

Regionales Obst und Gemüse

Wo das Wetter nun besser wird, wächst immer mehr Obst und Gemüse bei uns in der Region.

Von Salatköpfen von der AllerFrische bis zu Erdbeeren von Michael Scharein oder Knoblauchbunden vom Lohmanns Hof haben wir so einiges dabei.

[Schaut doch gerne vorbei!](#)



Neu im Sortiment

Dusch-Seife Haferdrink Vanille
8,50 € / 100 g



Nirwana Herzen
6,99 € / 128 g



Fass-Butter Gartenkräuter
4,39 € / 250 g



Gemüsesaft Komposition milchsauer
3,75 € / 700 ml

Hähne vom LohmannsHof

Wir bieten wieder frische Brathähne vom Zweinutzungshuhn an.

Alle Tiere sind in Westen aufgewachsen und regional geschlachtet.

Die Auslieferung ist vom 06.06. bis zum 12.06.2024.

Der Bestellschluss ist am 05.06.2024 um 8.00 Uhr.

Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.



Zutaten

4 Eier
50 g geriebener Käse
125 g Spinat
Salz, Pfeffer
100 g Kräuterfrischkäse
200 g Räucherlachs

Spinat-Lachs-Rolle

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eier schaumig rühren, Käse und Spinat unterheben. Die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Masse auf einem Backblech verteilen und für 10 Min. backen. Nach dem Herausnehmen kurz abkühlen lassen und umdrehen. Mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Das Ganze in Frischhaltefolie einrollen, für 1 Stunde in den Kühlschrank geben, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Hackfleisch
13 Mini Paprikas
4 Tomaten
Salz, Pfeffer

Gefüllte Mini-Paprika

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne etwas anbraten. Das Hackfleisch nun in die Pfanne hinzugeben und mit anbraten. Anschließend von den Paprikas den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse rauschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform schichten. Die Hackfleischmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikas füllen. Die gefüllten Paprika auf die Tomaten geben und für ca. 15 Min. in den Ofen geben. Nach dem Herausnehmen die Paprikas schmecken lassen.

Zutaten

1 Avocado
2 Flach-Pfirsiche
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Bund Basilikum
100 g Salat Eichblatt grün
3 EL Crema di Balsamico

Pfirsich-Avocado-Salat

Das Fruchtfleisch aus der Avocado herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Aus den Pfirsichen den Stein entfernen, mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Pfirsiche ca. 8 Min. beidseitig braten. Das Basilikum grob schneiden. Den Salat auf einem Teller verteilen. Nun die Avocado, die Pfirsiche und das Basilikum über dem Salat verteilen. Balsamico über den Salat geben und genießen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO