Aktuelle INFOS

Neu im Sortiment



Apfel "Deichperle"
5,89 € / kg



Blattzichorie rot/grün
29,99 € / kg



Granatapfel "Mollar"
3,19 € / Stück



Komatsuna (Senfspinat)
4,49 € / 120 g



Allgäuer Käsefondue
7,39 € / 300 g



Allgäuer Raclette-Scheiben
6,79 € / 300 g



Amarena Kirsch Fruchtaufstrich
4,99 € / 250 g



Apfelessig 750 ml demeter
3,55 € / 750 ml

Zum Shop ›



Weihnachtszeit

Wenn es draußen früher dunkel wird und die ersten Kerzen brennen, beginnt die Zeit der kleinen Rituale. In unserer Weihnachtszeit findest du Weihnachtsartikel, winterliche Spezialitäten und Geschenkideen in Bio-Qualität – für festliche Tage, gemütliche Abende und alles, was dazwischen schön ist.

Mehr entdecken ›

Rezept DER WOCHE

KW 47

Zutaten

150 g Feldsalat
1 Apfel (z. B. Finkenwerder Herbstprinz)
50 g Walnüsse
3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Feldsalat mit Apfel und Walnüssen

Den Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat mit den Apfelscheiben und Walnüssen in einer Schüssel vermengen und das Dressing darübergeben. Gut durchmischen und sofort servieren.

Zutaten

200 g Pasta (z. B. Penne oder Spaghetti)
400 g Tomaten
150 g Grünkohl
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Tomaten-Grünkohl-Pasta

Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Währenddessen die Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Den Grünkohl waschen, die dicken Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mitdünsten. Den Grünkohl dazugeben und alles etwa 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochte Pasta abgießen, in die Pfanne geben und gut vermischen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Zutaten

200 g Möhren
200 g Rote Bete
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Möhren-Rote Bete-Salat

Die Möhren und die Rote Bete schälen und grob raspeln. In einer Schüssel Zitronensaft, Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geraspelten Möhren und Rote Bete in die Schüssel geben und gut vermengen. Den Salat vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

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

WEITERE LECKERE REZEPTE
HIER KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS GEMÜSE ABO