

Aktuelle Infos

Neue Gewürze – Spicebar



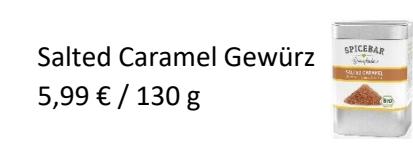
Italienisches Topping
5,99 € / 60 g



Holy Guacamoly Gewürz
5,99 € / 110 g



Topping Allrounder
5,99 € / 90 g



Salted Caramel Gewürz
5,99 € / 130 g



[Zum Shop](#)

Schutz vor der Kälte

Unsere [Thermohauben](#) bieten optimalen Schutz vor Kälte, Frost, Schnee und natürlich im Sommer auch vor Hitze.

Nach Erhalt der Haube musst du diese nur mit dem Leergut rausstellen - unsere Fahrer kümmern sich um den Rest und decken deine neuen Gemüsekisten mit der Haube ab

Nach Kauf einer Thermohaube ist diese dein Eigentum.



Detox-Wochen

Seit einer Woche haben wir unsere [Detox-Wochen](#) gestartet.

Drei Wochen lang leckere Saft – und Smoothie-Rezepte für mehr Energie, Leichtigkeit und frischen Schwung.



Mach mit und starte gesund ins neue Jahr!



Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!

Rezept DER WOCHE

KW 04

Spitzkohl-Eintopf

Zwiebel klein würfeln. Den Kohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Mettenden in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln dünsten. Spitzkohl, Kartoffeln und Fleischbrühe dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze für 20 Min. köcheln lassen, Mettenden hinzugeben und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Wintersalat

Gelbe und Rote Bete in kochendem Wasser für ca. 35 Min. garen. In der Zwischenzeit die Möhren in Streifen schneiden und in etwas Öl 2 bis 3 Min. anschwitzen. Apfel und Orange in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat putzen und trocknen lassen. Für Das Dressing Apfelessig, Senf und Olivenöl miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse klein hacken. Die Beten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Walnüssen toppen.

Blondies mit Granatapfelkernen

Die Granatäpfel entkernen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Die Eier nach und nach unterschlagen. Mehl und Natron in einer zweiten Schüssel vermischen. Abwechselnd die Buttermilch und die Butter-Ei-Masse einrühren. Die weiße Schokolade und die Pekannüsse unterheben. Den Teig in eine eingefettete Form geben. $\frac{1}{3}$ der Granatapfelkernen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Das Ganze für ca. 40 Min. backen. Nach dem Herausnehmen den Kuchen abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Kernen und etwas Puderzucker bestreuen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

