusper-Kichererbsen

Zubereitung ca. 30 Min. plus 45 Min. Backzeit Für 4 Portionen

- 1 Dose Bio Kichererbsen von Bonduelle (Abtropfgewicht 256 g)
- 4 EL Kokosöl
- Salz
- 2 TL Currypulver
- 1 große Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 4 Kartoffeln (ca. 400 g)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 150 ml frischer Orangensaft (Saft von zwei Orangen)

Zubereitung zu Hause:

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 3 EL Kokosöl in einer mittelgroßen Schüssel schmelzen und mit ½ TL Salz und Currypulver zu einer Paste vermischen. Kichererbsen in ein Sieb schütten, abbrausen, gut abtropfen lassen und mithilfe eines Spatels mit der Paste vermengen. Marinierte Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen. Dabei gelegentlich vermischen.
2. Zwiebel und Ingwer schälen. Beides fein hacken. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten anbraten, Ingwer, Kartoffeln und Süßkartoffeln zufügen und wenige Minuten mitbraten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind. Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.
3. Fertige Suppe nochmals aufkochen und mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.
4. Suppe und Kichererbsen abkühlen lassen, portionieren und getrennt voneinander in Gefäße füllen. Suppe im Kühlschrank, Kichererbsen an einem dunklen Ort lagern.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Suppe in einen Teller geben und erhitzen. Mit Kichererbsen toppen und genießen.

Pro Portion (ca.) 421 kcal

Kohlenhydrate 64 g Eiweiß 9 g Fett 12 g

Tausch-Tipp: Statt Süßkartoffeln und Orangensaft schmeckt auch die Kombi Kürbis und Apfel lecker. Dann einfach einen Apfel waschen, entkernen und in Stücken mitkochen und pürieren.





Pikant-süßer Veggie-Burger

Zubereitung ca. 30 Min. Für 4 Portionen

- 1 Dose Bio Kidneybohnen von Bonduelle (Abtropfgewicht 250 g)
- 1 Zwiebel
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Misopaste (alternativ Sojasauce)
- Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- 4 Laugenbrötchen
- 4 TL Preiselbeeren
- 120 g Ziegenkäserolle
- Einige Blätter Salat (z. B. Garten Salat von Bonduelle)

Zubereitung zu Hause:

1. Kidneybohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Kidneybohnen in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel, Haferflocken, Tomatenmark und Misopaste zufügen. Alles mithilfe der Gabel zu einer homogenen Masse mischen und mit Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen vier Pattys formen und auf einem Teller oder Brett bereitlegen.
2. In einer Pfanne 3 EL Rapsöl erhitzen. Patties jeweils 6–8 Minuten je Seite bei mittlerer Hitze ausbacken. Nach dem Wenden einen weiteren EL Öl zufügen.
3. In der Zwischenzeit Brötchen aufschneiden und untere Brötchenhälften mit Preiselbeeren bestreichen und mit Ziegenkäse belegen. Salatblätter in ein separates Gefäß füllen.
4. Fertige Patties mehrere Stunden auf einem Rost auskühlen lassen. Anschließend auf die vorbereiteten Burgerbrötchen geben, die zweite Brötchenhälfte aufsetzen und den Burger in eine Brotbox legen bzw. mit Brotpapier oder Bienenwachstuch einwickeln.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Je nach Geschmack die untere Burgerhälfte mit dem Patty und Käse in der Mikrowelle erwärmen, Salatblätter sowie obere Brötchenhälfte auflegen. Alternativ schmeckt der Burger auch kalt.

Pro Portion (ca.) 591 kcal

Kohlenhydrate 78 g Eiweiß 17 g Fett 22 g

Tausch-Tipp: Die Patties schmecken auch als Bratling für klassische Cheeseburger mit Schmelzkäse, saurer Gurke und Salat. Wer noch eine Beilage möchte, kann einfach pro Person 2 Kartoffeln (ca. 200 g) in Spalten schneiden, mit Rapsöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermischen und ca. 40 Minuten backen.





Reissalat à la Mexico

Zubereitung ca. 30 Min. Für 2 Portionen

- 280 g Reis
- 2 rote Paprikaschoten (je ca. 200 g)
- 2 Beutel PUR – Kidney-Bohnen von Bonduelle (jeweils 180 g)
- 1 Bund Koriander (alternativ: Petersilie)
- 6 EL Limettensaft
- 6 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Handvoll Tortilla Chips (ca. 80 g)

Zubereitung zu Hause:

1. Reis in einen Topf fügen, mit Wasser bedecken, mit den Händen vermischen und das Wasser abschütten. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, bis das Wasser klarer wird. Auf diese Weise wird Stärke ausgewaschen und der gekochte Reis weniger klebrig.
2. Gewaschenen Reis nach Packungsangabe in ca. 250 ml Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander waschen und hacken.
3. Für das Dressing Limettensaft, Rapsöl, Tomatenmark und 2 EL Wasser in einem Schraubglas mischen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
4. Heißen Reis in einer Schüssel mit Paprika, Koriander und Kidneybohnen vermischen. Anschließend mit dem Dressing anmachen und gut umrühren. Dressing-Glas mit wenig Wasser ausschwenken und ebenfalls zum Salat geben.
5. Reissalat auf zwei verschließbare Behälter aufteilen und im Kühlschrank lagern. In einer separaten Box Tortilla-Chips abpacken.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Reissalat ggf. in einen Teller umfüllen. Tortilla-Chips mit den Händen über den Salat krümeln.

Pro Portion (ca.) 656 kcal

Kohlenhydrate 93 g Eiweiß 21 g Fett 20 g

Tausch-Tipp: Der Reissalat lässt sich auch mit mediterraner Note zubereiten. Dafür Paprika durch eine Handvoll Cherrytomaten, Koriander durch Thymian und die Nachos durch Oliven austauschen. Das Dressing wird dann mit Olivenöl und Balsamicoessig statt Rapsöl und Limettensaft angerührt.





Walnuss-Bratlinge mit Joghurt-dip und Salat

Zubereitung ca. 45 Min. Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons (ca. 10 Pilze)
- Rapsöl zum Braten
- 2 Dosen Bio Kidneybohnen von Bonduelle (jeweils 250 g Abtropfgewicht)
- 100 g Walnüsse
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 80 g feine Haferflocken
- Salz, Pfeffer, 1 TL Honig
- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Je 1 EL Senf, Zitronensaft und Balsamicoessig
- ca. 180 g Salat (z. B. Wildkräuter Salat von Bonduelle)

Zubereitung zu Hause:

1. Zwiebel schälen, Champignons säubern und beides fein würfeln. 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln scharf anbraten, Pilze zufügen und ca. 10 Minuten weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet und alles schön gebräunt ist. Kidneybohnen in ein Sieb schütten, abbrausen und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken.
2. Kidneybohnen, Zwiebeln, Champignons und Paprikapulver mit einem Pürierstab fein pürieren. Haferflocken und Walnüsse mit einem Spatel untermischen. Bratling-Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
3. 1 EL Rapsöl in der zuvor verwendeten Pfanne erhitzen. Hände befeuchten, nacheinander acht Bratlinge formen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 10 Minuten ausbacken. Nach dem Wenden erneut 1 EL Rapsöl zufügen. Fertige Bratlinge auf einem Küchenrost mehrere Stunden auskühlen lassen, dann in einer Dose im Kühlschrank lagern.
4. In der Zwischenzeit Joghurt, Senf, Zitronensaft und Honig in ein Schraubglas füllen, verschließen und durch Schütteln vermischen. Dip mit Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Pro Person zwei Bratlinge, 45 g gewaschenen Salat und ein Viertel des Dips auf einem Teller anrichten. Dabei je Portion 1 EL Dip im Glas zurücklassen und je 1 EL Balsamicoessig und Wasser zufügen. Glas verschließen, ordentlich schütteln, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken und Dressing über den Salat geben. Je nach Geschmack können die Bratlinge auch erhitzt werden.

Pro Portion (ca.) 573 kcal

Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 21 g Fett 33 g

Vegan-Tipp: Für einen veganen Dip kann der Joghurt durch eine pflanzliche Alternative und der Honig z. B. durch Agavendicksaft ersetzt werden.





Golden-Bowl mit Erdnusssauce

Zubereitung ca. 35 Min. Für 4 Portionen

- 160 g à la Reis von Bonduelle (z. B. Sorte Kichererbse & Mais)
- 2 Karotten (ca. 180 g)
- 1 Dose Bio Goldmais (Abtropfgewicht 285 g)
- 2 Handvoll Cherrytomaten (ca. 400 g)
- 1 große orange Paprika
- 4 EL Erdnussmus (ca. 100 g)
- 2 EL Sojasauce
- Chiliflocken

Zubereitung zu Hause:

1. À la Reis nach Packungsangabe garen und auf vier verschließbare Behälter oder große Einmach- oder Schraubgläser aufteilen.
2. Karotte waschen, evtl. schälen und grob raspeln. Goldmais in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Cherrytomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika entkernen und würfeln. Alle Zutaten auf dem abgekühlten à la Reis anrichten.
3. In einem Schraubglas aus Erdnussmus, Sojasauce und 10 EL Wasser eine Sauce mischen und mit Chiliflocken abschmecken. Bowl und Sauce im Kühlschrank lagern.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Sauce über der Bowl verteilen, je nach Geschmack durchmischen oder direkt verzehren. Wer möchte, kann die Zutaten für die Bowl auch in einzelnen Gefäßen transportieren und erst in der Mittagspause in einer großen Schüssel anrichten.

Pro Portion (ca.) 423 kcal

Kohlenhydrate 41 g Eiweiß 18 g Fett 17g

Tausch-Tipp: Alle Zutaten der Bowl lassen sich einfach je nach Saison, Geschmack und Verfügbarkeit variieren. Während im Winter beispielsweise geraspelter, gebratener (Rot-)Kohl lecker schmeckt, können im Frühling und Sommer auch Blattsalate, Gurke und Spargel für Abwechslung sorgen.





Einfaches grünes Curry

Zubereitung ca. 20 Min. Für 4 Portionen

- 250 g Basmati-Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Bio Erbsen von Bonduelle (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Bio Grüne Bohnen von Bonduelle (220 g Abtropfgewicht)
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung zu Hause:

1. Reis nach Packungsangabe garen. Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Erbsen und Bohnen gemeinsam in einem Sieb abtropfen lassen. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin scharf anbraten. Hitze reduzieren, Knoblauch, Ingwer und Zucchini wenige Minuten mitdünsten, mit Currypulver bestäuben und umrühren. Gemüse mit 100 ml Wasser ablöschen. Kokosmilch hinzufügen und aufkochen lassen. Nach 5 Minuten Garzeit Erbsen und Bohnen untermischen und weiterköcheln lassen, bis die Zucchini gar sind. Curry mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Currypulver und Zitronensaft abschmecken.
3. Reis in vier verschließbare Schüsseln aufteilen, Curry darüber verteilen und mit Sesamsamen bestreuen.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Curry in eine Schale geben, in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

Pro Portion (ca.) 622 kcal

Kohlenhydrate 67 g Eiweiß 15 g Fett 30 g

Meal-Prep-Tipp: Currys eignen sich perfekt zum Einfrieren. Dafür einfach eine größere Menge kochen und portionsweise einfrieren. Zum Mitnehmen das Curry einfach am Abend vorher aus dem Tiefkühlfach nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen. Als Beilage entweder Reis kochen oder ein Fladenbrot kaufen.





Pasta mit Linsen-Bolognese

Zubereitung ca. 30 Min. Für 4 Portionen

- 500 g Bandnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten (ca. 180 g)
- 4 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten (240 g)
- 1 Dose Linsen von Bonduelle (265 Abtropfgewicht)
- Salz, Pfeffer
- Getrocknete oder frische gehackte Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Basilikum, Majoran)

Zubereitung zu Hause:

1. Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Nach Ende der Garzeit einen Schöpflöffel Kochwasser auffangen und beiseitestellen. Nudeln abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und mit 1 TL Olivenöl vermischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Pasta auf vier dicht verschließbare Behälter aufteilen.
2. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten ggf. schälen, Enden entfernen und der Länge nach halbieren, vierteln und ggf. nochmals in dünnere Streifen schneiden. Karottenstifte klein schneiden.
3. Zwiebel in 3 TL Olivenöl ca. 2–3 Min. anbraten. Hitze reduzieren, dann Knoblauch, Karotten und Tomatenmark zufügen und unter Rühren wenige Minuten mitbraten. Deckel auflegen und Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Dosentomaten zufügen und aufkochen lassen. Sauce mit geschlossenem Deckel weitere 7–10 Minuten köcheln lassen, bis die Karottenstücke weich sind. In der Zwischenzeit Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Linsen zur Bolognese zufügen, erneut erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Kräutern abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Nudelwasser zufügen. Fertige Bolognese über den Bandnudeln verteilen, Gefäße verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Pasta mit Bolognese in eine Schale geben, in der Mikrowelle erhitzen und genießen.

Pro Portion (ca.) 611 kcal

Kohlenhydrate 106 g Eiweiß 23 g Fett 9 g

Tausch-Tipp: Statt Pasta schmeckt auch Brot zur Bolognese. Dann das Bolognese-Rezept kochen und auf zwei statt auf vier Portionen aufteilen. In der Mittagspause Bolognese in einer Suppenschale erhitzen und das Brot dazu genießen. Wer die Linsen durch Kidneybohnen und Mais ersetzt und verstärkt mit Chili und ein wenig Kakao- oder Kaffeepulver würzt, erhält ein leckeres Chili sin carne.





Kichererbsen-Pfannkuchen mit Pilzfüllung

Zubereitung ca. 35 Min. Für 4 Portionen

- 400 g Mehl
- 550 ml Milch (1,5 % Fett)
- Salz
- 2 Packungen PUR Kichererbsen im Beutel von Bonduelle (jeweils 180 g)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Champignons
- 400 g Cherrytomaten
- 3 EL Rapsöl
- 50 ml Sahne

Zubereitung zu Hause:

1. Mehl, Milch, eine Prise Salz und 1/3 bzw. 120 g der Kichererbsen mithilfe eines Mixers oder Pürierstabs zu einem glatten Teig mixen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Champignons in Scheiben schneiden. Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln.
3. Zwei beschichtete Pfannen mit jeweils 1 EL Öl erhitzen. In der einen nacheinander 8 dicke Pfannkuchen von beiden Seiten backen, gegebenenfalls zwischendurch ein wenig Öl in der Pfanne verteilen. In der anderen Pfanne Zwiebeln glasig andünsten, dann Knoblauch und Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Übrige Kichererbsen und Tomaten zufügen und auf hoher Stufe ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.
4. Pfannkuchen auf einem Küchenrost auskühlen lassen, dann eingerollt in eine Dose packen und im Kühlschrank lagern. Pilzpfanne mit Salz, Pfeffer sowie Sahne abschmecken und dann portionsweise in Dosen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Je Portion 2 Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit dem Pilzgemüse füllen, zusammenrollen und in der Mikrowelle erhitzen.

Pro Portion (ca.) 684 kcal

Kohlenhydrate 100 g Eiweiß 27 g Fett 17 g

Tausch-Tipp: Wer lieber einen süßen Pfannkuchen als Nachtisch essen möchte, bereitet einfach die Hälfte der Pilzpfanne zu. Dann gibt's den ersten Pfannkuchen wie im Rezept beschrieben und den zweiten mit Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Apfelmus, Obstsalat oder Ähnlichem.





Gratin mit grünen Bohnen

**Zubereitung ca. 25 Min. plus 15 Min. Backzeit
Für 4 Portionen**

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Dosen Bio Grüne Bohnen von Bonduelle (jeweils 220 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g Feta
- 4 EL Semmelbrösel (ca. 40 g)

Zubereitung zu Hause:

1. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und ca. 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Milch ablöschen. Alles mit einem Schneebesen ordentlich umrühren, aufkochen und unter Rühren köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Kartoffeln und Bohnen mit der Sauce in einer Auflaufform vorsichtig vermischen (alternativ können auch vier kleine Auflaufformen verwendet werden, um das Gratin bereits portionsweise zuzubereiten). Feta mit der Hand in eine Schüssel bröseln und mit Semmelbröseln vermengen. Feta-Semmelbrösel-Mix über den Auflauf streuen und alles 15 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Zubereitung in der Mittagspause (je Portion):

Auflauf mit ein wenig Wasser beträufeln und in der Mikrowelle bei höchster Stufe ca. 3 Minuten aufwärmen. Alternativ (und falls vorhanden) kann der Auflauf im Backofen erhitzt werden.

Pro Portion (ca.) 489 kcal

Kohlenhydrate 64 g Eiweiß 22 g Fett 14 g

Meal-Prep-Tipp: Es gibt Auflaufformen, die mithilfe von Deckeln zu perfekten Transportbehältern werden. Der Auflauf kann in diesen bereits zu Hause fertig gebacken werden und muss dann in der Mittagspause nur noch aufgewärmt werden.

Vegan-Tipp: Die Sauce lässt sich einfach vegan zubereiten, indem Milch durch einen Pflanzendrink und Butter durch Rapsöl ersetzt werden. Zum Überbacken wird statt des Fetts die doppelte Menge Semmelbrösel (80 g) einfach mit wenig Salz und 2-3 EL Rapsöl vermischt und über dem Kartoffel-Bohnen-Mix verteilt.

