Aktuelle INFOS

Adventskalender

Ab sofort sind unsere Adventskalender wieder im Sortiment!
Die Stückzahl ist begrenzt, also lohnt sich schnelles Stöbern. Ob Schokolade, Tee, Gewürze, Saatgut oder etwas für Kinder und Fitnessfans: Für jeden Geschmack ist etwas dabei.







Neues aus dem Bäcker-Sortiment



Apple Tarte
16,59 € / 4 Stk.



Kaffeesahne-Kuchen
16,59 € / 4 Stk.



Elisen
10,59 € / 2 Stk.



Salted Cashew Caramel
10,75 € / 4 Stk.



Kirsch-Nougat Streusel vegan
15,49 € / 4 Stk.



Sacherklötzchen
14,39 € / 4 Stk.

Rezept DER WOCHE
KW 44

Zutaten
200 g Buschbohnen
500 g Weißkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
150 g Spinat
Salz, Pfeffer

Weißkohl-Spinat-Pfanne mit Buschbohnen

Die Buschbohnen putzen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten vorgaren. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anbraten. Den Weißkohl dazugeben und etwa 8 Minuten mitbraten. Die Tomaten würfeln und zusammen mit den Buschbohnen hinzufügen. Zum Schluss den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren. **Dazu passt Reis oder frisches Brot.**

Zutaten
300 g Rotkohl
2 Wurzelpetersilien
1 Tomate
100 g Postelein
1 EL Honig
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rotkohl-Salat mit Postelein und Wurzelpetersilie

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz kräftig durchkneten. Die Wurzelpetersilie schälen und grob raspeln. Die Tomate würfeln und den Postelein waschen und trockenschleudern. Aus Honig, Apfelessig und Olivenöl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles miteinander vermengen und den Salat vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen. **Schmeckt als leichter Hauptgang oder als Beilage zu Kartoffeln.**

Zutaten
150 g Milchreis
400 ml Kokosmilch
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Mango
½ Limette

Mango-Kokos-Reis

Den Milchreis mit der Kokosmilch, Zucker und einer Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig ist. Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte der Mango unter den warmen Reis heben. Mit dem Saft der halben Limette abschmecken und die restlichen Mangostücke darauf verteilen. **Schmeckt warm genauso gut wie gekühlt.**

Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!

WEITERE LECKERE REZEPTE
HIER KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS GEMÜSE ABO