

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 41

Zutaten

300 g Kräuterseitlinge
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 EL Parmesan
Salz, Pfeffer
400 g Rucola
1 Granatapfel
200 g Cherrytomaten
6 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
1/2 TL Salz
1 TL Agavendicksaft

Crunchy Kräuterseitlinge mit Rucolasalat

Die Kräuterseitlinge putzen, den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Knoblauch fein hacken, die Pilze längs in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Olivenöl bestreichen, Knoblauch und Parmesan darüberstreuen und 5–10 Min. goldbraun backen. Währenddessen Rucola waschen, Tomaten halbieren und die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Alles in einer Schüssel mischen. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Agavendicksaft ein Dressing rühren und über den Salat geben. Zum Servieren die knusprigen Parmesan-Kräuterseitlinge als Topping darauflegen.

Zutaten

500 g Nudeln
2 Zwiebeln
200 g Paprika
500 g Weißkohl
180 g Karotten
500 ml Passata
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie

Weißkohl Nudelpfanne

Nudeln nach Packungsangabe kochen. Zwiebeln würfeln, Paprika, Weißkohl und Karotten in Streifen schneiden, Petersilie hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dünsten, dann Paprika und Karotten 5 Min. anbraten. Weißkohl dazugeben und 3 Min. garen. Mit Passata ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen. Nudeln untermischen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zutaten

30 g Pinienkerne
2 Grapefruits
1 Orange
2 EL Vanillezucker
200 g griech. Joghurt
100 g Mascarpone
150 ml Schlagsahne
1 EL Zucker

Joghurt dessert mit Grapefruit

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Grapefruits und Orange schälen, Filets herausschneiden, würfeln und den Saft aus den Resten ausdrücken. Mit Pinienkernen und Vanillezucker mischen. Joghurt mit Mascarpone verrühren, Sahne mit Zucker steif schlagen und unterheben. Früchte und Creme abwechselnd in Gläser schichten, mit Creme abschließen und mind. 30 Min. kaltstellen.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

