

Endlich wieder Spargelzeit!

Wenn die [Spargelsaison](#) beginnt, kommt ein echtes Highlight auf den Teller. Frisch gestochen, zart im Geschmack und vielseitig in der Küche – Spargel gehört zum Frühling einfach dazu. Ob klassisch mit Kartoffeln, als leichte Bowl oder vom Grill: Mit bestem Bio-Spargel wird jedes Gericht zu etwas Besonderem.

Spargel steht für bewussten Genuss und saisonale Küche. Kombiniert mit frischen Kräutern, feinen Saucen oder passenden Beilagen entstehen einfache, aber elegante Gerichte. Entdecke die Vielfalt der Spargelküche und genieße den Frühling mit hochwertigen Zutaten direkt vom Feld.



Grillzeit

Sobald die Sonne scheint, wird draußen gekocht, gelacht und gemeinsam genossen. Mit frischem Bio-Gemüse, aromatischen Marinaden und hochwertigen Zutaten wird dein Grillabend zum echten Highlight. Ob klassisch oder kreativ – entdecke, wie vielseitig Grillen mit Bio-Produkten sein kann. Grillen ist längst mehr als Fleisch: Knackiges Gemüse, bunte Spieße, Grillkäse und frische Salate sorgen für Abwechslung auf dem Rost. Stelle dir dein perfektes [Grillmenü](#) zusammen – bewusst, regional und voller Geschmack. So wird jeder Grillabend zu einem besonderen Erlebnis für alle. Schau dafür gerne bei uns im Shop vorbei!



Zutaten

500 g Brokkoli
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Mehl
2 Eier
60 g gemahlene Haselnüsse
1 Bund Radieschen
1 rote Zwiebel
2 EL Essig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Gemüsefrikadellen

Brokkoli in Röschen und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Brokkoli für ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Anschließend grob hacken. Brokkoli, 2/3 der Lauchzwiebeln, Mehl, Eier und Nüsse vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL ÖL mischen. Darunter die Radieschen, Zwiebel und die restlichen Lauchzwiebeln untermischen. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Aus der Gemüsemasse ca. 12 Frikadellen formen. Diese in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Die Frikadellen mit der Radieschen-Salsa anrichten.

Zutaten

400 g Spaghetti
100 g Butter
20 Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe
Geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Spaghetti in Salbeibutter

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Salbeiblätter hineingeben und für ca. 5 Min. auf niedriger Stufe dünsten. Knoblauch fein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Nudeln abgießen und zur Salbeibutter geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zutaten

500 g Rhabarber
150 g Sahne
60 g Zucker
2 reife Bananen
2 Pck. Vanillezucker
3 EL Apfelsaft
½ Pck. Sahnesteif
Zimt

Rhabarber Dessert

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Rhabarber in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Zucker, Vanillezucker und Apfelsaft mit in die Form geben, alles gut vermischen und für 15 Min. backen. In der Zwischenzeit wird die Sahne mit Sahnesteif steif geschlagen. Die Bananen zerdrücken und unter die Sahne heben. Rhabarber in Gläschen füllen und darüber die Bananensahne geben. Oben drauf noch etwas Zimt streuen und genießen.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

