

### Exoten-Abo

Seit Anfang Januar bieten für wir alle Exotenfans eine neue Abokiste an. Unsere Exotenkiste liegt bei ca. 12 € bis 15 € und bietet eine tolle Auswahl an besonderen exotischen Früchten, die nicht in unserem Standardabo vertreten sind. Lassen Sie sich überraschen und viel Spaß bei Probieren!



### Neues im TK-Sortiment

TK Italienische Kräuter  
1,40 € / 50 g



TK Dill, fein gehackt  
1,40 € / 50 g



TK Country Potatos  
2,89 € / 450 g



TK Gemüse-Köttbullar vegan  
4,09 € / 280 g



TK Chicken Wings  
5,89 € / 250 g



TK Paella Spanische Art  
6,15 € / 400 g



### Yoghurt Ferment

Haben Sie Lust selbstgemachten Joghurt zu Probieren? Dann schauen Sie doch gerne bei uns im Shop. Wir haben jetzt neu im Sortiment verschiedene Sorten an Yoghurt Ferment. Zudem den Joghurtbereiter, damit können Sie ganz einfach Ihren eigenen Joghurt herstellen.



### Rezepte KW 04

#### Zutaten

- 125 ml Milch
- 75 g Mehl
- Salz
- 300 g Möhren
- 2 Eier
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 150 g Quark
- 2 EL Sahne
- ½ EL Senf
- Rapsöl

#### Möhrenpfannkucken mit Quark-Dip

Die Milch mit dem Mehl und einer Prise Salz verrühren, 30 Min. ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken. Eier und Pfeffer zum Teig geben. Zwiebel fein hacken. Quark mit Sahne und Senf glatrühren, Zwiebel und Salz zugeben, abschmecken. In einer großen Pfanne Fett erhitzen, 1/2 des Pfannkuchenteiges hinein-geben und sofort mit 1/2 der Möhrenscheiben belegen. Von beiden Seiten braten, auf einen Teller gleiten lassen und mit 1/2 des Quarks bestreichen. Zusammenklappen. Mit dem anderen Pfannkuchen ebenso verfahren.

#### Zutaten

- 600 g Fenchel
- 350 g Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Cherrytomaten
- 2 EL Thymian
- 60 g Käse
- Salz, Pfeffer

#### Fenchel-Tomaten-Pfanne

Fenchel vom Grün befreien. In knapp 1 L Salzwasser als ganze Knollen 15 Minuten garen. Sie sollen noch nicht weich sein. Danach von oben nach unten in flache Hälften schneiden. Inzwischen die Zwiebeln in Halbmonde schneiden und im Olivenöl anschmoren. Die Fenchelhälften mit der Rundung nach unten in die Zwiebeln drücken. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Schnittfläche des Fenchels legen. Thymian, etwas Salz und Pfeffer draufstreuen und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss den Käse reiben, auf den Tomaten verteilen und noch ca. 5 Minuten unter dem Deckel schmoren lassen.

#### Zutaten

- 300 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Honig
- 250 g Äpfel
- 250 g Birnen
- 1 Becher Schlagsahne
- 1 EL Rohrzucker
- 100 g geraspelte Schokolade

#### Apfel-Birnen-Sahne

Den Joghurt in einer Rührschüssel mit 1 TL Zitronensaft und dem Honig verrühren. Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und mit 1 TL Zitronensaft pürieren. Püree sofort unter den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und mit dem Zucker süßen. Vorsichtig unter die Joghurtmasse ziehen. Eine Hälfte der Sahne-masse in eine Schüssel füllen, die Hälfte der Schokoladenraspeln darüber streuen, die restliche Sahne darüberstreichen, mit den übrigen Schokoladenraspeln bestreuen und sofort servieren.