

# Aktuelle INFOS

## 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.



## Neu im Sortiment



Ingwer in Zartbitter Schokolade  
2,49 € / 50 g



Kakao Bananen Müsli  
3,99 € / 375 g



Pumpkin Spice Drink Limited Edition  
2,95 € / 1 L



Zartbitter Dattelsüße  
4,99 € / 80 g

[Zum Shop!](#)

# Rezept DER WOCHE

## KW 40

### Zutaten

150 g Zuckerhut  
1 geriebener Apfel  
6 Radieschen-Scheiben  
3 EL Kerne  
1 Schalotte  
1 EL Schnittlauch  
4 EL Olivenöl  
2 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

### Zuckerhut-Salat

Zuckerhut in feine Streifen schneiden. Schalotte, Olivenöl, Senf und Ahornsirup gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Apfel vermischen. Das Dressing über den Salat geben, vermischen und für 5 Min. ziehen lassen. Danach sofort servieren.

### Zutaten

300 g Pasta  
½ Brokkoli  
1 Kohlrabi  
400 ml Milch  
100 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer

### Pasta mit cremiger Brokkoli-Kohlrabi-Soße

Brokkoli in grobe Röschen teilen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. In einer tiefen Pfanne Milch erhitzen und darin für ca. 15 Min. das Gemüse köcheln lassen, bis es weich ist. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen. Käse in den Topf geben und schmelzen lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, dann fein pürieren. Die Nudeln mit der Soße vermischen und genießen.

### Zutaten

2 Kakis  
2 EL Zitronensaft  
250 g Magerquark  
200 g Vanillequark  
2 TL Flüssiger Honig

### Vanillequark mit Kaki

Das Fruchtfleisch aus den Kakis mit einem Löffel herausheben. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Quark mit Vanillequark und Honig verrühren. Die Quarkmischung in Gläser füllen und anschließend das Kaki Püree darüber geben und servieren!



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



DE-ÖKO-006

