

Pilzzeit

Wenn die Tage kürzer werden und die Luft nach Herbst duftet, hat die [Pilzsaison ihren großen Auftritt](#). Ob zarte Champignons, aromatische Kräuterseitlinge oder edle Steinpilze – frische Pilze bringen erdigen Geschmack und Vielseitigkeit auf den Teller. Kurz angebraten, in der Suppe oder als Beilage: Bio-Pilze verwandeln jedes Gericht in ein herbstliches Genusserlebnis.

Pilze stehen für bodenständige Küche mit raffiniertem Geschmack. Mit frischen Kräutern, cremigen Saucen oder herzhaften Beilagen kombiniert, entstehen wärmende Gerichte für die kühlere Jahres-



Neu im Sortiment

Apple-Cinnamon Curd Creme (Aufstrich)

5,49 € / 190 g



Lassi Zitrone
1,29 € / 250 g



Tiger Quick Trinkkakao

6,99 € / 400 g

Bremer Kürbisbrot
6,15 € / 375 g



TK Piccoli Pizzasnack Tomate Mozzarella

7,39 € / 270 g



[Zum Shop](#)

Zutaten

150 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 EL Butter
2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer

Pastinaken-Cremesuppe

Pastinake und Zwiebel schälen. Beides in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Gemüswürfel für ca. 6 Min. dünsten. Die Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten und damit das Gemüse ablöschen. Für 30 Min. köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und die Suppe fein pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und genießen.

Zutaten

500 g Spaghetti
150 g Rucola
2 Knoblauchzehen
200 g Cherrytomaten
4 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Spaghetti mit Rucola

Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Knoblauch fein hacken und die Tomaten halbieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin den Knoblauch glasig dünsten und die Tomaten hinzugeben. Spaghetti in die Pfanne geben und alles zusammen mit Rucola und Parmesan vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zutaten

200 g griechischer Joghurt
Etwas Honig
2 EL Haferflocken
100 g Kiwibeeren

Kiwibeeren-Joghurt

Den Joghurt mit etwas Honig süßen. Die Kiwibeeren halbieren. Den Joghurt in ein Glas geben, darauf die Haferflocken verteilen und darüber die Kiwibeeren geben. Guten Appetit!



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

