

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!

Zutaten

600 g Süßkartoffeln
2 EL Speisestärke
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Süßkartoffel-Pommes

Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Die Süßkartoffeln für 30 Min. in kaltem Wasser liegen lassen. In der Zwischenszeit Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Ofen auf 200°C vorheizen. Die Pommes trocknen und in einer Schüssel mit der Speisestärke schütteln. Die Ölmischung darüber geben und die Pommes auf dem Backblech verteilen. Für ca. 25 Min. backen und danach heiß genießen.

Zutaten

4 Knollen Fenchel
500 g Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g Feta

Ofenfenchel mit Tomaten Feta

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit Rosmarin und Olivenöl in einer Auflaufform vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Feta oben drüber bröseln. Das Gemüse für ca. 20 Min. backen und dann servieren.

Zutaten

400 ml Milch
2 Bananen
½ TL Zimt
1 Packung Gelatine

Bananen Pudding

Bananen zu einem Mus pürieren. Galantine mit 3 EL Wasser verrühren und 10 Min. quellen lassen. Anschließend aufkochen bis sie flüssig wird. Alles miteinander vermischen, in Gläser füllen und für 2 Stunden kaltstellen.

