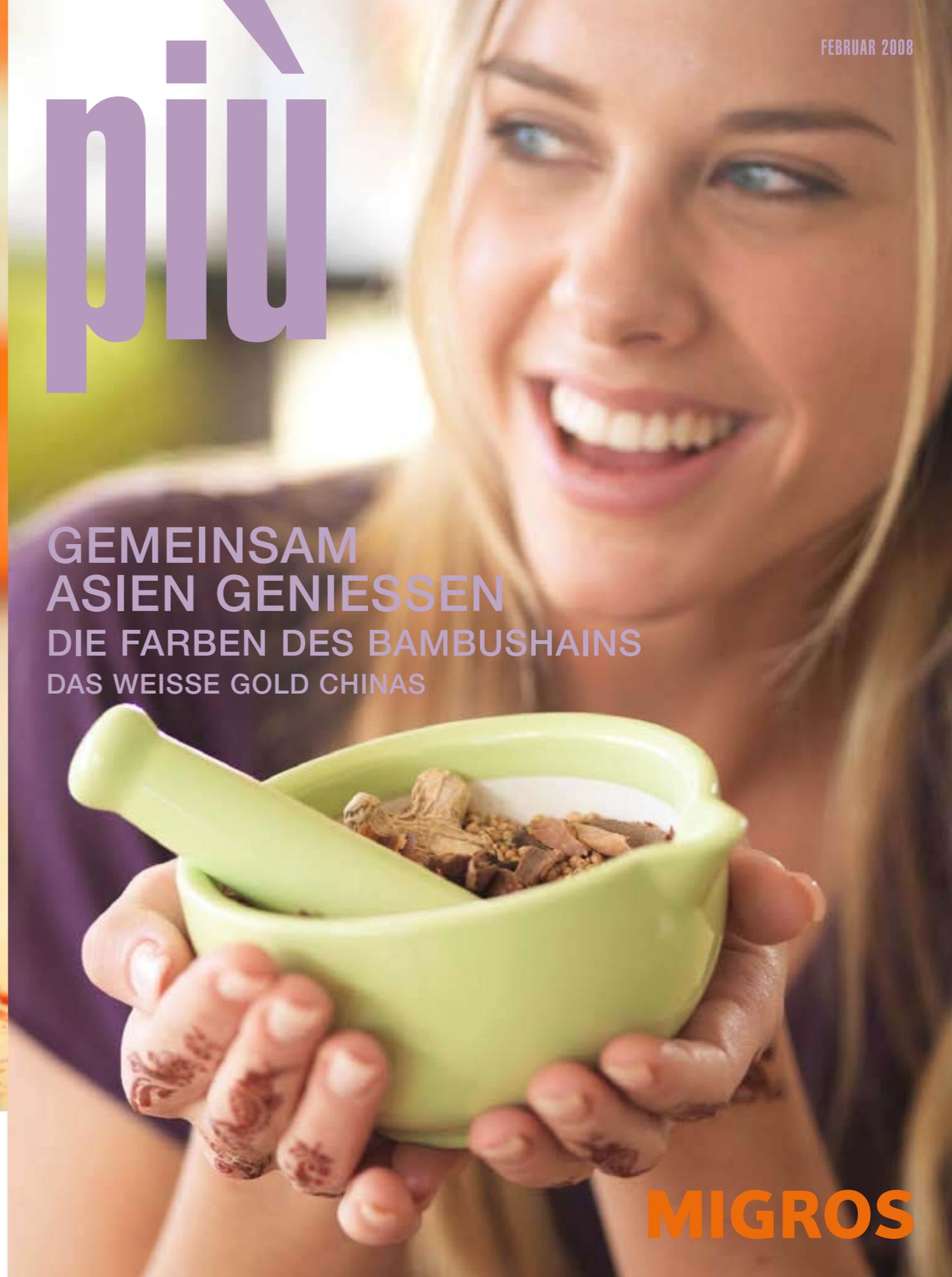


più

GEMEINSAM
ASIEN GENIESSEN
DIE FARBEN DES BAMBUSHAINS
DAS WEISSE GOLD CHINAS



Bambus-Kerze, ab 4.50



MIGROS

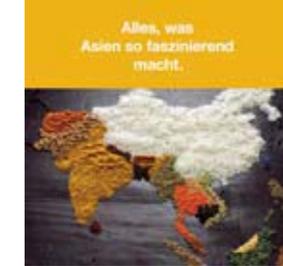


M-INFOLINE 0848 84 0848

Internet: www.migros.ch

E-Mail: m-info@migros.ch

Erhältlich in allen grösseren Migros-Filialen, solange Vorrat. Produkte und Preisänderungen vorbehalten.



ASIEN IN IHRER MIGROS

Vom 29. Januar bis 11. Februar 2008 liegt Asien in Ihrer Migros. Überall, wo Sie dieses Zeichen sehen, profitieren Sie von einem speziellen saisonalen Sortiment sowie vielen Aktionen und Degustationen. Mehr dazu unter www.migros.ch



Jetzt profitieren! **9.90** Schneidebrett, Bambus, mit ASIA Kochmesser (solange Vorrat)



DAS ASIENMENÜ IM INTERNET

Die Küchen Asiens sind auch das Thema in der virtuellen Kochshow M-Cooking. Lassen Sie sich überraschen, welches exotische Menü sich die Saisonküche und Koch Thomas Notter vom Restaurant Seehof Zürich für Sie ausgedacht haben. Auf www.migros.ch/m-cooking werden die Vor-, Haupt- und Nachspeise in einzelnen Filmsequenzen vorgekocht. Sie können dort auch die Rezepte für zwei, vier oder sechs Personen ausdrucken. Und natürlich steht wieder eine Einkaufsliste als Download bereit. Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Spass beim Nachkochen.

WIE GUT KENNEN SIE DEN FERNEN OSTEN?

Machen Sie mit beim grossen Fernost-Wissensquiz der Migros. Jeweils am Freitag und Samstag, 1./2. und 8./9. Februar 2008, laden Sie die grössten 60 Filialen ein, Ihr Wissen über den Fernen Osten zu testen. Ordnen Sie einfach Bilder typischer asiatischer Gegenstände und Gerichte dem richtigen Land zu. Aber Vorsicht: Gehört die Pagode nun nach China oder Thailand und isst man dieses Reisgericht in Indien oder doch eher in Indonesien? Sammeln Sie Übereinstimmungs-Punkte und gewinnen Sie einen attraktiven Preis. Viel Spass beim Mitmachen.

DEGUSTATIONEN

Lassen Sie sich Asien auf der Zunge zergehen. In der Zeit vom 30. Januar bis 9. Februar 2008 laden wieder Filialen in der ganzen Schweiz zum Degustieren indischer Spezialitäten von Mayur ein. Genussfreudige Indien-Fans merken sich also schon jetzt die folgenden Orte und Daten:

Mittwoch und Donnerstag, 30. und 31. Januar 2008: MMM Clamarkt Basel, MMM Länderpark Stans, MM Ladengasse Ebikon

Donnerstag und Freitag, 31. Januar und 1. Februar 2008: MMM Centre Brugg, MMM Shoppyland Schönbühl, MMM Tivoli Spreitenbach, MM City Baden, MM Interlaken, MM Wettingen

Freitag und Samstag, 1. und 2. Februar 2008: MMM Rheinpark St. Margrethen, MMM Glattzentrum Wallisellen, MMM Neuwiesen Winterthur, MM Zürich Altstetten, MM Embrach, MM Gossau, MM Hubzelg Romanshorn, MM Hofmatt Kriens, MM Meilen, MM Oberwil, MM Seedamm Center Pfäffikon SZ, M Erlenbach

Mittwoch und Donnerstag, 6. und 7. Februar 2008: MM Amriswil, MM Appenzell, MM Gäuggeli Chur, MM Schöenthal Füllinsdorf, MM Mythen-Center Ibach-Schwyz, MM Pfäffikon ZH

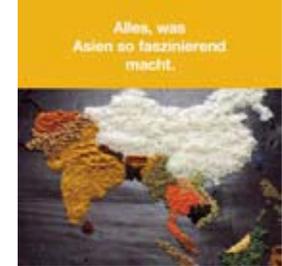
Donnerstag und Freitag, 7. und 8. Februar 2008: MMM Markt-gasse Bern, MMM Wynencenter Buchs, MM Grenchen, MM Bläu-acker Köniz, MM Wohlen, MM Zofingen

Freitag und Samstag, 8. und 9. Februar 2008: MMM Paradies Allschwil, MMM Illuster Uster, MMM Wädenswil, MMM Zürich City, MM Schweizerhof Luzern, MM Meierhoefli Emmen, MM Zentrum Regensdorf, MM Rüti ZH, MM Limmatplatz Zürich

più Mehr Informationen, Angebote und Ideen.

Impressum:

Herausgeber: Migros-Genossenschafts-Bund **Redaktionsadresse:** Migros-Genossenschafts-Bund, Redaktion più, Limmatstr. 152, 8031 Zürich, redaktionpiu@mgb.ch
Konzept und Gestaltung: Weber Harbeke **Fotografie:** www.biglife.ch **Food Styling:** Christian Splettstösser

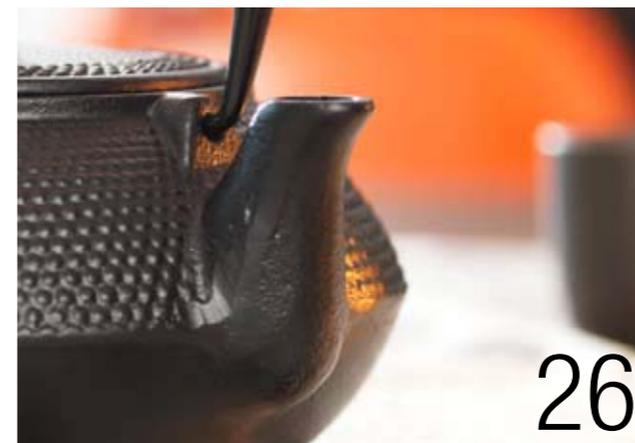


Liebe Leserin, lieber Leser

Asien liegt im Trend. Sei es beim Wohnen, Kochen oder Essen, der Ferne Osten hat nichts von seiner Faszination verloren. Besonders der asiatischen Küche wollen wir dieses piü widmen. Entdecken Sie auf den nächsten Seiten fantasievolle Temaki-Sushi aus Japan, würzige Rezepte aus Indien und Thailand, edlen Tee aus China und dazu das passende Geschirr, um daheim ein fernöstliches Ambiente zu schaffen. Wie authentisch die Produkte der Migros schmecken, das müssen Sie dann schon selbst ausprobieren. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Geniessen und gute Unterhaltung bei der Lektüre des neuen piü, des Magazins, das Ihnen mehr bietet.

Urs Riedener

Leiter Departement Marketing
Migros-Genossenschafts-Bund



INHALT

GEMEINSAM ASIEN GENIESSEN Seite 4

Die Japan-Produkte Seite 9

Das Geschirr Seite 10

Die Messer Seite 11

DER INDER TÄGLICH BROT Seite 12

Die Indien-Produkte Seite 14

HENNA HANDGEMALT Seite 16

Die Thai-Mango Seite 20

Die Thai-Produkte Seite 21

ASIATISCHE KOCHKUNST Seite 22

Die Bambus-Produkte Seite 25

DAS WEISSE GOLD CHINAS Seite 26

Die Convenience-Produkte Seite 28

ASIEN IN IHRER MIGROS Seite 31

GEMEINSAM ASIEN GENIESSEN

WER WAGT, GEWINNT. DAS GILT BESONDERS FÜR DIE ASIATISCHE KÜCHE. WAS EINEM ANFANGS NOCH EXOTISCH VORKOMMT, IST MIT ETWAS ÜBUNG GANZ EINFACH. UND HAT MAN SICH ERST EINMAL DARAN GEWAGT, WIRD MAN SCHNELL MIT FANTASTISCHEN RESULTATEN BELOHNT.

EINLADUNG ZUM KOCHEN

Nur etwas ist noch lustiger als zusammen zu essen, und zwar zusammen zu kochen. Laden Sie doch einmal Ihre Freunde zu einer asiatischen Kochparty ein.





EINE HANDVOLL SUSHI

TEMAKI IST DAS PERFEKTE SUSHI FÜR DIE ASIEN-PARTY. EINFACH REIS, NORIBLÄTTER UND DIE VERSCHIEDENEN FÜLLUNGEN AUFSTELLEN, UND DIE GÄSTE KÖNNEN SICH GANZ NACH GESCHMACK IHR LIEBLINGS-SUSHI SELBER ROLLEN.



Für Temaki eignen sich zum Beispiel:

- **frischer Fisch**
- **geräucherter Fisch**
- **Thunfischsalat**
- **Rinderfilet**
- **Surimi-Stäbchen**
- **Avocado**
- **Gurken**
- **Karotten**
- **Peperoni**
- **Frühlingszwiebeln**
- **Spargeln**
- **Kürbis**
- **Shii-Take-Pilze**
- **Tofu**
- **Omelette**

REIS IN SEINER SCHÖNSTEN ROLLE

Temaki ist eine relativ neue Form der Sushi-Zubereitung, die erst in den 80er-Jahren in Japan in Mode kam. Für den Gastgeber ist diese Form am wenigsten aufwendig, da sich jeder Gast sein Sushi selber am Tisch zubereitet. Am besten wählt man die Zutaten für die Füllung in verschiedenen Farben und Geschmacksrichtungen, sodass es für jede und jeden etwas hat. Zu den kalt genossenen Temaki wird gerne warmer Sake serviert.



1 Geben Sie den Reis und etwas Wasabi auf eine Hälfte des Noriblattes.

2 Legen Sie nun die etwa 10 cm langen Zutaten diagonal auf den Reis.

3 Rollen Sie die untere Ecke des Noriblattes zu einer Tüte zusammen.

4 Das Temaki geniessen, bevor der Nori die Feuchtigkeit des Inhalts aufnimmt.



MSC-SURIMI

Die Stäbchen aus zerkleinertem Fisch sind ein leichter Snack und eine feine Füllung für Temaki-Sushi. Es gibt sie auch in MSC-Qualität aus nachhaltigem Fischfang. Der Marine Stewardship Council MSC wurde 1997 als Reaktion auf die Überfischung der Weltmeere gegründet. Coraya Surimistäbchen MSC, 180 g **4.90***

SOJASAUCE

In diese Sojasauce tunkt auch das japanische Kaiserhaus gerne sein Sushi. Die berühmte Sojasauce von Kikkoman gibt es in verschiedenen Grössen, süss oder mit wenig Salz. Sojasauce mit wenig Salz, 250 ml **5.60**
Sojasauce, 150 ml **3.20***



KIKKOMAN-NEUHEITEN

Neben den Sojasaucen für Sushi gibt es im Kikkoman-Sortiment neu auch japanische Saucen für Gebratenes in den Varianten süss sowie mit Honig und Knoblauch. Kikkoman Wok- und Grillwürzsauce würzig-süss, 250 ml **5.90** Kikkoman Wok- und Grillwürzsauce Honig-Knoblauch, 250 ml **5.90***



SUSHI-KIT

Perfekte Sushi im Handumdrehen: Beim Sushi-Kit vom Japan-Spezialisten Yutaka sind gekochter Reis, Reissessig, Wasabi-Paste, Noriblätter, Ingwer, Sojasauce, Sesam, Miso- und Teriyaki-Sauce sowie eine Rollmatte und zwei Paar Stäbchen schon dabei. Plus eine Anleitung für Maki- und Inside-Out-Sushi. Yutaka Sushi-Kit, 329 g **12.90**



AVOCADO

Nur ein Beispiel für das täglich frische Exoten-Angebot der Migros und dazu eine feine Füllung für vegetarische Sushi. Avocados reifen bei Zimmertemperatur noch etwas nach. Wenn sich die Schale schwarz-violett verfärbt, ist die Frucht reif. Avocado **regionale Preise**



NUDELSUPPEN

In Japan isst man sogar die Suppe mit Stäbchen. Der Grund sind die leckeren Nudeln, die darin schwimmen. Zum Beispiel Udon, die dicken, traditionell japanischen Weizennudeln oder die dünneren Soba-Nudeln aus Buchweizen. Yaki-Udon-Nudeln, 230 g **2.90** Yaki-Soba-Nudeln, 170 g **2.90***

*Produkte nur in grösseren Migros-Filialen oder nur regional erhältlich.

Geschirrserie NIPON, Porzellan, schwarz mit rotem Dekor



Plattteller, eckig **9.90** Salatteller, eckig **7.50** Dessertteller, eckig **6.50**



Cup **5.-** Dip-Bowl, 11,3 cm **5.50** Reisschale, 17,9 cm **8.50** Nudelschale mit Esstäbchen **12.50**



Servierschale, 3-teilig **9.50**



Sake-Krug mit 4 Tässchen **19.90** flexibles Schneidebrett SAMURAI, 20 x 30 cm **4.90** Bänkchen für Esstäbchen, 4 Stück **4.90**



Sushi-Bänkli, Bambus **13.90**



SCHÄRFER ALS WASABI

Neben Wasabi, dem scharfen grünen Meerrettich, mit dem viele Speisen gewürzt werden, darf in der japanischen Küche eines niemals fehlen: ein mindestens ebenso scharfes Messer.

ASIA Kochmesser **8.90** ASIA Universalmesser **4.90** ASIA Filetirmesser **7.90**
Kochmesser **14.90** Hackbeil **16.90** Universalmesser **12.90**

Produkte nur in grösseren Migros-Filialen erhältlich.

DER INDER TÄGLICH BROT

WEIZEN IST NEBEN REIS DAS ZWEITWICHTIGSTE ANBAUPRODUKT INDIENS. DIE GROSSEN FELDER BEFINDEN SICH VOR ALLEM IM NORDEN. HIER WIRD BROT PRAKTISCH ZU JEDEM ESSEN GEREICHT.



Chappati, Naan und Pappadam

Die verschiedenen Brotsorten lassen sich je nach Teig, Machart und Zutaten unterscheiden. Die einfachsten Fladenbrote aus Vollkornmehl heissen Roti oder Chappati. Sie werden entweder auf offener Flamme gebacken oder frittiert. Eine Spezialität ist das Naan-Brot, das aus Hefeteig gemacht und im Tandoori-Ofen gebacken wird. Als Vorspeise werden oftmals Pappadums serviert, dünne Fladen aus Linsenmehl, gewürzt mit Chili, Kreuzkümmel, Knoblauch oder schwarzem Pfeffer. Zusammen mit Mango-Chutney schmecken sie hervorragend.

Fein und praktisch

Vor allem in Nordindien dient das Brot jedoch nicht nur als Speise, sondern auch als Besteck. Gegessen wird immer mit der rechten Hand. Mit dieser reisst man etwas vom Brot ab, nimmt damit ein Stück Fleisch, Fisch oder Gemüse auf, tunkt es in die Sauce und führt den Happen zum Mund. Auf diese Weise lassen sich die vielfältigen Currys am besten geniessen. Versuchen Sie es auch einmal – so gibt es bestimmt weniger Besteck abzuwaschen.





TANDOORI CHICKEN

Für 4 Portionen: 600 g **Pouletbrustfilet** in grobe Würfel schneiden und mit einem Glas **Mayur Tandoori-Paste** kräftig mischen. Mindestens 30 Minuten (besser über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Das Fleisch auf Spiesse stecken und im heissen Ofen bei 200 Grad 12 bis 15 Minuten braten. Spiesse mit 150 g fein geschnittenen **roten Zwiebeln** und zwei **Limetten** servieren. Dazu passt kühles Joghurt und Naan-Brot.



MANGO-COOLER

Für 4 Portionen: 2 **Mangos** schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit 60 g **Zucker**, einer Prise **Salz**, schwarzem **Pfeffer** aus der Mühle, Saft und abgeriebener Schale einer **Bio-Limette**, einem Stiel **Pfefferminze** und den Samen einer **Kardamomkapsel** im Mixer fein pürieren. Das Fruchtpüree mit Eiswürfeln in Longdrinkgläser geben und mit **Soda** auffüllen.

MAYUR – AUTHENTISCH INDISCH

Der Pfau, indisch Mayur genannt, schmückt die lila Verpackungen der gleichnamigen Linie. Um den authentischen Geschmack der Gerichte zu gewährleisten, werden die Produkte in Indien, Pakistan und England von geschulten Köchen zum Teil in Handarbeit zubereitet. Und für Nichttinder unter der Migros-Kundschaft haben die Pasten für Korma, Tandoori, Tikka Masala und Rogan Josh gleich noch das passende Rezept dabei.



Mayur Mango-Chutney, 250 g **3.20** Mayur Rogan-Josh-Paste, 200 g **3.60*** Mayur Tikka-Masala-Paste, 200 g **3.60*** Mayur Korma-Paste, 200 g **3.60** Mayur Tandoori-Paste, 200 g **3.60** Mayur Chappati-Brot, handgemacht im Tandoori-Ofen, 215 g, 6 Stück **4.90*** Mayur Pappadums, gebacken, 100 g, 8 Stück **4.40*** Mayur Naan-Brot, handgemacht im Tandoori-Ofen, 240 g **5.40** Mayur Basmati-Reis, 500 g **2.90***

*Produkte nur in grösseren Migros-Filialen oder nur regional erhältlich.



PANEER-FRISCHKÄSE-BÄLLCHEN MIT ZITRONE

Für 4 Portionen: Zwei Liter **Milch** in einem grossen Topf zum Kochen bringen. 4 EL **Zitronensaft** zugeben, den Topf vom Feuer nehmen. Sobald sich dicke Flocken bilden, diese durch ein feines Sieb giessen. Die Masse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die restliche Flüssigkeit auspressen. Die Masse noch warm zu kleinen mundgerechten Kugeln formen und erkalten lassen. Die Paneer-Bällchen nach Belieben mit einer Marinade aus zwei **Zitronen**, 2 bis 3 Stielen **Pfefferminze**, einem Bund **Schnittlauch**, grobem **Pfeffer**, geschroteten **Chilischoten** und **Pflanzenöl** verfeinern.

HENNA HANDGEMALT

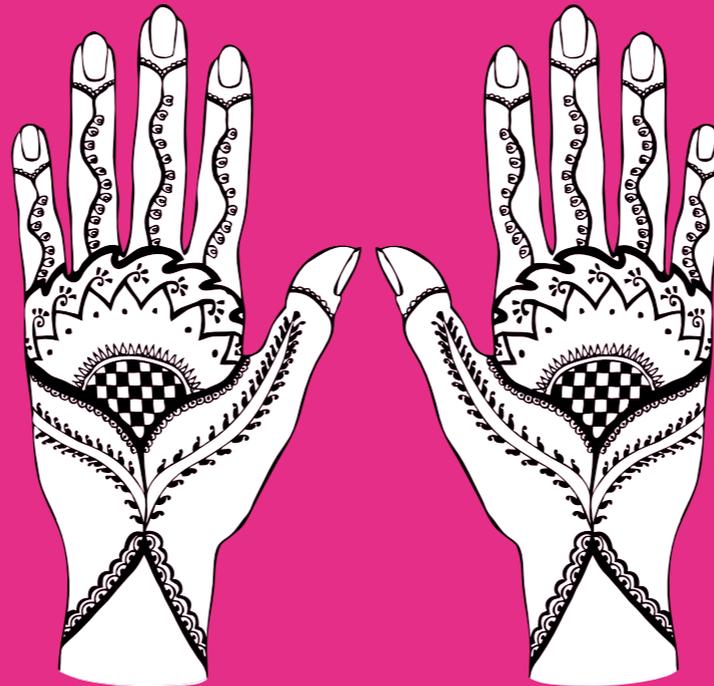
Schön, stylish, schmerzfrei – die Körperbemalung mit Henna ist ebenso dekorativ wie ein richtiges Tattoo, aber einfacher in der Handhabung und viel leichter zu

entfernen. Die Symbolsprache der Mehndikunst, wie diese Art des Body Painting auch heisst, ist vielfältig und reicht von Gegenständen des täglichen Lebens bis

zu alten Sinnbildern für Energie, Glück und Wohlstand. Hier einige Ideen, welche modernen Muster Sie für die nächste Indien-Party selbst auftragen können.



Die Blume grüsst die Sonne



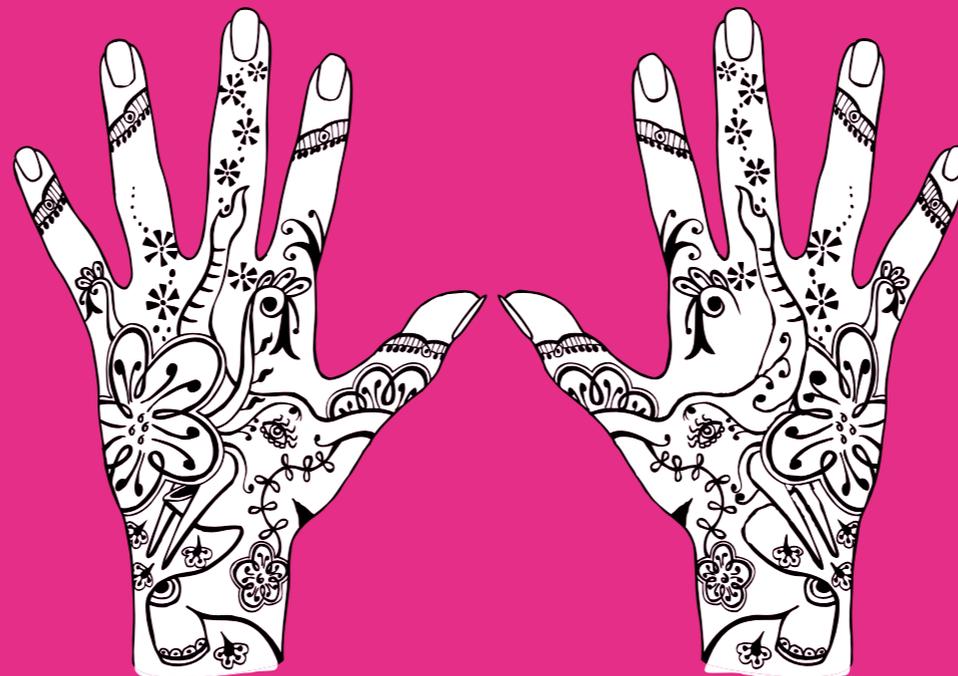
Sonnenaufgang über Goa



Feuervogel



Der Tiger erwacht



Erleuchteter Elefant



Flowerchild

FRISCH AUS THAILAND

FÜR FRISCHE THAI-GERICHTE BRAUCHEN SIE NICHT 9000 KM ZU REISEN. EIN TRIP IN IHRE MIGROS REICHT. DENN DORT FINDEN SIE ZUM BEISPIEL DAS FRESH-THAI-SORTIMENT MIT FRISCHEM EXOTISCHEM GEMÜSE DIREKT AUS THAILAND.



FRESH THAI

In den Mischungen von Fresh Thai sind die Zutaten für ein authentisches Thai-Menü in einer Schale assortiert: marktfrisches Gemüse, eine Würzmischung und das Rezept. Immer genau in der richtigen Menge für 2 bis 3 Portionen. Sie müssen nur noch Öl zum Anbraten und eventuell Fisch oder Fleisch dazugeben. Fresh Thai gibt es in sechs Varianten. Zum Beispiel als Fresh Thai Gäng Phet, Rotes Thai-Curry **regionale Preise**
Nur in grösseren Migros-Filialen erhältlich.



FRESH THAI ROTES THAI-CURRY MIT PANGASIUSFILET

In jeder Schale von Fresh Thai ist auch ein ausführliches Rezept mit dabei. So geht das Kochen für 2 bis 3 Personen natürlich besonders einfach: **Currypaste*** in wenig Öl anbraten und mit dem aufgelösten **Kokosnussmilchpulver*** ablöschen. **Auberginen***, **Maiskölbchen***, **Chilischote***, **Kaffirlimonenblätter*** sowie frisches oder tiefgekühltes Pangasiusfilet begeben und köcheln lassen. Am Schluss mit **Fischsauce***, **Basilikumblättern*** und **Zucker** abschmecken und dazu **Jasminreis** servieren. Pangasiusfilets, tiefgekühlt, 400 g **6.50**

*Bereits in der Fresh-Thai-Schale enthalten.





THAI-MANGO-SALAT MIT CHILI

Für 4 Portionen: 2 **Thai-Mangos** schälen und in Spalten vom Stein schneiden. 1 EL **Erdnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, die Schale einer **Limette** fein reiben und den Saft auspressen. **Pfefferminze** von zwei Stielen zupfen und grob hacken. 1 kleine rote **Chilischote** in feine Ringe schneiden. Alles vorsichtig vermengen, ca. 30 Minuten ziehen lassen und servieren.



THAI-KITCHEN-NEUHEITEN

Wer echt thailändisch kochen möchte, greift am besten zu den Produkten von Thai Kitchen. Das Sortiment umfasst alles, von der Kokosmilch bis zum Woköl und neu auch Zitronengras*, Ingwer* oder Knoblauch, gehackt, 100 g, je **2.80** Rice Snacks Sweet Chili oder Lime & Blackpepper*, 70 g, je **2.40** sowie Pineapple Sweet Chili Sauce, 435 ml **3.80***



JASMINREIS



Wenn das Curry zu scharf gelungen ist, löscht man am besten mit einem Löffel Reis. Der duftende Jasminreis von Thai Kitchen gedeiht auf den fruchtbaren Feldern im Herzen Thailands und wird nach der jährlichen Ernte von Hand verlesen. Thai Kitchen Jasminreis, 500 g **2.90**

CURRY-KIT

Für ein raffiniertes Thai-Gericht ist jetzt immer Zeit. In den Kits von Thai Kitchen ist Reis, Kokosmilch und Würzpaste schon dabei. Richtig dosiert für zwei Personen. Einfach noch Gemüse, Fleisch, Fisch oder Crevetten dazugeben und in 15 Minuten steht ein feines rotes oder gelbes Thai-Curry auf dem Tisch. Thai Kitchen Red Curry Kit **5.50** Thai Kitchen Yellow Curry Kit **5.50***



FRISCHE ZUTATEN

Jedes Gericht ist nur so gut wie seine Zutaten. Deshalb finden Sie in Ihrer Migros, neben Kits und Pasten, auch täglich viele frische Zutaten für die asiatische Küche. Zum Beispiel frisches Geflügelfleisch aus der Schweiz **zu Wochenpreisen**



WOK

Das asiatische Rührbraten im Wok geht schnell und braucht zudem wenig Fett. In Ihrer Migros finden Sie eine grosse Auswahl an einzelnen Woks mit und ohne Stiel oder ganze Wok-Sets mit den passenden Schälchen und weiterem Zubehör. Zum Beispiel: Stielwok-Set, 6-teilig, inklusive 1 Wok, antihafbeschichtet, 6 Paar Chopsticks, 1 Holzlöffel, 1 Wender, 1 Tempura-Gitter und Rezeptbüchlein **19.90**



Wok, Stahlblech, 24 cm, mit Seitenhenkeln aus Holz **7.90**

THAI-MANGO SÉLECTION

Über 1000 Mangosorten werden in den tropischen und subtropischen Gebieten rund um den Globus kultiviert. Die thailändischen Mangos, «Ma Mouang» genannt, gehören dabei zu den beliebtesten Sorten Asiens. Sie zeichnen sich durch ihren süssen, äusserst aromatischen Geschmack aus. Und dank des flachen Steins haben diese Früchte einen besonders hohen Anteil an faserfreiem Fruchtfleisch.



*Produkte nur in grösseren Migros-Filialen oder nur regional erhältlich.

ASIATISCHE KOCHKUNST

DIE KUNSTVOLL GESCHNITZTE GEMÜSEBEILAGE HAT IN ASIEN TRADITION. MIT DIESEN AUSSTECHERN MUSS MAN DAS GEMÜSE NUN NICHT MEHR SCHNITZEN, SONDERN SCHAFFT IM HANDUM-DREHEN FANTASIEVOLLE FIGUREN. ZUM BEISPIEL ALS GARNITUR FÜR CHINESISCHE FRÜHLINGSROLLEN.



BEDIENEN SIE SICH

Süss-sauer, scharf oder salzig. Eine Auswahl asiatischer Würzkultur steht mit Stäbchen und Besteck bereits griffbereit auf dem Tisch. Jeder bedient sich ganz unkompliziert selbst und verfeinert sein Essen nach seinen individuellen Vorlieben. Zum Beispiel mit Thai Kitchen Frühlingsrollen-Sauce, 200 ml **2.50*** Lee Kum Kee Sweet-Sour-Sauce, 200 ml **3.50** Sojasauce mit wenig Salz, 250 ml **5.60** Pineapple Sweet Chili Sauce, 435 ml **3.80***

*Produkte nur in grösseren Migros-Filialen oder nur regional erhältlich.

AUSSTECHER

Was darf es sein, ein weisser Fisch, ein gelber Drache oder ein leuchtend oranger Schmetterling? Mit diesen Ausstechformen zaubern Sie aus einfachem Gemüse auffällige Dekorationen. Zum Beispiel mit Rettich, Kohlrabi, Kürbis, Gurken, Karotten, Sellerie, Renden oder Peperoni in allen Farben. Garnier-Ausstechformen, Fisch, Schmetterling oder Drache, **je 9.90**



FRÜHLINGSROLLEN

Die Spezialität des chinesischen Neujahrsfestes lässt sich zu jeder Jahreszeit geniessen. Ob gefüllt mit Poulet, Gemüse oder Glasnudeln, die tiefgekühlten Frühlingsrollen der Migros sind schnell gemacht und lange haltbar. Ideal zum Apéro oder als Vorspeise. Zum Beispiel: Frühlingsrolle Mini, mit Gemüse **6.20** Frühlingsrolle Mini, mit Poulet **7.-**





DIE FARBEN DES BAMBUSHAINS

NICHT NUR DER PANDA HAT IHN ZUM FRESSEN GERN, GANZ ASIEN BAUT AUF DEN GRÜNEN ALLESKÖNNER: VON FLEXIBLEN KÖRBNEN BIS ZU STABILEN HÄUSERN, DIE VIELFÄLTIGEN EIGENSCHAFTEN DES BAMBUS MACHEN IHN IN FAST JEDEM BEREICH UNENTBEHRLICH. HIERZULANDE AUCH IN DER KÜCHE: ALS SCHNEIDEBRETT, BESTECKHALTER ODER STEAMER.



Schüssel, Melamin, Ø 7,5 cm, schwarz-grün, 4er-Set **9.90** Schüssel, Melamin, Ø 14 cm, schwarz-grün **7.90** Mini-Sieb, Melamin, Ø 15 cm, schwarz oder grün **6.90** Universal-Kochzange, Silikon, schwarz oder grün **5.90**



Vorratsdosen, Melamin, 2 l, mit Bambus-Design oder grün **7.90** Vorratsdosen, Melamin, 1 l, mit Bambus-Design oder grün **4.90** Bambus-Mörser **12.90** Mörser, Porzellan, grün **7.90**



Bambus-Steamer, Ø 15 cm **3.90** Bambus-Kerze, ca. 8 cm **4.50** ca. 13 cm **5.50** Kellenbehälter, Bambus **6.90**



Topfuntersatz, Bambus, 19 x 19 cm **6.90** Schneidebrett, Bambus, 30 x 20 cm **7.90** Schneidebrett, Bambus, 35 x 29 cm **9.90** Wender, Bambus **2.90** Löffel, Bambus **2.90**



Mango Preis regional

DAS WEISSE GOLD CHINAS

SEIT ÜBER 2000 JAHREN KENNT MAN IN CHINA DIE WOHLTUEENDE WIRKUNG DES WEISSEN TEES. EINE BESONDERS EDLE FORM WÄCHST IN DER PROVINZ FUJIAN: DER GROSSBLÄTTRIGE PAI MU TAN, DEN SIE JETZT AUCH IM SÉLECTION-SORTIMENT DER MIGROS FINDEN.

WEISSER TEE PAI MU TAN

Pai Mu Tan bedeutet weisse Pfingstrose. Seinen Namen verdankt er dem weissen, seidenartigen Flaum, der die jungen Teeknospen umschliesst. Für ein Kilogramm dieses auserlesenen Tees werden etwa 30000 Knospen an trockenen, windstillen Tagen von Hand gepflückt und schonend an der Sonne vorgetrocknet. Dadurch erhält er seinen milden Geschmack.

Sélection Weisser Tee Pai Mu Tan, 30 g **6.30**



ASIEN EINFACH

KOCHEN MACHT SPASS – WENN MAN ZEIT HAT. HAT MAN KEINE, ABER TROTZDEM LUST AUF ASIATISCHES, HILFT EIN VORRAT AN FIXFERTIGEN MENÜS VON ANNA'S BEST. SO HABEN SIE DIE KÜCHE THAILANDS, INDIENS UND INDONESIENS JEDERZEIT IN GRIFFNÄHE.



KOMMT VON HIER, SCHMECKT WIE VON DORT

Der authentische Geschmack von Anna's Best kommt nicht von ungefähr. Dahinter stecken Rezepte des renommierten Thai-Food-Spezialisten Sukhothai sowie der indischen Gastrokette King's Curry.

Anna's Best Thai

«Anna's Best Thai» besteht aus frischen Zutaten und kommt ohne jegliche Zusatzstoffe aus. Zum Beispiel: Anna's Best Thai Nam Ta-Kai-Saft, 500 ml **2.70** Anna's Best Thai Chicken Satay, 330 g **6.90** Anna's Best Thai Tom Kha, 400 ml **3.90**

Anna's Best India

«Anna's Best India» entspricht den Prinzipien der ayurvedischen Küche und bietet wie sämtliche asiatischen Fertiggerichte eine ausgewogene Mahlzeit. Zum Beispiel: Anna's Best India Mango Lassi, 500 ml **2.80** Anna's Best India Tikka Masala, 320 g **6.60** Anna's Best Paneer Mutter with Basmati Rice, 380 g **6.60** Anna's Best India Beef Vindaloo, 420 g **7.90**

Anna's Best Asia

Neben thailändischen und indischen Rezepten gibt es von Anna's Best auch Gerichte aus anderen Teilen Asiens, zum Beispiel aus Indonesien: Bami Goreng, 350 g **5.20**

Tencha

TENCHA White Tea Granatapfel, 5 dl **1.60***
TENCHA Rooibos Mandarine Jasmin, 5 dl **1.60***
TENCHA Green Tea Kaktusfeige, 5 dl **1.60***

Kombucha

Carpe Diem Kombucha pure, 7,5 dl **4.30***
Carpe Diem Kombucha fresh, 5 dl **1.80**

*Produkte nur in grösseren Migros-Fillialen oder nur regional erhältlich.





NISSIN

Momofuku Ando, der Gründer von Nissin Foods, war der festen Überzeugung, es werde erst dann weltweiten Frieden geben, wenn die Menschen genug zu essen haben. Wer bis dahin wenigstens zu Hause ein bisschen Frieden geniessen möchte, lässt sich am besten eine seiner fixfertigen Nudelsuppen schmecken.

Zum Beispiel Cup Nudel Curry, 67 g **2.20**

Produkte nur in grösseren Migros-Fillialen oder nur regional erhältlich.