

Aus der Region:

Ein idyllischer Arbeitsplatz:
das Hofgut Rengoldshausen



BIO
REGIONAL
IST 1. WAHL

Mitarbeiter vom Hofgut
mit Chicoréesprossen



demeter

Köstlicher Chicorée vom Hofgut Rengoldshausen

Hier wird der Chicorée traditionell in Erdtreiberei angebaut.

Frisch und knackig als Salat, gedünstet oder gebraten mit anderem Gemüse, ist er in jedem Fall ein gesunder Genuss. Chicorée ist ein vielseitiges Gewächs, und gehört zu den gesündesten Salaten in der Winterzeit. Dabei ist Chicorée eine kuriose Pflanze: die Blätter wachsen ohne Licht in abgedunkelten Gewächshäusern.



Hanno Willasch und Geert Neyrinck gehören zu den wenigen Gärtnern, die Chicorée noch in der traditionellen Erdtreiberei anbauen, während andere Gärtnereien die Pflanzen in einer Wasser-Nährlösung – ganz ohne Erde – wachsen lassen. Die Wurzeln werden am Bodensee im Freiland gezogen, ähnlich wie Möhren.

Nach der Ernte im Oktober halten sie im Kühlhaus einen kleinen „Winterschlaf“, bevor es in den Treibraum im Gewächshaus geht. In Kisten mit Erde gedeihen innerhalb von 3-4 Wochen die ebenmäßigen, schönen Blattknollen des Rengoldshausen'schen Chicorées.

Das Hofgut Rengoldshausen liegt in idyllischer seenaher Lage in Überlingen am Bodensee. Seit 1932 wird hier biologisch-dynamisch gewirtschaftet. Auf 130 ha verteilt sich die Landwirtschaft, Gärtnerei und der Samenbau.

Wir empfehlen: Chicorée schmeckt prima mit Orangen, Bananen, schwarzen Oliven oder Walnüssen.

Unser Rezeptvorschlag:

Fruchtiger Wintersalat

Zutaten:

400 g Chicorée, 1 Granatapfel, 1/2 Beet Kresse, 2 EL Sesamsaat für die Vinaigrette: 2 EL Rapsöl, nativ, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Senf, scharf, Kräutersalz, weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Für die Vinaigrette Rapsöl, Essig und Senf verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Chicorée putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Chicorée mit Granatapfelkernen und der Vinaigrette vermischen. Kresse waschen, vom Beet schneiden und unter den Salat heben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat streuen.



Söbbeke

Münsterländer Feuerkäse

50 % Fett i. Tr., Schnittkäse würzig-scharf aus dem Münsterland

Bioland



1,69
AKTIONSPREIS
100 g

Andechser

Jogurt

mild mit 3,7 % Fett i. Milchanteil und fettarm mit 1,8 % Fett i. Milchanteil

Bioland



1,19
AKTIONSPREIS
500 g

1 kg € 2,38
+ 0,15 Pfand

Ökoland

Delikatess-Wiener und Geflügelwiener

knackige Würstchen im zarten Natursaitling

Bioland



3,49
AKTIONSPREIS
200 g

100 g € 1,75

Angebote
20.1.-2.2.



Bio-Grapefruit

rot
Israel, Griechenland, Spanien
KL II



0,89
AKTIONSPREIS
1 St.

Vitaminstarker Auftritt

Rohkost von Rotkraut und Grapefruit

als Vorspeise für 4 Personen oder als Imbiss für zwischendurch

200 g Rotkohl, 2 Grapefruits, 50 g Pistazien, 50 g Cranberrys, Saft von 1/2 Zitrone, 2 EL Walnussöl, 2 EL Honig
Den Rotkohl ganz fein schneiden oder hobeln. Zitrone, Honig und Öl mischen, darüber geben und gut unterheben. Die Grapefruits bis auf das Fruchtfleisch schälen, den Saft dabei auffangen. Sie halbieren, in schmale Scheiben schneiden und alles zur Rohkost dazu geben. Die Pistazien grob hacken und darüber streuen.

Mehr Rezepte: www.echt-bio.de

Das heißt

ECHT BIO

Genuss aus dem Naturkostfachgeschäft – das spricht dafür:

BIO Kontrolliert biologischer Anbau ohne Kunstdünger und chemische Spritzmittel

Artgerechte Tierhaltung und natürliche Futtermittel

Schonende, werterhaltende Verarbeitung ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen

Verbot gentechnisch veränderter Organismen

Bio-Sortiment mit kompetenter Beratung

ECHT BIO gibt's gleich nebenan: