

Gemütliche Herbstzeit

Wenn die Blätter sich färben und die Tage gemütlicher werden, zeigt der [Herbst seine kulinarisch schönste Seite](#). Kürbis, Äpfel, Rote Bete und knackiger Kohl füllen jetzt die Felder und bringen Farbe und Vielfalt auf den Teller. Frisch geerntet und aus biologischem Anbau schmeckt die Herbstküche besonders aromatisch und lädt zum Genießen ein. Herbstliche Zutaten stehen für Gemütlichkeit und bodenständige Küche. Ob cremige Kürbissuppe, Ofengemüse mit Kräutern oder ein Apfelkuchen zum Nachmittagskaffee: Mit saisonalem Bio-Gemüse und -Obst entstehen einfache Gerichte, die Körper und Seele wärmen. Entdecke die Vielfalt des Herbstes und genieße die Ernte direkt vom Feld.



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 Eier
4 EL Milch
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauch
2 Avocados
Etwas Zitronensaft
1 EL Butter
4 Scheiben Brot

Rühreibrot mit Avocado

Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen verquirlen. Avocado schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Kräuter-Eimasse langsam darin stocken lassen, dabei die Masse nach und nach mit einem Pfannenwender an den Rand schieben. Sobald die gesamte Eimasse gestockt ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Rührei mit Avocado auf 2 große Scheiben Landbrot geben und sofort servieren.

Zutaten

1 kg Rote Bete
5 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
75 g Zucker
¼ L Weinessig

Eingelegte Rote Bete

Die Rote Bete putzen, in kochendes Salzwasser legen, garkochen lassen, aus dem Kochwasser nehmen und mit kaltem Wasser übergießen, dann die Schalen abziehen und die Knollen in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit der Roten Bete und dem Lorbeerblatt in eine Schüssel schichten. ½ L Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, den Essig hinzugießen und die Flüssigkeit über die Rote Bete gießen. Das ganze einige Tage durchziehen lassen.

Zutaten

4 Äpfel
40 g gemahlene Haselnusskerne
1 Msp. Gemahlene Nelken
20 g Butter
1 TL Rohrzucker
Vanillesauce

Bratapfel mit Vanillesauce

Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Nüsse und Nelkenpulver verrühren. Die Äpfel damit füllen. In eine gefettete Form oder auf ein Backblech setzen. Auf jeden Apfel ein Butterflöckchen setzen und etwas Rohrzucker darüber streuen. Im Backofen bei 175 °C ca. 40 Min. backen. Mit Vanillesauce servieren.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

