

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-



Proteinv Vielfalt

[Protein ist Bestandteil vieler ganz unterschiedlicher Lebensmittel](#) – von Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten bis hin zu Eiern, Milchprodukten, Tofu, Fleisch und Fisch. Diese Vielfalt macht es leicht, verschiedene Lebensmittel abwechslungsreich in den eigenen Speiseplan einzubauen. Entdecke Produkte und Ideen, die zeigen, wie vielseitig das Thema Protein sein kann.

Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot: Lebensmittel rund um das Thema Protein lassen sich auf viele Arten kombinieren. Pflanzlich, vegetarisch oder mit Fleisch und Fisch entstehen so ganz unterschiedliche Gerichte für jeden Geschmack. Lass dich inspirieren und entdecke neue Produkte für deinen Alltag.



Zutaten

15 getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
1 kleine Stange Lauch
2 Sweet Dumpling Kürbis
2 EL Schmand
2 Eier
100 g geriebener Käse
Etwas Öl
Salz, Pfeffer

Gefüllter Kürbis mit Pilzen

Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Pilze für 20 Min. in heißem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken und den Lauch in Ringe schneiden. Die Pilze ausdrücken und klein schneiden. Die Deckel der Kürbisse abschneiden und die Kerne herausholen. Kürbisse mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und für 30 Min. backen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebeln glasig andünsten, Pilze und Lauch hinzugeben und kurz anbraten. Schmand, Eier, Käse und Gemüse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Kürbisse füllen und für weiter 25 Min. im Ofen backen.

Zutaten

150 g Reisbandnudeln
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Paprika
1 Pak Choi
200 g Tofu
2 EL Chilipaste
2 EL Teriyakisauc

Koreanische Tofu-Bowl

Die Nudeln nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein schneiden. Paprika in dünne Streifen schneiden und Pak Choi in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tofu mit Salz und Pfeffer würzen, zum Tofu den Knoblauch, die Chilipaste und die Teriyakisauc hinzugeben und gut vermischen. Paprika und Pak Choi scharf anbraten. Den Tofu samt Sauce mit in die Pfanne geben. Zum Schluss die Nudeln noch mit unt

Zutaten

3 Kakis
270 g Mehl
20 g Backpulver
175 g Zucker
4 Eier
130 ml Rapsöl
150 g Schokotropfen

Kaki-Kuchen

Ofen auf 160 °C vorheizen. Fruchtfleisch der Kakis fein pürieren. Mehl, Backpulver und Zucker vermischen. Das Fruchtfleisch, die Eier und das Öl mit unt



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

