



Flammkuchen mit Wirsing und Birnen

Saisonal essen kann so lecker und einfach sein! Dieser Flammkuchen ist im Ruck-Zuck zubereitet und zeigt nochmal, wie wandelbar unser regionales Winter-Gemüse ist.

Brokkoli Pfanne mit Kichererbsen und Reis

Ein köstliches veganes Herbstessen mit einfachen Zutaten, das uns mit wichtigen Nährstoffen und gesunden Proteinen versorgt und durch die Ingwer-Wurzel von innen wärmt.



Chicorée Salat mit Kräuterseitlingen und Orangen

Fast schon ein Festtagsessen! Der zart bittere Chicorée trifft hier auf aromatisch angebratene Pilze, die mit Balsamico-Essig abgelöscht werden. In Verbindung mit fruchtigen frischen (Blut-)Orangenstücken ein Traum und fast schon eine vollwertige Mahlzeit.

Wirsing Pasta mit Thymian-Sahnesoße und Parmesan

Von wegen Wintergemüse ist langweilig. Wirsing gehörte bis vor kurzem noch auf die Liste der Kohl-Sorten, die eher wenig bei uns in der Küche gelandet sind. Viieeeel zu schade, er ist unglaublich lecker und es braucht einfach nur die richtigen Rezepte.

