

Neues Shop-Design

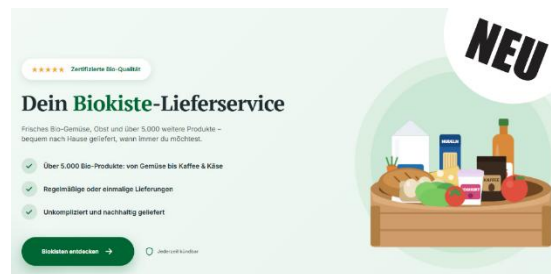
Freu dich auf einen frischen Look!

Vor Kurzem ist unser Onlineshop in einem neuen Design erschienen.

Moderner, übersichtlicher und noch einfacher zu bedienen, damit du deine Lieblingsprodukte künftig noch schneller findest und entspannt bestellen kannst.

Schaut gerne mal vorbei:

<https://www.gemueseabo.com/>



Federweißer ist wieder da

Ab Ende August beginnt wieder die Federweißer-Zeit und natürlich darf der fruchtig-süße Genuss bei uns nicht fehlen.



[Federweißer, weiß \(DE\)](#)

Lieferzeitraum:
28.8.2026 - 30.9.2026



[Federweißer, rot \(DE\)](#)

Lieferzeitraum:
4.9.2026 - 30.9.2026

Freut euch auf fruchtig-süßen Federweißer – perfekt für gemütliche Spätsommerabende, gesellige Runden und herzhafte Herbstgerichte.

Zutaten

500 g Buschbohnen
Speck (Scheiben)
1 TL Bohnenkraut

Grüne Bohnen im Speckmantel

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen. Darin das Bohnenkraut und die Bohnen 8 Min. kochen. Abgießen und kurz abkühlen lassen. 5 – 6 Bohnen zu je einem Bündel zusammennehmen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Bündel rundum anbraten.

Zutaten

2 Mini Pak Choi
2 Möhren
6 Cherrytomaten
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
3 EL Sesamöl
2 EL Wasser
4 EL Sojasauce
2 TL Tomatenmark

Pak-Choi-Gemüse-Pfanne

Pak Choi in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Möhren längst halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Darin erst den Knoblauch anbraten. Anschließend das Gemüse hinzugeben und für ca. 3 Min. knackig braten. Sojasauce, Wasser und Tomatenmark vermischen, mit zum Gemüse geben, kurz einköcheln lassen und schnell vom Herd nehmen. Nun auf Teller verteilen und servieren.

Zutaten

400 g Mango
150 g Naturjoghurt
100 ml Milch

Mango-Lassi

Das Fruchtfleisch von der Mango lösen und in ein Mixer geben. Joghurt und Milch hinzugeben und das Ganze fein pürieren. Das Lassi in vier Gläser füllen und kaltstellen.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

