

Neues aus dem TK-Sortiment

Kennen Sie schon unsere neuen Tiefkühl-Produkte? Stöbern Sie gerne durch unsere TK-Rubrik und probieren die schnellen Köstlichkeiten:
Hier ein kleiner Vorgeschmack:



TK Buntess Ofengemüse
3,69 € / 400 g



TK Pizza Vegetaria
5,29 € / 350 g

Feiertagsverschiebung in KW 14

In der Woche nach Ostern liefern wir von Dienstag bis Freitag aus.
Hier sehen Sie auf einen Blick Ihren Liefertag für die Osterwochen und den passenden Bestellschluss.
Bitte beachten Sie den besonderen Bestellschluss für Gebäck und Brot aus Ibbenbüren, später eingehende Bestellungen nehmen die Bäcker nicht mehr an.

Normal:	nach Ostern:	Bestellschluss:	Ibbenbüren:
Montag	Dienstag	Oster-Samstag 8 Uhr	Grün-Donnerstag 13 Uhr
Dienstag	Dienstag	Oster-Samstag 8 Uhr	Grün-Donnerstag 13 Uhr
Mittwoch	Mittwoch	Dienstag 8 Uhr	Oster-Samstag 13 Uhr
Donnerstag	Donnerstag	Dienstag 8 Uhr	Dienstag 8 Uhr
Freitag	Freitag	Mittwoch 8 Uhr	Mittwoch 8 Uhr

Ostergrüße

Liebe Kunden, Liebe Kundinnen,
wir wünschen Ihnen eine schöne Osterzeit. Viel Spaß mit Ihren Liebsten und genießen Sie die Zeit miteinander.
Frohe Ostern!
Wünscht euch euer Gemüseabo-Team

Rezepte KW 13

Zutaten

- 300 g Nudeln
- 70 g Pinienkerne
- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer halben Zitrone
- 1/2 Bund Basilikum
- Olivener Öl

Grüne Avocado Pasta

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Avocados schälen. Anschließend die Avocados mit dem Knoblauch, der Hälfte der Pinienkerne, dem Zitronensaft, dem Basilikum, etwas Olivenöl, Wasser und Gewürzen pürieren. Nun die Nudeln mit der Soße vermengen und servieren.

Zutaten

- 400 g Möhren
- 60 g Ingwer
- 50 g Butter
- 1 EL Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Möhren-Ingwer-Suppe

Möhren in dünne Scheiben schneiden und Ingwer fein würfeln. Die Möhren mit dem Ingwer in einem Topf in Butter anschwitzen lassen, dann Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Zutaten

- Schale einer Orange
- 350 g Clementinen
- 130 g Naturjoghurt
- 200 g Zucker
- 40 g Vanillezucker
- Prise Salz
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver

Joghurt-Clementinen-Kuchen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Orange waschen und ca. 1 TL von der Schale abreiben. Die Clementinen von der weißen Innenhaut befreien und in Stücke schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Salz und Öl verrühren. Die Eier unterschlagen. Mehl, Backpulver und Orangenschale mit untermischen und die Clementinen-Stücke unterheben. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten. Den Teig in die Form geben und für ca. 60 Min. backen, dabei nach ca. 30 Min. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen aus der Form herausnehmen und abkühlen lassen.