

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

4 Stangen Porree
Etwas Butter
120 g Sahne
Salz, Pfeffer
100 g Gruyère

Überbackener Porree

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Porree in Ringe schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Porree anschwitzen. Eine Auflaufform einfetten und darein den Porree geben. Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und sie über den Porree gießen. Den Käse reiben und gleichmäßig verteilen. Nun das Ganze für 20 Min. backen und danach genießen.

Tipp. Reis passt perfekt dazu 😊

Zutaten

450 g Weißkohl
350 g Kartoffeln
220 g Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
2 TL Currypulver
Salz, Pfeffer

Geschmortes Weißkohl-Curry

Weißkohl, Kartoffeln und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten würfeln und den Knoblauch fein hacken. Etwas Öl in einen großen Topf geben und darin Weißkohl, Zwiebel und Knoblauch schmoren. Die Gewürze hinzufügen und gut verrühren und für weitere 5 Min. brutzeln lassen. Zum Schluss die Tomaten und Kartoffeln hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Curry zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Zutaten

200 ml Clementinensaft
4 Eier
85 g Butter
125 g Zucker
30 g Mehl

Clementinen-Aufstrich

In einem Topf Clementinensaft, Zucker und Butter zum Schmelzen bringen. Mehl in eine Schüssel geben und mit 2 – 3 EL Saftmischung verrühren, ohne, dass Klumpen entstehen. Die Mischung dann wieder in den Topf geben und vermischen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Den Saft zu den Eiern geben und mit einem Schneebesen vermischen. Die Masse wieder in den Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze schlagen, bis die dickflüssig wird. Die Masse in Gläser gießen, deckeln drauf und umdrehen. So hält sich der Aufstrich ca. 6 Monate.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

