

## Regionales



Nun beginnt die Zeit wieder, in der wir viel Obst und Gemüse von unseren regionalen Lieferanten bekommen.

Ob Salate, Kräuter oder Kartoffeln aus Westen bis zu Erdbeeren aus Otersen findet ihr alles bei uns.

Lasst euch begeistern von unserer [regionalen Vielfalt!](#)

## Beerenzeit

**Der Sommer ist endlich da und mit ihm die wunderbarste Zeit für alle Feinschmecker: die Beerenzeit!**

Beeren stecken voller Vitamine, Antioxidantien und sind dabei auch noch kalorienarm. Das macht sie zur idealen Wahl, wenn du Lust auf etwas Gesundes und Leckeres hast. Zudem sind sie vielseitig einsetzbar: im Müsli, im Eis, auf dem Tortenboden, als Snack für unterwegs, im Dessert oder gar im Salat – die Möglichkeiten sind endlos!

Also, schnapp dir doch gleich ein paar dieser [köstlichen Schätze](#) und lass es dir schmecken!



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

### Zutaten

150 g Süßkartoffeln  
150 g Brokkoli  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 TL Oregano

### Süßkartoffeln mit Brokkoli

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Knoblauch fein hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano in einer Schüssel vermischen und darin die Süßkartoffeln und den Brokkoli unterheben. Alles auf ein Blech verteilen und für 25 Min. backen.

### Zutaten

600 g Stängelkohl  
500 g Nudeln  
3 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL geröstete Pinienkerne

### Pasta mit Stängelkohl

Den Stängelkohl in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser für ca. 5 Min. garen. Den Kohl aus dem Wasser herausholen und im selben Wasser die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Chili fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin Chili und Knoblauch andünsten. Den Stängelkohl hinzugeben und mitdünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit den Pinienkernen vermischen und zusammen mit dem Stängelkohl auf einem Teller anrichten.

### Zutaten

3 Eier  
180 g Butter  
140 g Zucker  
125 g Naturjoghurt  
180 g Mehl  
1 ½ TL Backpulver  
70 g gemahlene Mandeln  
200 g Kirschen

### Kirsch-Muffins

Eier, Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Den Joghurt unter Rühren hinzufügen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver und Mandeln vermengen. Die trockenen Zutaten vorsichtig unter die Eier-Mischung heben. Die Kirschen entsteinen und diese ebenfalls unter den Teig heben. Nun nur noch den Teig in die Förmchen geben und für ca. 20 Min. backen, abkühlen lassen und genießen.

WEITERE  
LECKERE  
REZEPTE

HIER  
KLICKEN