

Aktuelle INFOS

Neu im Sortiment



[Coco Paradise Mocktail](#)

1,89 € / 200 ml



[Zitronen-Rolle](#)

18,09 € / 18 cm

[Kollagen Trinkpulver](#)

19,99 € / 300 g



[TK Speck Flammkuchen](#)

4,69 € / 260 g



[Tomatensauce Familia](#)

2,99 € / 525 ml



[Shake Drink Joghurt Lemon](#)

2,49 € / 220 ml

[Zum Shop](#)

Schutz vor Hitze

[Unsere Thermohaube](#) schützt im Sommer vor Hitze bis zu +40 °C. Die Haube einfach zusammen mit dem Leergut bereitstellen und um den Rest kümmern sich unsere Fahrer. Natürlich schützt die Thermohaube auch im Winter (bis zu -20 °C). Nach Kauf einer Thermohaube ist diese dein Eigentum!

Tipp für den Sommer: Einfach zwei gefrorene Kühlakkus unter die Haube für noch besseren Hitzeschutz legen.



Rezept DER WOCHE

KW 34

Zutaten

80 g Walnusskerne
1 Staudensellerie
1 Apfel
3 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer

Staudensellerie Salat

Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Sellerie gut waschen und die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vom Gehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Öl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Alle Zutaten mit dem Dressing in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Vor dem Verzehr den Salat für 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Zutaten

2 Zwiebeln
600 g Kartoffeln
600 g grüne Bohnen
300 g Möhren
½ Knollensellerie
4 Zweige Bohnenkraut
Etwas Öl
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Bohneneintopf

Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Bohnenkraut waschen und trockenschütteln. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten. Gemüsebrühe mit Wasser anmischen. Das ganze Gemüse mit in den Topf geben, kurz unter Rühren anrösten und danach mit der Brühe abgießen. Bohnenkraut hinzugeben und das Ganze zugedeckt ca. 20 Min. garen, bis das Gemüse weich ist. Nun alles noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten

600 g Mirabellen
4 Eier
190 g Zucker
1 Pack. Vanillezucker
180 g weiche Butter
225 g Mehl
1 ½ TL Backpulver

Mirabellenkuchen

Den Ofen auf 20 °C vorheizen. Die Mirabellen halbieren und den Kern entfernen. Eier mit Zucker und Vanillezucker cremig schlagen. Anschließend die Butter mit untermischen. Mehl und Backpulver zusammen vermischen. Die Mehlmischung unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Eine Kuchenform einfetten, den Teig hineinfüllen, die Mirabellen oben auf dem Teig verteilen und für 35 Min. backen. Nach dem Herausnehmen den Kuchen abkühlen lassen und genießen.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

