

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

200 g Reis
2 Möhren
400 g Buschbohnen
2 TL Currypaste
2 Pak Choy
1 Limette
250 ml Kokosmilch
Salz

Thai-Curry

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und darin das Gemüse bissfest kochen. Den Reis nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. Die Kokosmilch in einer Pfanne zum Kochen bringen. Anschließend die Currypaste darin auflösen. Das gekochte Gemüse zur Milch geben und gut miteinander vermengen. Den Reis zum Schluss noch hinzugeben, etwas salzen und servieren.

Zutaten

80 g Rucola
1 Granatapfel
Balsamico
Salz, Pfeffer

Rucola-Granatapfel-Salat

Den Rucola waschen und gut trocknen. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. Als Dressing Balsamico mit Salz und Pfeffer vermengen. Nun alles miteinander in einer Schüssel vermischen und genießen.

Zutaten

250 g kernl. Trauben
4 Eier
2 Pack. Vanillezucker
100 g Zucker
1 Pack. Puddingpulver Vanille
750 g Magerquark
Etwas Puderzucker

Trauben-Quark-Auflauf

Ofen auf 175 °C vorheizen. Eigelb von Eiweiß trennen. Eigelbe, Vanillezucker und 75 g Zucker cremig aufschlagen. Puddingpulver und Quark dazu rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 25 g Zucker einröseln lassen. Nun den Eischnee unter die Quarkmasse heben. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, die Hälfte Quarkmasse hineinfüllen. Die Hälfte der Trauben darauf verteilen. Auf die Trauben die restliche Quarkmasse verteilen und darauf die restlichen Trauben gleichmäßig geben. Auflauf für ca. 45 Min. goldbraun backen. Nach dem Herausnehmen den Auflauf abkühlen und mit etwas Puderzucker bestäuben.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

