

7 Hauben Kochkurs



Wir haben über die Ökokiste wieder die Möglichkeit, euch einen kostenlosen 7 Hauben Kochkurs zukommen zu lassen.

Dieses Jahr handelt es sich um ein Gemüsefermentationskurs.

Wie das geht, zeigt dir Franziska Wick. Mit Grundwissen, Tipps und vielen inspirierenden Rezepten führt sie dich durch die Welt der Gemüsefermentation. Von Sauerkraut, fermentiertem Gemüse aller Art bis hin zu Salsas, Saucen und Pasten ist alles dabei. Und natürlich kommt auch Kimchi nicht zu kurz, der mehr als nur eine koreanische Version von Sauerkraut ist.

Der Code kann vom 01.-31.10. bei uns im Shop kostenlos erworben werden und bis zum 31.12. auf 7 Hauben eingelöst werden.

Regio Challenge

Mach mit bei der Regio Challenge in Verden und umzu. Vom 15.09.2025 bis zum 21.09.2025 heißt es: eine Woche lang essen, was in ca. 100 km Umkreis wächst!

Regeln:

- Alles aus der Region kaufen & genießen
- 2 Joker pro Mahlzeit (z. B. Gewürze...)
- Alleine oder im Team-Hauptsache dabei!

Macht mit um unsere regionale Wirtschaft zu stärken!

Hier findest du weitere Infos zu der Ganzen Challenge: [Regio Challenge](#)

Unsere regionalen Produkte findest du hier: [Regionale Lebensmittel](#)

Mach auch du mit uns iss, was um die Ecke wächst!

Zutaten

500 g grüne Bohnen
100 g geräucherter Speck
1 Zwiebel
250 g Möhren
400 g Kartoffeln
2 Mettenden
1 EL Butter
1 L Fleischbrühe

Bohneneintopf

Die Enden von den Bohnen entfernen und die Bohnen halbieren. Speck, Zwiebel, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Mettenden in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Darin Speck, Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und Mettenden für 5 Min. anbraten. Die Bohnen hinzugeben und alles mit der Brühe ablöschen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und für 20 Min. kochen lassen. Danach genießen!

Zutaten

500 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
600 g Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Wahl

Spaghetti Napoli

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten in Stücke schneiden und sie mit in die Pfanne geben. Die Tomaten für ca. 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. 100 ml vom Nudelwasser zu den Tomaten geben und diese pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die Nudeln mit der Sauce servieren und genießen.

Zutaten

160 g Mehl
6 g Backpulver
4 Bananen
200 g Trauben
110 g Zucker
60 ml Milch
20 ml Zitronensaft
70 g Rosinen

Trauben- und Bananenkuchen

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucker und Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren. Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, die Milch hinzugeben und gut miteinander vermischen. Mehl, Backpulver, Trauben und Rosinen zu den Bananen hinzugeben. Die Zuckermasse ebenfalls einmischen und das Ganze für ca. 20 Min. backen.

