

**Cremiger Frühlingseintopf**

Gemüse putzen, schälen und in mundgerechte Stücke bzw. Stifte schneiden.

Gemüsebrühe aufkochen und zuerst die Kartoffeln hinzugeben. Nach ca. 5 Minuten das restliche Gemüse zufügen und ca. 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Creme fraîche in den Eintopf geben und unterrühren. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

400 g Möhren
600 g Kohlrabi
500 g Kartoffeln
1,0 l Gemüsebrühe
6 EL Creme fraîche
½ Bund Schnittlauch

**Schupfnudel-Kohl-Auflauf**

Schupfnudeln nach Packungsanweisung leicht gold anbraten. Weißkohl putzen, den Strunk entfernen. Kohl grob in Stücke schneiden. Lauch putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kohl und Lauch zugeben, unter Rühren anbraten und 10 Minuten garen. Für den Guss Käse reiben und mit Ei, Milch und Sahne mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schupfnudeln in eine ofenfeste Form geben. Gemüse auf den Schupfnudeln verteilen und den Guss darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldgelb backen.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

1 Packung Schupfnudeln
1 Ei
300 g Weißkohl
1 Stange Lauch
1-2 Zwiebeln
100 g würziger Bergkäse
150 ml Schlagsahne
100 ml Milch
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

**Roasted Flower Sprout vom Blech**

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Flower Sprout waschen und gründlich trocken schleudern. Kartoffeln waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Olivenöl in eine große Schüssel geben, Kartoffelspalten zugeben und vermengen.

Möglichst in einer Schicht auf ein Backblech geben (je nach Menge evtl. ein zweites verwenden). Kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen, in den Ofen geben und 15 Minuten backen.

Flower Sprout ebenfalls in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Salz durchwalken. Nach 15 Minuten zu den Kartoffelspalten geben und in 5 Minuten zusammen fertig garen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Kräuterquark vermengen und etwas durchziehen lassen. Zusammen mit dem heißen Gemüse servieren.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln
400 g Flower Sprout
6 EL Olivenöl
für den Kräuterquark:
250 g Topfen
1 Bund Schnittlauch
3 EL Milch, Salz, Pfeffer



20%

PROBIEREN & SPAREN

ANGEBOT VOM 08.04.-21.04.

20%

#8924_Spirelli Dinkel, hell - made in Germany!

Naturata Dinkel-Teigwaren eignen sich optimal für Pasta-Gerichte, Aufläufe und Salate. Durch ihren fein-nussigen Geschmack passen sie wunderbar zu Tomaten-, Bolognese- und Sahnesaucen. Seit über 30 Jahren kommt der demeter-Dinkel für die Naturata Dinkel-Teigwaren von einer Demeter-Erzeugergemeinschaft mit rund 25 Landwirten von der Schwäbischen Alb.

2,65€
statt 3,29 €
€/je 500 g

#18052_Fuß & Hornhaut Aktiv Balsam von Apeiron

Pflege für trockene, rissige, empfindliche & strapazierte Fußhaut. Der effektive und wirkungsvolle Balsam ist trotz seines angenehmen, emulsionsartigen Charakters sehr reichhaltig und zieht unmittelbar in die Haut ein ohne ein Nässegefühl zu hinterlassen. Ideal auch für raue Hautstellen an Händen, Ellenbogen und Knien.



9,40€
statt 11,75 €
€/je 75 ml



EIGENE ERNTE

ÖKOLOGISCH - CO₂ NEUTRAL - REGIONAL
Stolz ernten wir gerade unser erstes Gemüse aus unserem neuen Gewächshaus.

Gurken, die nach Garten riechen und Tomaten, die tatsächlich wie Tomaten schmecken... Lassen Sie sich ab sofort diese Geschmackserlebnisse mit Ihrer Ökokiste liefern!

#362_Minigurke vom Hof	9,95 € / kg
#367_Salatgurke vom Hof	2,99 € / Stück
#920_Aromatome vom Hof	10,50 € / kg
#924_Cocktailtomaten vom Hof	12,65 € / kg
#211__Aubergine vom Hof	9,95 € / kg

AUSGEZEICHNET

Auch für 2018 wurden wir, neben fünf weiteren Betrieben, wiederholt vom deutschen Verband der Ökokisten e.V. ausgezeichnet. Geehrt wurden wir für hervorragende Leistungen in den Bereichen Produktherkunft, Produktqualität, Kundenorientierung, soziale Verantwortung und ökologische Entwicklung.



Renate Arbeiter, Geschäftsführerin der Ökokiste

NEU & FÜR KURZE ZEIT



#458__Grüne Sauce -Kräuter Mix **Bitte bis 10.4.19 vorbestellen - Lieferung ab 15.4.19.**
Ein Bund Kräuter mit Kerbel, Sauerampfer, Schnittlauch, Petersilie, Boretsch und Pimpinelle. Alles für die echte Grüne Sauce. **4,95 € / Bund**

So einfach geht's: Eine Grüne Sauce ist blitzschnell zubereitet. Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter vorsichtig in stehendem Wasser waschen und trocken schleudern. Kräuter, 200 g Schmand, 150 g saure Sahne, 150 g Joghurt und 2 EL Mayonnaise fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft oder Essig abschmecken. Grüne Sauce mit Pellkartoffeln und gekochtem Ei servieren.

#602__Portobello **11,65 € / kg**

Nächste Woche wird's gigantisch bei uns: Es gibt mal wieder Portobellos in der Ökokiste! Der Riesen-Champignon mit seinem einzigartigen Geschmack und seinem stolzen Durchmesser von 10 Zentimetern ist perfekt, um ihn mit allerhand Gutem zu füllen oder als Burger-Patty zu verwenden. Seine starke und knackige Textur erinnert eher an Fleisch als an Pilz.



832__Spargel grün **5,50 € /250g-Pack**

'Königliches Gemüse', 'Frühlingsluft in Stangen', 'essbares Elfenbein' - so vielfältig die Vergleiche, so groß ist auch die Faszination, die Spargel immer wieder und durch die Jahrhunderte auf viele Feinschmecker aus allen Erdteilen ausübt.



Im Gegensatz zum weißen Spargel, muss der grüne Spargel nicht geschält werden... **TIPP:** Einfach in mundgerechte Stücke schneiden und mit Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten...Lecker!