

Aktuelle INFOS

Valentinstag

[Der Valentinstag](#) ist der perfekte Anlass, um mit kleinen Gesten große Freude zu machen. Ob frische Bio-Zutaten für ein selbstgekochtes Dinner, feine Schokolade oder besondere Leckereien – bei uns findest du alles für einen genussvollen Abend zu zweit. Regional, Bio und mit viel Liebe ausgewählt.



Überrasche deine Liebingsmenschen mit nachhaltigen Genussmomenten statt kurzlebiger Geschenke. Unsere Biokisten, Spezialitäten und Gutscheine stehen für Qualität, Geschmack und Wertschätzung. So wird der Valentinstag nicht nur romantisch, sondern auch bewusst und besonders.

Saatgut Aktion

Vom 02.02. bis zum 13.02.26 bieten wir 10% auf unser gesamtes [Saatgut-Sortiment](#). Perfekt, um sich für die kommende Gartensaison einzudecken.



Fastenzeit

Ob bewusster Verzicht oder sanfte Umstellung: [Die Fastenzeit](#) ist ideal für leichte Küche und klare Entscheidungen. Entdecke pflanzliche Produkte, saisonale Frische und alles, was deinem Körper guttut. Einfach, ehrlich und in Bio-Qualität geliefert.



Rezept DER WOCHE

KW 06

Zutaten

1 Blumenkohl
2 EL Currypaste
400 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
300 g Basmatireis

Reis mit Blumenkohl Curry

Backofen auf 200 °C vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden und gleichmäßig in eine Auflaufform geben. Currypaste mit Kokosmilch und Gewürzen zu einer glatten Sauce verrühren, über den Blumenkohl gießen und gut vermischen. Das Ganze 25–30 Minuten backen, bis der Blumenkohl zart und goldbraun ist. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen. Beides zusammen heiß servieren.

Zutaten

250 g Flower Sprouts
350 g Pasta
50 g Haselnüsse
2 Möhren
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
30 g Cranberrys
100 ml Sahne

Pasta mit Flower Sprouts

Salzwasser zum Kochen bringen und die Flower Sprouts etwa 2 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Die Pasta al dente kochen. Haselnüsse grob hacken und ohne Fett rösten. Möhren in feine Streifen schälen und in Olivenöl kurz dünsten. Flower Sprouts und Nudeln zugeben, vorsichtig mischen, würzen und Cranberrys sowie die Sahne unterrühren. Kurz erhitzen, anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen oder untermischen.

Zutaten

120 g Butter
1 Granatapfel
100 g Zucker
2 Eier
100 g gemahlene Mandeln
90 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Orange
100 g Naturjoghurt
55 g Puderzucker

Granatapfel-Orangen-Kuchen

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Kastenform einfetten und mit Backpapier auslegen. Granatapfel halbieren, einige Kerne herauslösen und den Rest auspressen. Butter und Zucker cremig schlagen, dann Eier unterrühren. Mandeln, Mehl, Backpulver, Orangenabrieb, Joghurt und Granatapfelsaft unterheben. Teig in die Form füllen und ca. 50 Minuten backen. Kurz vor Ende 2 EL Granatapfelsaft mit Orangensaft und 30 g Puderzucker verrühren, Kuchen einstechen und Saft darüber gießen. Abkühlen lassen. Glasur aus 25 g Puderzucker und Granatapfelsaft anrühren, Kuchen glasieren und mit Kernen garnieren.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006



[Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!](#)