

Kiste verschenken

Du fährst bald in den Urlaub und genießt die Sonne?

Dann verschenke doch deine Biokiste von uns! An den Nachbarn, der die Blumen gießt, die Familie oder an deine Freundinnen und Freunde.

Ganz einfach und unkompliziert - eine neue Lieferadresse für das jeweilige Datum wählen, eine Bemerkung für unseren Kundenservice hinterlassen und schon machst du deinen Liebsten eine riesige Freude!

Spargelzeit

Die Spargelzeit neigt sich nun dem Ende zu... Seid schnell und genießt noch den letzten regionalen Spargel bei uns.

[Schnell noch Spargel sichern?!?](#)



Angebote



Apfelchips
~~2,39 €~~
2,19 € / 50 g



Omega 3 Fischöl Kapseln
~~31,90 €~~
29,39 € / 97 g



Brunello di Montalcino, rot (IT)
~~59,39 €~~
49,99 € / 750 ml

[Greift zu!](#)

Zutaten

250 g Blumenkohl
300 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
2 Eier
50 g Haferflocken
50 g Parmesan
100 ml Milch
75 g Mehl

Blumenkohlpuffer

Blumenkohl und Kartoffeln raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier, Haferflocken und Parmesan mit unterrühren. Die Milch und das Mehl portionsweise mit unter die Masse rühren, bis ein Teig entsteht. Eventuell nachwürzen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Die Puffer abtropfen lassen, danach genießen.

Zutaten

250 g Nudeln
1 Chinakohl
Salz
2 Möhren
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Sojasauce

Nudelpfanne mit Chinakohl

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit den Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit 1 TL Salz ca. 10 Min. ziehen lassen. Die Möhren in feine Stifte und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Chinakohl abspülen und anschließend möglichst viel Flüssigkeit auspressen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Darin die Möhren anbraten. Nach ca. 3 Min. das restliche Gemüse und die Nudeln hinzugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, kurz erhitzen lassen und servieren.

Zutaten

1 Wassermelone
150 g Feta
1 Limette
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Wassermelonen-Salat

Für das Dressing den Saft der Limette mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Die Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden. Die Melone in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Den Feta über der Melone zerbröseln und unterheben. Und nun könnt ihr euch den sommerlichen Salat schmecken lassen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN