

Regio-Challenge

Vom 16.09.2024 bis zum 22.09.2024 findet die diesjährige Regio-Challenge in Verden (Aller) statt. Ziel dieser Aktion ist es, auf die Vielfalt der regional erzeugten Lebensmittel aufmerksam zu machen, die von Landwirten vor unserer Haustür erzeugt werden. Die Einkaufswege sollen dabei möglichst klimaneutral zurückgelegt und Verpackungsmüll vermieden werden.

Macht doch gerne bei der Challenge mit!

Kartoffel-Vielfalt

Vom LohmannsHof aus Westen erhalten wir eine Vielfalt an verschiedenen Kartoffeln.

Egal ob festkochend, mehlig-kochend oder sogar bunt. So ist für jeden was dabei.

Neu dabei sind die Kartoffeln „Blaue Anneliese“ und „Heiderot“.

[Probiert euch doch gerne durch unser Kartoffel-Sortiment!](#)



Bremer Kürbisbrote

Passend zur Kürbissaison backt Lenes Bio Backstube nun auch Kürbisbrote und Kürbisbrötchen.

Die Brote sind nur bis zum 30.10.2024 lieferbar, also seid schnell und [probiert die Brote!](#)



Zutaten

200 g Hokkaidokürbis
175 g weiche Butter
160 g brauner Zucker
2 Eier
3 TL Backpulver
300 g Mehl
4 EL Milch

Kürbis-Muffins

Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden und weich kochen. Kürbis abgießen, pürieren und abkühlen lassen. Butter und Zucker schaumig schlagen und die Eier nach und nach unterrühren. Backpulver und Mehl unter den Teig rühren. Milch und Kürbispüree zum Teig geben und miteinander vermischen. Den Teig gleichmäßig in Muffinförmchen füllen und für ca. 20 Min. goldbraun backen.

Zutaten

2 Zucchini
150 g Möhren
250 g Porree
2 Knoblauchzehen
250 g Bandnudeln
Salz, Pfeffer
150 g Creme fraîche
3 Eier
200 ml Sahne
100 g geriebener Käse

Porree-Nudel-Auflauf

Ofen auf 180°C vorheizen. Möhren und Zucchini grob raspeln und den Porree in Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, darin das Gemüse mit dem Knoblauch andünsten. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und anschließend zu dem Gemüse hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform einfetten und die Nudel-Gemüse-Masse hineingeben. Creme fraîche mit Eiern, Sahne und 50 g Käse vermischen und über die Nudeln gießen. Den Auflauf mit dem restlichen Käse bestreuen und für ca. 25 Min. backen. Nach dem Herausnehmen kurz durchziehen lassen und nun genießen.

Zutaten

1 Granatapfel
250 g Quark
80 g Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
50 g Zucker
100 g Sahne

Granatapfel-Dessert

Den Granatapfel entkernen. Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Quark, Joghurt, Zitronensaft und Zucker cremig rühren. Die steif geschlagene Sahne unter die Creme heben. Nun die Creme und die Granatapfelkerne abwechselnd in Gläser füllen. Das Dessert für ca. 1 Stunde kühlstellen und anschließend servieren. Nach Belieben mit Keksbröseln bestreuen.



[Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!](#)

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO