

Aktuelle INFOS

Rezept DER WOCHE

KW 18

Liefertagsverschiebung Himmelfahrt

Normaler Liefertag	Himmelfahrt Woche	Bestellschluss	Ibbenbüren
Montag	Mo, 11.05.	Fr, 08.05. 12 Uhr	Fr, 08.05. 12 Uhr
Dienstag	Mo, 11.05.	Fr, 08.05. 12 Uhr	Fr, 08.05. 12 Uhr
Mittwoch	Di, 12.05.	So, 10.05. 16 Uhr	Fr, 08.05. 12 Uhr
Donnerstag	Mi, 13.05.	Mo, 11.05. 8 Uhr	Mo, 11.05. 8 Uhr
Freitag	Fr, 15.05.	Mi, 13.05. 8 Uhr	Di, 12.05. 12 Uhr

In der Himmelfahrtswoche backen die Steinofenbackstube Hollen und die LohmannsHof Bäckerei wie gewohnt..

Tour de Kaas

Seit dieser Woche läuft endlich die [Tour de Kaas](#) wieder!

Begib dich auf eine genussvolle Reise durch die Welt des Käses. Vier Wochen lang erwarten dich jede Woche drei bis vier besondere Käsesorten – handverlesen, überraschend und voller Charakter. Perfekt, um Neues zu probieren und deinen Geschmack zu erweitern.

Freu dich auf unseren Käse-Frühling: Vier Wochen lang, vom 20.04. - 15.05.26, präsentieren wir dir jede Woche neue, ausgewählte Käsespezialitäten der Kässerei ÖMA– perfekt abgestimmt auf sonnige Tage, Picknicks im Grünen und gesellige Abende mit Freunden.

Liefer-Flatrate

Habt ihr schonmal von unserer Liefer-Flatrate gehört? Nein?

Mit dieser Lieferflatrate bezahlt ihr einmalig im Jahr 105 €, statt bei jeder Lieferung die Servicepauschale vom 3,50 €.

Probiert es doch gerne mal aus und lasst es uns wissen!

Zutaten

2 Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g Feta
5 Mini Tomaten

Süßkartoffel-Auflauf

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das ganze in eine Auflaufform geben und für 20 Min. im Ofen garen. In der Zwischenzeit den Feta in Würfel schneiden und die Tomaten vierteln. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Feta und Tomaten bestreuen und weitere 10 Min. garen. Dan dem Herausnehmen heiß genießen.

Zutaten

450 g Porree
250 g Möhren
25 g Butter
100 ml Milch
200 ml Brühe
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
15 g Mehl

Lauchgemüse mit Möhren

Porree in Ringe und die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und darin das Gemüse für ca. 15 Min. mit geschlossenem Deckel dünsten. Das Mehl gleichmäßig auf das Gemüse streuen. Die Brühe und die Milch hinzugeben und für 5 Min. köcheln lassen. Nun das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und genießen.

Zutaten

3 Grapefruits
1 Bund Koriander
3 Romana Salatherzen
2 EL Honig
100 ml Öl
Salz, Pfeffer
3 Avocados
4 EL Cashew-Cranberry-Mix

Avocado-Grapefruit-Salat

Das Filet aus dem Grapefruits herausnehmen und vorerst zur Seite stellen. Den Salat in kleine Stücke zupfen. Honig, Öl, Koriander, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Das Fruchtfleisch aus den Avocados herausnehmen und in Würfel schneiden. Jetzt nur noch das Gemüse, das Obst und das Dressing miteinander vermischen und servieren.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

