

## Frisches Rindfleisch

Wir bieten euch wieder [frisches Rindfleisch](#) vom Stoffers Hoff an.

### Termin 1

Auslieferung: 24.07.26 – 30.07.26

Bestellschluss: 22.07.26 um 8 Uhr

### Termin 2

Auslieferung: 28.08.26 – 03.09.26

Bestellschluss: 26.08.26 um 8 Uhr



Wie immer gilt:

Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt!

## Neues im TK-Sortiment



### [TK Gemüse Lasagne](#)

5,39 € / 400 g



### [TK Käse Sticks](#)

5,99 € / 160 g

### [TK Speck Flammkuchen](#)

4,69 € / 260 g



### [TK Knusper Garnelen](#)

8,19 € / 160 g



### [TK Laugenbrötchen mit Sesam](#)

3,49 € / 260 g



### [TK Pizza Caprese](#)

5,99 € / 335 g

[Zum Shop](#)

### Zutaten

1 Spitzkohl  
2 EL Olivenöl  
250 g Hackfleisch  
500 ml Gemüsebrühe  
Etwas Naturjoghurt  
Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

### Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Den Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin das Fleisch anbraten. Spitzkohl und Gemüsebrühe mit hinzugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zum Servieren ein Klecks Naturjoghurt draufgeben.

### Zutaten

1 Zwiebel  
200 g Nudeln  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Schmand  
1 EL Kräuterschmelzkäse  
4 Lauchzwiebeln  
Salz, Pfeffer

### Nudel-Lauchzwiebel-Käse-Pfanne

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anraten. Nudeln und Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln durch sind. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Lauchzwiebel, Schmand und Schmelzkäse einrühren. Für 5 Min. köcheln lassen. Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

### Zutaten

250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 Ei  
130 g Zucker  
80 ml Sonnenblumenöl  
250 g Naturjoghurt  
250 g Blaubeeren

### Blaubeer-Muffins

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ei und Zucker schaumig aufschlagen. Öl und Joghurt unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Ei-Öl-Mischung heben. Die Blaubeeren waschen und in den Teig einrühren. Den Teig in eine Form füllen und für 30 Min. backen. Nach dem Herausnehmen den Kuchen abkühlen und anschließend genießen.

Tipp: Nach dem Abkühlen etwas Puderzucker über den Kuchen streuen.



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

WEITERE  
LECKERE  
REZEPTE

HIER  
KLICKEN

DE-ÖKO-006

