

# Aktuelle INFOS

## bioladen\* -April Aktion



Auf ausgewählte [bioladen\\* Produkte](#) erhaltet ihr im April 5 % Rabatt. Mit der Eigenmarke bioladen\* von Weiling entscheidest du dich für hochwertige Bio-Lebensmittel mit klaren Werten. Viele Produkte stammen aus langfristigen Partnerschaften mit Bio-Erzeugern und stehen für Transparenz, Nachhaltigkeit und sorgfältige Verarbeitung. Vom Frühstück bis zum Abendessen findest du hier bewährte Bio-Qualität für den Alltag. Ob Müsli, Nudeln, Öle, Aufstriche oder feine Zutaten zum Kochen und Backen. Die Marke bioladen\* bietet eine große Vielfalt an Bio-Produkten. Schaut doch gerne mal bei uns im Shop vorbei.

## Frühjahrsputz

Die Tage werden wieder länger und das Wetter verbessert sich.

Das heißt: Putzlappen in die Hand nehmen und mit dem [Frühjahrsputz](#) beginnen!

Bei uns im Shop findet ihr dazu jede Menge Putzmittel, sowie Putzubehör.



## Pflanzen

Endlich beginnt die Zeit wieder, um den Garten oder auch den Balkon in Frühlings-Stimmung zu bringen.

Bei uns im Shop findet ihr alles was ihr dazu braucht! Ob Erde, Saat, Blumen oder Dünger.

Schaut gerne mal rein und [viel Spaß beim Pflanzen](#).



# Rezept DER WOCHE

## KW 14

### Zutaten

150 g Asia-Salat  
50 ml Essig  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz  
3 Tomaten

### Asia-Salat

Den Salat in mundgerechte Stücke reißen, in eine Schüssel geben und Öl drüber gießen. Knoblauch in einer zweiten Schüssel zerdrücken und mit Essig und Salz zu einer Marinade verrühren. Die Marinade über den Salat geben. Die Tomaten in Achtel-Stücke schneiden, über dem Salat verteilen und servieren.

### Zutaten

1 Brokkoli  
400 g Nudeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Kochschinken  
30 g Butter  
30 g Mehl  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
150 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### Brokkoli-Nudel-Auflauf

Den Brokkoli in Röschen schneiden. Diese für 2 Min. in kochendem Salzwasser garen. Die Nudeln nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und den Schinken in Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Butter in einem Topf schmelzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz andünsten. Nun das Mehl hinzugeben und anschwitzen. Mehlschwitze mit kalter Brühe ablöschen und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Sahne und etwas Käse unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Brokkoli, Nudeln und Schinken vermengen und in der Auflaufform verteilen. Die Soße gleichmäßig drüber gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und für ca. 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

### Zutaten

4 Maracuja  
5 EL Naturjoghurt  
2 EL Honig  
250 g Schlagsahne

### Maracuja-Joghurt-Creme

Das Fruchtfleisch der Maracuja rausholen und beiseitestellen. In einer Schüssel Joghurt mit Honig verrühren. Die Schlag-sahne mit einem Schneebesen steif schlagen. Sahne unter die Joghurt-Masse heben. Die Joghurt-Masse in Gläschen füllen und die Maracuja draufgeben. Nun genießen.



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

WEITERE  
LECKERE  
REZEPTE

HIER  
KLICKEN

DE-ÖKO-006

