

BIO
REGIONAL
IST 1. WAHL

Herbstliche Leckerei aus der Region: Flammkuchen

Endlich ist es wieder soweit: der goldene Herbst steht vor der Tür. Nun ist es Zeit für frischen Flammkuchen mit Federweißer. Die Spezialität aus dem Elsass, Baden und der benachbarten Pfalz wurde ursprünglich vor dem Brot im Holzofen gebacken. Zwischen den noch lodernnden Flammen wurde der hauchdünne Hefeteig - nur mit Rahm, Speck und Zwiebeln belegt - schnell knusprig. Heute braucht es kein Holzfeuer mehr, um die regionale Spezialität zu genießen: die frischen Flammkuchen-Böden werden von „Fernands Flammkuchen“ hergestellt und können ganz einfach in der heimischen Küche zubereitet werden. Der Weizen für die frischen Böden kommt von der „ferme Durr“ im Elsass, einem Bauernhof, der seit 25 Jahren ökologisch bewirtschaftet wird. In der Molkerei der „ferme Durr“ wird auch die würzige Rahmmischung für die leckeren Flammkuchen hergestellt - in handwerklicher Tradition, gewürzt von Gerard Burg, dem „grand Maître“ des elsässischen Flammkuchens.

Passend zu dem badisch-elsässischen Gericht:
Federweißer vom Weingut Rinklin am Kaiserstuhl.



2,49
AKTIONSPREIS
1 l

+0,15 € Pfand

Weingut Friedhelm Rinklin
Federweißer

Trauben aus Umstellung auf ökologischen Landbau, frisch und süffig aus neuer Ernte



3,99
AKTIONSPREIS
400 g

1 kg € 9,97

Ferme Durr
Würzige Rahmmischung

nach Elsässer Art aus viel Crème fraîche und Quark, ausreichend für 5 Fernands Flammkuchen

Fernands Flammkuchen
Flammkuchen-Böden

5 Stück, aus Weizenmehl zum selber belegen



3,99
AKTIONSPREIS
280 g

1 kg € 14,25

Ökoland
Schinkenwürfel

sehr delikat aus saftigem Schweinefleisch



1,99
AKTIONSPREIS
80 g

100 g € 2,49

Zubereitung:

Dünne Flammkuchen-Böden nach Wunsch belegen, z. B. mit würziger Rahmmischung, Zwiebeln und Schinkenwürfeln, oder als Dessert: mit Rahm, Äpfeln oder Bananen, leicht mit Zimt gewürzt. Im vorgeheizten Ofen bei 250-300 °C 2-4 Min. backen.

Tipp: Ungeöffnete Packungen können problemlos eingefroren werden.

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

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier · CO₂-neutral produziert (www.stop-climate-change.de)

[ECHT BIO.]

Feine Preise!

**Angebote
16.9. - 29.9.**

Söbbeke

Marienkäse

50 % Fett i. Tr., Schnittkäse, zart-cremig im Geschmack, handwerklich gekäst im Münsterland



1,49
AKTIONSPREIS
100 g

Berchtesgadener Land

Frucht- und Knusper-Joghurt

Erdbeere oder Vanille mit Crunchy-Müsl, Himbeere mit Schokoballs



0,65
AKTIONSPREIS
150 g

100 g € 0,43

Davert

Basmati-Reis

weißer, indischer Langkorn-Duftreis mit Fairtrade-Siegel



2,99
AKTIONSPREIS
500 g

1 kg € 5,98

Bio-Fenchel

Deutschland

2,99
AKTIONSPREIS
1 kg

1 kg € 2,99

Fenchelsüppchen mit Karamellkartoffeln

3 Fenchelknollen, 300 g Kartoffeln, 150 ml Schmand, 1 Lauchzwiebel, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Estragon, 1 EL Fenchelsaat, Pfeffer und Salz, Öl, 50 g Butter, 2 EL brauner Zucker

Fenchel und Lauchzwiebeln putzen, in kleine Stücke schneiden, vom Grün etwas zur Deko aufbewahren und in etwas Öl leicht anschwitzen. Mit Gemüsebrühe löschen, Estragon und Fenchelsaat dazugeben und 15 Min. köcheln lassen.

Mit dem Schneidstab pürieren, Schmand unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kartoffeln schälen, 20 Min. kochen lassen und danach in der Pfanne in Butter schwenken. Den Zucker dazugeben und von beiden Seiten karamellisieren lassen. Die Suppe auf Teller portionieren, Kartoffeln raufsetzen und mit etwas Grün der Lauchzwiebeln dekorieren.

Mehr Rezepte: www.echt-bio.de

ECHT BIO gibt's gleich nebenan: