

Aktuelle INFOS

Neu im Sortiment



Baby Mangold (Red Chard) Schale
3,69 € / 125 g



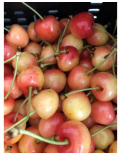
Birne "Etruria"
8,79 € / kg



Borretsch
3,29 € / Bund



Borretschblüten
3,29 € / Bund



Kirschen gelb/rot
19,99 € / kg



Kräutertopf Buschbasilikum
3,19 € / Topf



Kräutertopf Rotes Basilikum
3,19 € / Topf



Kräutertopf Salbei (große Pflanze)
4,29 € / Topf

[Zum Shop >](#)



Beerenzeit

Wenn die Beerenzeit beginnt, ist der Sommer nicht mehr aufzuhalten.

Rezept DER WOCHE

KW 27

Zutaten

200 g Mangold
300 g Tomaten
1 Bund Petersilie
250 g Zwiebeln
3 Eier
200 ml Sahne
200 g geriebener Käse
1 Packung Quicheteig
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Olivenöl

Mangold-Tomaten-Quiche

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mangold waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mangold hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Quicheteig in eine gefettete Quicheform legen. Mangold-Zwiebel-Mischung auf dem Teig verteilen. Tomatenscheiben darauf anordnen. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Füllung gießen. Den geriebenen Käse und die gehackte Petersilie darüber streuen. Im Ofen ca. 35-40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Zutaten

2 Stück Zucchini
500 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Zucchini-Gemüsepfanne mit Kartoffeln

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocknen und hacken. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Zucchinischeiben hinzufügen und mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Gekochte Kartoffelwürfel dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie unterheben und die Pfanne servieren.

Zutaten

1 Kopf Batavia Salat
1 Stück Fenchel
1 Stück Gurke
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Frischer Batavia-Salat mit Fenchel und Gurke

Den Batavia Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermengen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen und servieren.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS
GEMÜSE
ABO