

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Ei, Ei ... wir nähern uns in schnellen Schritten Ostern. Damit Ihr Osternest gut gefüllt ist, haben wir in unserem Shop unter dem Thema „Ostern“ einige süße Leckereien, Getränke fürs Fest und auch ein paar Geschenkideen zusammengefasst. Viel Spaß beim Stöbern



Wieder in Töpfen - Kräuter

Schnittlauch



Am besten frisch verwenden. Mit der Schere in kleine Röllchen schneiden.

Petersilie



Das Küchenkraut schlechthin in der deutschen Küche.

Basilikum



Basilikum und Tomate - ein Dreamteam! Mit Mozzarella und Olivenöl eine klassische Caprese.

Rosmarin



Für die mediterrane Küche und zum Grillen.

Minze



Für warme oder kalte Tees, aber auch zum Aufpeppen von Süßspeisen und Salaten.

Neue Öle von Ölkännchen



Ölkännchen-Produkte sind: Jahrgangs-, sorten- und erzeugerrein, handverlesen, aus kleinbäuerlicher Landwirtschaft und fair & direkt.



Vollfruchtiges Koroneiki Olivenöl erster Güteklasse von der Kooperative aus **Adele** auf Kreta. Aus der November-Ernte 23.

Grünfruchtiges, sehr feines und leichtes Olivenöl erster Güteklasse von Familie **Kontogiannis**. Die Olivenbäume auf dem Peloponnes mit Manaki- und Koroneiki-Oliven werden nicht künstlich bewässert, die Pflanzen werden gut beobachtet und mit Kräutersud gestärkt.



Die Etiketten sind aus umweltfreundlicher Bagasse, ungebleicht und ohne Schutzlack.

Passend dazu haben wir für Sie einen, für mehrere Flaschen passenden, Ausgießer im Angebot.

Tolle bunte Knollen



Wussten Sie, dass Kartoffeln eine kalorienarme Kohlehydratquelle sind? Und wussten Sie, dass farbige Kartoffeln mehr Vitamin C enthalten als die bekannten Sorten? Weltweit gibt es einige tausend Kartoffelsorten, die sich im Geschmack, Aussehen, Kocheigenschaften und Erntezeitpunkt unterscheiden. Es gibt sie in vielen verschiedenen Farben, vor allem mit weißlichem bis gelblichem, rötlichem und mit bläulichem Fleisch, Formen und Größen. Die **heiderote Knolle** ist bekannt für ihren kräftigen Geschmack, die **blaue Purple Rain** für ihr cremig, eher süßliches Aroma und die **Bamberger Hörnchen** für ihre nussige Note.

Bunte Kartoffelvariationen im 1,5kg Pack



Diese bunte Mischung stammt vom Biohof Mösl in Ebertshausen. Fünf verschiedene Kartoffelsorten (Belana, Celebration, Laura, Purple Rain, Rote Emmalie) werden in der Pfanne und auf dem Teller zum wahren Augen- und Gaumenschmaus.

Probieren Sie einen „bunten Kartoffelsalat“ - diese Sorten sind perfekte Salatkartoffeln!

Rezeptideen

Zutaten:

150g kleine Linsen, 1kg Broccoli, 2 Zitronen, 50g Sultaninen, 50g Sesam-
saat, 2 EL Curry, 2 TL Salz,
4 EL Bratöl, 1 Stück Ca-
membertkäse

Zutaten:

500g Tagliatelle oder
Spaghetti, 1 Fenchel, 2
Zitronen, 100g Butter,
100g Schlagsahne, 100ml
Milch, 150g Parmesan,
Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Pe-
tersilie (wahlweise Fen-
chelgrün)

Zutaten:

2 Zwiebeln, 500g Austern-
pilze, 2 EL Butter, 4 EL Ha-
ferflocken, 8 EL Weißwein
400ml Gemüsebrühe,
60g süße Sahne, 1 Prise
Salz, Pfeffer, Muskat
Cayennepfeffer, 2 Bd Pe-
tersilie, 500g Bandnudeln

Zutaten:

4 kleine Zucchini, 2 To-
maten, Saft von 1 1/2 Zit-
ronen, 1 Bd Petersilie, 1
Bd Minze, 1 EL Olivenöl,
Salz, frisch gem. Pfeffer

Gerösteter Broccoli-Salat

Linsen nach Packungsanweisung in Wasser kochen. Danach gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Broccoli waschen und in Röschen teilen. Eine Zitrone in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Broccoliröschen, Sesam, Curry, Salz und Öl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 25 Minuten rösten und zwischendurch wenden.

Jetzt die Linsen mit Broccoligemüse vermischen, und mit dem Saft der übrigen Zitrone abschmecken. Camembert in kleine Stücke schneiden und mit den Sultaninen unter den Salat mischen.

nach einer Idee aus S&K

Pasta in Zitronenrahmsoße

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Zitronen halbieren und auspressen und die Schale mit dem Zestenreißer in schmale Streifen schneiden. Fenchel vom Strunk befreien, halbieren und in Ringe hobeln. Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze zerlassen und den Fenchel und die Zitronenzesten darin anschwitzen und ziehen lassen. Mit Sahne und Milch aufgießen und warmhalten.

Parmesan reiben, die Nudeln, wenn sie bissfest sind, abtropfen lassen.

Die Soße mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Nudeln und die Hälfte des Parmesan unterheben und auf Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie oder Fenchelgrün servieren.

Austernpilze in Petersilienrahm

Ökokisten-Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Stein und Höhenberger Biokiste, Velden

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Austernpilze putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und kurz andünsten. Pilze ebenfalls dazu und mitschmoren.

Die Haferflocken unterrühren, den Weißwein, die Brühe und die Sahne dazugießen und bei mäßiger Hitzezufuhr etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung garen.

Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und die gehackte Petersilie daruntermischen.

Das Pilzgemüse mit den bissfesten, abgeseihten Nudeln servieren.



Marinierte Zucchini mit Minze

Die Zucchini und Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Zucchini in Scheibchen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Auf den Boden einer Auflaufform oder Tarteform geben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Petersilie und Minze mit einer Schere klein schneiden. Über dem Gemüse verteilen. Bereiten Sie eine Marinade aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu. Übergießen Sie das Gemüse mit dieser Soße und mischen Sie alles vorsichtig durch. Decken Sie die Tarteform mit einer Folie ab und stellen sie mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank.