

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.

Suppenhuhn-Aktion

Passend zum Herbstbeginn bieten wir euch wieder [frische Suppenhühner](#) vom LohmannsHof aus Westen an.

Der Bestellschluss hierfür ist der 01.10.2025 um 8 Uhr.

Die Auslieferung findet vom 02.10.2025 bis zum 08.10.2025 statt.

Einen Monat später bieten wir euch direkt nochmal Suppenhühner an! Hierfür ist der Bestellschluss der 05.11.2025 um 8 Uhr und die Auslieferung ist in der Woche vom 06.11.2025 bis zum 12.11.2025.

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

Ökomarkt Verden

Am 21.09.2025 findet wieder der jährliche Ökomarkt in Verden vor dem Dom statt, auf dem wir auch mit einem Stand vertreten sind.

Wir werden eine große Apfelverkostung für euch vorbereiten.

Seid gespannt auf die verschiedensten Apfelsorten und kommt uns am 21.09.2025 von 12 – 17 Uhr besuchen.

Wir freuen uns auf euch!



Zutaten

160 g Pasta
120 g Porree
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
60 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Pasta mit Porree-Zitronen-Sauce

Den Porree in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen. Während die Pasta kocht etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Porree glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und 2 EL Pastawasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Zitrone die Schale abreiben und diese unter die Sauce mischen. Die Zitronen-Lauch-Pasta servieren.

Zutaten

1 Pastinake
1 Zwiebel
1 EL Butter
2 EL Gemüsebrühe Pulver
1 EL heißes Wasser
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer

Pastinaken-Cremesuppe

Pastinake und Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, darin das Gemüse ca. 5 Min. andünsten. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten und damit das Gemüse ablöschen. Nun für ca. 30 Min. köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und die Suppe pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Zutaten

1 Granatapfel
150 g Heidelbeeren
1 Banane
150 g Joghurt

Granatapfel-Smoothie

Den Granatapfel entkernen. Die Banane in grobe Stücke schneiden. Granatapfelkerne, Heidelbeeren, Banane und Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Jetzt nur noch in Gläser anrichten und schmecken lassen.

