

**Beluga-Linsen mit Roter Bete**

Rote Bete waschen und gründlich putzen. In Salzwasser ca. 45 bis 60 Minuten garen. Das Wasser abgießen und die rote Bete schälen und in Würfel schneiden.

Die Linsen mit kaltem Wasser aufsetzen und nach Packungsanleitung kochen. Möhren schälen und würfeln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Zunächst die Zwiebeln in einer großen Pfanne in etwas Öl glasig und weich dünsten. Knoblauch und Linsen hinzu fügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken und die gewürfelte Rote Bete dazugeben. Kurz durchziehen lassen und anschließend den gewürfelten Feta unterrühren. Lauwarm servieren.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

600 g Rote Bete
300 g Beluga Linsen (#9031)
300 g Möhren
180 g Griechischer Feta
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer

**Roasted Brokkoli mit Tahin-Sesam-Topping**

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Brokkoli waschen, die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden, den Strunk schälen und holzige Stellen entfernen, würfeln. Brokkoli mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch und ½ TL Salz vermischen. Auf ein Backblech geben und 20 Minuten backen, zwischendurch wenden. Für die Sauce Tahin, Essig und Agavendicksaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser erhitzen, unter Rühren langsam zur Mischung geben und zwei Minuten kräftig aufschlagen. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Sauce über den fertig gerösteten Brokkoli geben und mit Sesam bestreuen. Tolle Beilage zu Fisch oder pur (dann Mengen entsprechend erhöhen).

Rezeptzutaten für 4 Personen:

800 g Brokkoli
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
80 g Tahin natur (9494)
120 ml Wasser
1 TL Kräuteressig
½ TL Agavendicksaft
3 EL Sesam (#8666)
Salz, Pfeffer

**Spaghetti mit Zucchini und Bärlauch**

Zucchini waschen und mit einem Hobel in dünne lange Streifen schneiden. Von der Zitrone die Schale abreiben. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen
Zucchini in Öl unter Wenden anbraten, Zitronenschale, Sahne und Kochwasser zugeben, kurz aufkochen. Den Bärlauch unterrühren und abschmecken. Die gekochten Spaghetti zur Soße geben und servieren.

Rezeptzutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini
100 g Bärlauch
1 Zitrone
400 g Spaghetti
50 ml Nudelkochwasser
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer



3,05€
statt 3,79 €
€/je 0,7l

20%

PROBIEREN & SPAREN

ANGEBOT VOM 15.04.-05.05.

20%

#11158__Apfel-Mangosaft Demeter von Beutelsbacher 1 x 0,7 l

#11159__Apfel-Mangosaft Demeter von Beutelsbacher
im Kasten 6 x 0,7 l

Erntefrische Mangos von ausgewählten biologisch-dynamischen Entwicklungsprojekten werden schonend zu einem wohlschmeckenden Saft gepresst. Das exotische Aroma der Mangos tritt gegenüber dem Apfelgeschmack hervor. **Tipp:** in eine Form gegossen und dann gefroren schmeckt der fruchthaltige Apfel-Mango-Saft sehr gut als Speiseeis. 100 % Direktsaft. 1 Glas Apfel-Mango-Saft deckt mehr als 50% des Tagesbedarfs an Vitamin A, 200µg, 25% RDA.



17,30€
statt 21,50 €
€/je Kasten

Änderungen und
Fehler vorbehalten

Ökologisch putzen mit AlmaWin: der Gesundheit und Umwelt zuliebe!

Im Set bestellen und sparen!

16353__Putz-Zauber AlmaWin-Set

enthält:

- #16116 Haushaltsreiniger 500 ml
- #16132 Badreiniger frische Minze 500 ml
- #16118 Glasreiniger 500 ml
- #16130 WC-Reiniger zitronig frisch 750 ml
- #16008 Spülmittel sensitive ohne Duft 500 ml
- #16352 SauberZauber Eco Schwamm (Inhalt 2 Stück)



WIEDER DA!

16,75 € / Set

Skin Food-Serie von Weleda

„Du cremst und cremst, aber deine Haut wird nicht satt?“

Entdecke Weleda Skin Food, das Superfood für trockene bis sehr trockene Haut. Für ein besseres Hautbild und ein sofort angenehmes Hautgefühl.



NEU IM ANGEBOT

17601__Skin Food

Weledas bewährte Allzweckcreme für trockene und raue Haut. Nährt die Haut intensiv dank hautverwandten Lipiden.

8,95 € / 75 ml

17602__Skin Food Light

Seidige Creme mit leichtem Bio-Sonnenblumenöl und Extrakten aus Calendula, Stiefmütterchen und Rosmarin. Schnell einziehend für die Feuchtigkeitspflege unterwegs.

8,95 € / 75 ml

17603__Skin Food Body Butter

Fest und gleichzeitig sahnig zart, zieht schnell ein. Beruhigende Extrakte aus Stiefmütterchen, Calendula und Kamille mit intensiv-nährenden Shea- und Kakaobutter.

13,95 € / 150 ml

17604__Skin Food Lip Butter

Skin Food Lip Butter nährt und pflegt spröde Lippen mit natürlichen Ölen und Pflanzenextrakten geschmeidig.

5,45 € / 8 ml

7925__Dolcini Mohn Marzipan von Bohlsener Mühle

Feines Honig-Marzipan in der klassischen Kombination mit Mohn zeichnen diesen Dolcini aus. Mit 20% Marzipan. 2,29 € / 125 g

7926__Dolcini Karamell Salz von Bohlsener Mühle

Feines Karamell, verfeinert mit Sahne und Butter, kombiniert mit Steinsalz und abgerundet mit Vanille machen diesen Dolcini zum besonderen Genuss. Mit 12% Karamell. 2,29 € / 125 g

KEKSEFREUDEN



GUT GEWÜRZT



8312__Gartenkräuter von Lebensbaum

Mischung heimischer Gartenkräuter, kräftig-würzig und wunderbar vielfältig. Würzen Sie Suppen, Soßen und Salate, als hätten Sie sich in einem bunten Kräutergarten nach Herzenslust bedient! 2,99 € / 30 g

8313__Café de Paris von Lebensbaum

Für die legendäre Butter und zum Würzen von Gemüse, Nudeln, Fisch, Soßen und mehr. 3,49 € / 50 g



JETZT VORBESTELLEN

Regionale Kräuter im Topf

451__Kräuter-Mix 1 (6 Töpfe) 17,50 € / 6 Stk.

Je 1 x im Topf **Bitte bis 28.4.19 vorbestellen**

Oregano, Bohnenkraut, Petersilie, Thymian, Salbei, Rosmarin

453__Kräuter-Mix 2 (6 Töpfe) 17,50 € / 6 Stk.

Je 1 x im Topf **Bitte bis 12.05.19 vorbestellen**

Basilikum Großblatt, Basilikum Kleinblatt, Basilikum rot, Zitronenmelisse, Koriander, Majoran