

Alles **BIO** **oder** was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



ONLINE BIERTASTING
AM 26.01.2024

„FASTFOOD“ IN GESUND!

REZEPTIDEEN FÜR DEN START INS NEUE JAHR

DIE NEUE TOUR DE KAAS
AB JANUAR IN ITALIEN

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN



ALLES
BIO
ODER
WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4—6 **EINLEITUNG**
Weihnachtsspende
- S. 7—7 **BIERTASTING**
Online
- S. 8—9 **OBST & GEMÜSE**
Zitrusfrüchte
- S. 10—10 **EXOTEN**
Im Abo
- S. 11—11 **BACKPAUSE**
Regionale Bäcker
- S. 12—15 **BIO-KONTROLLE**
Ökokiste
- S. 16—17 **VORSTELLUNG**
Michael Duwe
- S. 18—18 **LIEFERTERMINE**
Erste Januarwoche
- S. 19—19 **LIEFERGEBIET**
Erweiterung Bremen
- S. 20—20 **TOUR DE KAAS**
Italien
- S. 21—21 **INFOS**
Kuchen
- S. 22—23 **ÖKOLUMNE**
Weihnachtsfeier
- S. 24—25 **SAISONKALENDER**
Januar
- S. 26—41 **REZEPTE**
Gesundes „Fastfood“
- S. 42—43 **SCHLUSSWORT**



THEMA
Erweiterung unseres
Liefergebiets



THEMA
Online
Bier-Tasting



THEMA
Tour de Kaas
Italien



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Moin, aus **Dörwerden**

"Ab sofort sehen Sie unsere Gemüseabo-Fahrzeuge auch in den Regionen Bremen Nord, Osterholz-Scharmbeck und Ritterhude."

Liebe Kundinnen und liebe Kunden,

wir hoffen, Sie haben ein besinnliches und schönes Weihnachtsfest mit Ihrer Familie und Ihren Liebsten verbracht und genießen die Zeit zwischen den Tagen. Wir haben das auf jeden Fall. Unsere Betriebsruhe vom 27.12. bis zum 01.01. lässt uns momentan entspannen und durchatmen, um wieder mit neu gesammelter Energie in das Jahr 2024 zu starten.

Denn das Jahr hält einiges bereit, sowohl für Sie als auch für uns. Seien Sie also gespannt!

Das erste Highlight, das es sich im Kalender einzutragen gilt, ist unser Online-Biertasting am 26.01.2024. Zum ersten Mal laden wir Sie ein mit uns gemeinsam verschiedene Sorten Bier mit einem Experten der Braue-

reikunst zu verkosten. Und das ganz entspannt zuhause von Ihrer Couch aus.

Es geht weiter mit Neuem im Januar. Wir erweitern unser Liefergebiet. Ab sofort werden Sie unsere Gemüseabo-Fahrzeuge auch in den Regionen Bremen Nord, Osterholz-Scharmbeck und Ritterhude sehen. Empfehlen Sie uns gerne an Ihre Freunde und Bekannten weiter und sichern Sie sich unsere attraktiven „Kunden-werben-Kunden“-Prämien.

Wir springen einen Monat zurück und schauen nochmal in den Dezember. In Lenas Ökolumne erhalten Sie exklusive Einblicke in unsere Firmenweihnachtsfeier in Bremen. Was war das für ein schöner Abend!

Wir bleiben im Dezember und blicken zurück auf unsere Bio-Kontrolle.

Was ist denn eine Bio-Kontrolle? Genau das erfahren Sie in Karens Bericht mit viel Wissenswertem rund um das Thema Zertifizierung im Bereich Bio.

Nun steht Silvester auch schon vor der Tür und das Jahr 2024. Um Ihren Neujahrsvorsätzen nicht im Weg zu stehen, haben wir einige wunderbare Rezepte aus dem Bereich „Fast-food“ neu interpretiert und in einer gesunden Bio-Version für Sie erstellt. Wir freuen uns über jedes Bild vom Nachkochen!

Viel Freude beim Lesen und Stöbern in unserem neuen Magazin.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr! Möge das Jahr 2024 reich an frischen Bio-Lebensmitteln und nachhaltigen Genüssen sein. Wir freuen uns darauf, Sie auch im neuen Jahr mit unseren Produkten zu beliefern.

Herzlichst,
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring

„Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen guten Rutsch in das Jahr 2024!“



CO₂-Kompensations-

Nachweis

Das Gemüseabo GmbH in Dörverden 2024

Hiermit bestätigen wir die Kompensation der nicht vermeidbaren CO₂-Emissionen entsprechend der Bilanzierung für 2022 über

122 t CO₂e


Stephan Schunkert



BIERTASTING

Wir freuen uns Ihnen etwas ganz Besonderes präsentieren zu können!

Am 26.01.2024 um 18:30 Uhr wird unser erstes Biertasting stattfinden. Das Ganze wird im Online-Format gehalten und kann bequem von der eigenen Couch verfolgt werden.

Unser Bier-Experte Sebastian von der Brauerei Wolfscraft wird den Abend mit vielen interessanten Themen rund um Biere und das Bierbrauen füllen. Und natürlich wird auch ordentlich probiert!

Bei Buchung eines Tickets wird das Probierpaket mit den verschiedenen Sorten von Wolfscraft, Störtebeker und Co. zu Ihnen nach Hause geliefert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen süffigen Abend!

HIER
KLICKEN

**ZU DEN
TICKETS**

**AM FREITAG,
DEN 26.01.2024,
GEHT ES UM 18:30
UHR LOS.**



Obst & Gemüse



Immer ein Lächeln auf
dem Gesicht:

Tekle

Verregnete Tage und Wochen liegen hinter uns, die Sonne hat nicht nur uns sondern auch den Wintersalaten zum Wachsen gefehlt. Der Grundwasserspiegel konnte allerdings durch den vielen Regen endlich wieder seine Vorräte auffüllen. So steht dann im Sommer bestimmt wieder genug Wasser zum Bewässern der Kulturen zur Verfügung. Wir hoffen immer noch, dass die Felder rund um Dörverden schnell abtrocknen und Johannes vom LohmannsHof und Max von der LohmannsHof Gärtnerei die restlichen Möhren und Weißkohlköpfe aus dem „Acker-Teich“ ernten können.

Genau rechtzeitig zu Weihnachten konnten die Blutorangen Moro endlich geerntet werden.

Bei den Orangen wechseln wir von der Sorte Navelina zur Washington Navel, die im Anbaugebiet von L'Arcobaleno besonders aromatisch heranreift.

Unsere leckeren Avocados kommen jetzt für die nächsten Monate nicht aus Übersee, sondern aus Südeuropa. Für alle Exotenliebhaber haben wir ab sofort jede Woche eine Exotenkiste im Sortiment.

Lassen Sie sich von der besonderen Auswahl überraschen.

Parallel zur Grünen Woche in Berlin ruft das Bündnis WIR HABEN ES SATT auf, am Sams-



tag, den 20. Januar in Berlin für eine sozialgerechte Agrar- und Ernährungswende und eine bäuerliche ökologischere Landwirtschaft auf die Straße zu gehen. Wir freuen uns, wenn Sie den Aufruf zu der Demonstration ebenfalls in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis verbreiten.

<https://www.wir-haben-es-satt.de/>



Unsere Exoten JETZT ALS ABO!

Lust auf Exotisches?

Ab Januar bieten wir für alle Exotenfans eine neue Abokiste an.

Unsere Exotenkiste liegt bei ca. 12 € bis 15 € und bietet eine tolle Auswahl an besonderen und exotischen Früchten, die nicht in unserem Standardabo vertreten sind.

Lassen Sie sich überraschen und viel Spaß beim Probieren!

HIER
KLICKEN
UND
**ZU DEN
ABOKISTEN**

Backpause UNSERER REGIONALEN



Die Hollener Backstube macht bis zum 03.01.2024 Backpause und die Backstube vom LohmannsHof feuert seine Öfen erst am 12.01.2024 wieder an.

In der Zeit können Sie alle Backwaren der der Steinofenbäcker Ibbenbüren und der Kamut Bäckerei bei uns bestellen. Alle Bestellungen von Hollener und Lohmanns Backwaren werden durch ähnliche Backwaren ersetzt.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUM
BROT**

Bio-Kontrolle beim Gemüseabo

von Karen Dippe

Ende November stand bei uns die jährliche Bio-Kontrolle an. Diese besteht bei uns traditionell aus drei Teilen. Zunächst wird die Betriebsbeschreibung überprüft. Hat sich unser Sortiment erweitert?

Ja, da stehen jetzt drei große Tiefkühltruhen!

Gibt es die Ausnahmegenehmigung für das Wildfleisch von unserem örtlichen Forstbetrieb? Wird das Wildfleisch im Shop und auf den Rechnungen als konventionell deklariert?

Die vorhandene Ware wird kontrolliert. Stimmen die Deklarationen an den Obst- und Gemüseboxen mit unserer Ausweisung im Shop und auf den Rechnungen für die Kundinnen und Kunden überein? Haben alle Zulieferbetriebe ein gültiges Bio-Zertifikat?

Passen die Mengen des Wareneingangs zu der Anzahl der verkauften Produkte? Stichprobenartig wird insbesondere bei den Produkten, die wir direkt von den kleinen Biobetrieben der Umgebung auf unseren Touren selber abholen, kontrolliert.

Wann wurde die vorhandene Ware im Regal oder der Kühlzelle eingekauft, sind die Mengen plausibel?

Tiefkühlfleisch vom Stoffers Hoff, der entkoffeinierte Espresso von der Kaffeerösterei Catucho aus Bücken, Hühner-

produkte vom Lohmannshof, das Walnussöl von der Ölmühle Godenstedt, das regionale Obst und Gemüse und der Büffel-Mezzo-Käse vom Biohof Eilte standen auf der Liste unserer Kontrollleurin, die in diesem Jahr erstmalig unserem Betrieb zugeteilt war. Bei den Süßkartoffeln vom Syker Betrieb Winte und beim Büffel-Mezzo-Käse mussten wir dann über einen Zeitraum von 10 Wochen alle Warenein- und -ausgänge nachweisen. Manchmal kommt es dann anschließend noch zu einer Überkreuz-Kontrolle, bei der die Bücher der Zulieferer überprüft werden.



Von den Braeburn-Äpfel, die wir direkt vom Obsthof Cordes bekommen, wurde eine Probe entnommen, die anschließend ins Labor zur Untersuchung auf Pestizide geschickt wurde.

37 Kriterien gilt es zu erfüllen, vom Energiespar- und Nachhaltigkeitskonzept, dem Nachweis von mindestens 20% Eigenproduktion des Stromverbrauchs, der CO2-Kompensation über das soziale und ökologische Engagement vor Ort,

Wir sind Bioland-Partner.

Als Bioland-Handelspartner bestand für uns die zweite Kontrolle aus dem Nachweis unseres Anteils an Bioland-Produkten. Das sind bei uns stolze 45 % unseres Obst- und Gemüseverkaufs und das, obwohl der Bioland-Verband nicht im Ausland operiert. Die Betriebe aus Südeuropa und Übersee haben nur die Wahl zwischen Naturland und Demeter, wenn sie über das EG-Bio-Label hinaus einem Verband angehören möchten.

Der weitaus anspruchsvollste dritte Teil der Kontrolle betraf unsere Mitgliedschaft im Ökokisten-Verband. Die Branchenvertretung setzt hohe Standards.

Weiterbildungsmöglichkeiten für unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und vieles mehr.

Transparenz für die Kundschaft ist oberstes Gebot. Neben dem Verbot von Flugware muss im Obst- und Gemüsebereich ein Mindestanteil von 40% an verkaufter Verbandsware und 20% an regionaler Ware (aus dem Umkreis von 200 km) nachgewiesen werden. Da können wir in diesem Jahr ganz besonders stolz sein auf unsere Auswertung: Rund 76 % unseres Obst und Gemüses stammt von Betrieben, die dem Bioland-, Demeter- oder Naturlandverband ange-



hören und sich damit deutlich strengeren Richtlinien unterwerfen als das normale EG-Bio-Label erfordert.

Beim Anteil der regionalen Ware liegen wir mit 56% ebenfalls ganz weit vorne!

Wer genau hinschaut, der sieht unsere langjährigen Handelsbeziehungen und die Verbundenheit mit den Betrieben vor Ort, die Vermeidung langer Anfahrtswege vom Feld zu unserem Betrieb und die Vermeidung von Postsendungen und Verpackungsmüll, da wir auf unseren Touren in Bücken, Zeven, Eilte, Hassel, Südkampen, Verden-Eitze, Syke oder Westen sowieso vorbei kommen und die benötigte Ware mitnehmen können.

Das sind Zahlen, von denen die Big Player, die so gerne mit Verbandsware, Regionalität und Nachhaltigkeit werben, nur träumen können.

Fazit: Es gab großes Lob für unseren sehr gut organisierten Betrieb, unsere transparenten Strukturen und unsere Bemühungen, den Standard als sozialer, ökologischer und nachhaltiger Betrieb hochzuhalten.

Genauso werden wir für Sie weitermachen!



ZERTIFIKAT

**Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden**

Der genannte Betrieb wurde im Jahr 2022 überprüft und erfüllt mindestens die Anforderungen der Verordnung (EG) Nr. 2018/848, was durch die Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) bestätigt wurde.

Zusätzlich hat sich der Betrieb mit Erfolg der Prüfung nach den strengen Kriterien des Verbandes Ökokiste e. V. unterzogen. Dabei hat sich der Betrieb in folgenden Bereichen besonders ausgezeichnet:



Produktherkunft, Soziale Verantwortung, Ökologische Entwicklung

Kirchdorf/Amper, 01.01.2023

Für den Vorstand:

Franz Achatz

Ökokisten-Zertifikat für das Jahr 2023

Mitarbeiter- vorstellung

Jeden Monat stellt sich ein geschätztes Mitglied unseres Teams dem „Fragenhagel“ und stellt ihr oder sein Lieblingsprodukt für Sie vor.

Seit wann bist du dabei?

Seit dem 1. Februar 2021. Im nächsten Jahr bin ich also seit 3 Jahren beim Gemüseabo.

Was machst du hier?

Meine Aufgabe ist hauptsächlich das Liefern des Gemüses. Außerdem bin ich für die Gestaltung, Organisation und Durchführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, kurz BGM, zuständig.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Das Beliefern der Kunden mit hauptsächlich regionalem, saisonalem, frischem Obst, Gemüse und mehr empfinde ich als sehr wichtig. Gesund zu sein und damit gesund alt zu werden ist für mich ein erstrebenswertes Ziel. CO² einzusparen und damit seinen Beitrag für das Klima zu leisten, ist für mich selbstverständlich und wichtiger denn je.

Was machst du gerne in deiner Freizeit / Welche drei Wörter beschreiben dich?

Meine Freizeit verbringe ich sehr gerne in der Natur. Zeit mit meiner Frau zu verbringen, liebe ich genauso wie Wandern, Bushcraften oder mit der Familie zu kochen oder zu backen. Im Wald in der Hängematte zu liegen und ein tolles Abenteuerbuch zu lesen,

entspannt mich sehr. Ergänzend schaue ich gerne die ein oder andere Serie im Stream.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Tatsächlich ist das ein Aufstrich, den ich mir sehr gerne auf mein Pausen- bzw. Frühstücksbrot streiche. Die Leberwurst vom Zweinutzungshahn.



HIER
KLICKEN

**ZUM
ANGEBOT**

Hey Michi.

Deine freundliche Art und dein liebenswürdiger Charakter machen dich einzigartig. Mit einem flotten Spruch zauberst du morgens allen immer wieder ein Lächeln ins Gesicht. Schön, dass du Teil unseres Teams bist. Bleib so wie du bist!

MICHAEL
DUWE
aus dem Fahrerteam



Bremen Nord

Erweiterung unseres Liefergebiets

Wir erweitern unser Liefergebiet!
Ab sofort sehen Sie unsere Lieferfahrzeuge auch in der Region Bremen Nord.

Dazu zählen folgende Orte inklusive Umgebung:
Osterholz-Scharmbeck
Ritterhude
(Burg-)Lesum
Veegesack
Blumenthal
Schwanewede
Neuenkirchen

Der Liefertag ist der Donnerstag.
Firmen, Schulen, Kindergärten und Kindertagesstätten werden am Montag beliefert.



BELIEFERUNG IN DER Ersten Januarwoche

Da der 1. Januar auf einen Montag fällt und somit bei uns nicht gearbeitet wird, werden sich in der ersten Januarwoche (01.-07.01.) einige Liefertage und Lieferzeitpunkte verschieben.
Die Regionen Neustadt, Wunstorf, Garbsen und rund ums Steinhuder Meer werden am Mittwoch anstatt Dienstag beliefert. Die Region Viselhövede und die Dörfer rund um Rotenburg werden am Donnerstag beliefert. Alle betroffenen Kundinnen und Kunden wurden bezüglich Ihres Liefertages und Lieferzeitpunktes in einer gesonderten Mail informiert. Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Kunden werben Kunden

Sie haben Bekannte oder Freunde in unserem Liefergebiet, die sich gerne nachhaltig und mit Bio-Lebensmitteln bester Qualität ernähren möchten?

Dann werben Sie diese als Kunden für uns und profitieren von unseren attraktiven Kunden-werben-Kunden Aktionen.

Bestellschluss

in der ersten Januarwoche

Alle Montagstouren und Dienstagstouren werden am Dienstag, den 02.01.2024, ausgeliefert. Hier ist der Bestellschluss am Freitag, 29.12.2023 um 10 Uhr.

Bestellschluss für alle Mittwochskunden ist Samstag, 30.12.2023 um 8 Uhr. Für alle Donnerstags- und Freitagskunden bleibt der Bestellschluss wie gehabt 2 Tage vor Lieferung.



TOUR DE KAAS

Die Tour de Kaas geht weiter. Neue Käse-Besonderheiten erwarten uns in Italien!

Auch das Land Italien bietet eine Vielzahl an eigenen besonderen Käsesorten. Unsere vier Sorten sind ebenfalls herkunftsgeschützt und dürfen ausschließlich nur in gewissen Regionen Italiens hergestellt werden. Natürlich dürfen die bekannten Käse wie Grana Padano und Gorgonzola nicht fehlen. Im Land der Pizza und Pasta eignen sich unsere Sorten für raffinierte Nudelsaucen und den Pizzavarianten geben sie das gewisse Etwas.

Schauen Sie in den Shop und buchen sich Ihre Tour de Kaas für zuhause!

HIER
KLICKEN

ZUM
KÄSE



KÄSE AUS ITALIEN

LIEFERFLATRATE

IHR VORTEIL BEI REGELMÄSSIGEN LIEFERUNGEN.

Kennen Sie schon den Vorteil der Lieferflatrate?

Sie bekommen regelmäßig ihr frisches Obst und Gemüse von uns nach Hause geliefert? Statt die Servicepauschale pro Lieferung zu bezahlen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit die Gemüseabo-Lieferflatrate für ein Jahr für den einmaligen Betrag von 96,- € zu buchen. Dies entspricht umgerechnet 8,- € pro Monat.

Damit beliefern wir Sie bereits **ab der 31. Lieferung** ohne Servicepauschale.

Die Lieferflatrate ist im Voraus zu leisten. Die Gemüseabo-Lieferflatrate beginnt mit dem auf die Buchung unmittelbar folgenden Liefertermin und läuft 52 Wochen und endet automatisch. Sollten Sie im Laufe der 52 Wochen Ihre Lieferflatrate aus wichtigem Grund (Umzug aus dem Liefergebiet) kündigen, erstatten wir Ihnen 4,- € für jeden ungenutzten ganzen Monat. Entscheiden Sie sich für die Lieferflatrate, reicht eine kurze E-Mail oder ein Anruf und unsere Kolleginnen aus dem Kundenservice erledigen alles Weitere für Sie.



Im Januar kommt die Donauwelle zurück ins Sortiment.

Kuchen des Monats:
Kirsch-Nougat-Streusel 12,00€/Portion (4 Stück)

Brote des Monats:
Dinkel Vital Brot für 5,60€/750 g und Chia-Schrotling für 12,60€/2 kg

HIER
KLICKEN

ZUM
KUCHEN

NEUES AUS DEM BÄCKER- SORTIMENT

Ökolumne

WEIHNACHTSFEIER 2023

VON LENA KLEBUSCH



Unser Team on Tour!

Zum Jahresanfang möchten wir noch einmal thematisch in den Dezember hüpfen, um Ihnen von den aufregenden Erlebnissen unserer Weihnachtsfeier zu berichten.

Im Dezember haben wir, das Gemüseabo-Team, einen unvergesslichen Tag verbracht. Der erste Stopp war ein Escape-Room. Gemeinsam haben wir Rätsel gelöst, Codes geknackt und dabei nicht nur unsere Teamfähigkeit, sondern auch unser Durchhaltevermögen unter Beweis gestellt. Es war eine tolle Erfahrung, die uns noch enger zusammengeschweißt hat.

Danach erkundeten wir Bremens Innenstadt bei einer spannenden Stadtführung. Wir tauchten ein in die Geschichte Bremens und des Weihnachtsfestes, lernten interessante Fakten über Karl den Großen und bewunderten die historische Architektur und kleinen Gassen.



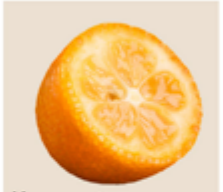






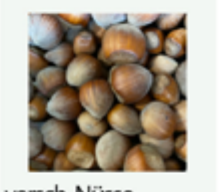



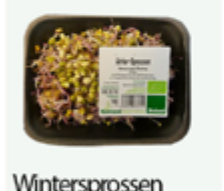



Der Besuch auf dem festlich geschmückten Weihnachtsmarkt durfte natürlich nicht fehlen. Zwischen den Lichtern und dem Duft von gebrannten Mandeln genossen wir bei einem Glühwein die weihnachtliche Atmosphäre.

Unser Highlight war sicherlich das festliche Abendessen im Schoor-Viertel. Bei leckerem Essen und einer gemütlicher Stimmung ließen wir das Jahr Revue passieren und haben den Tag gemeinsam ausklingen lassen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein gute Rutsch ins neue Jahr!
Liebe Grüße von Ihren Gemüseabo-Azubis.

Saisonkalender für Obst & Gemüse



					
Clementinen	Birnen	Äpfel	Kumquat	Granatapfel	versch. Orangen
					
Passionsfrucht	Bergamotte	Grapefruit	Kiwi	versch. Nüsse	Rot- und Weißkohl
					
Rosenkohl	Wirsing	Wintersprossen	Feldsalat	Grünkohl	Postelein

 saisonal & regional
 von unseren Partnern aus dem Süden



Gesundes “Fastfood”

leicht & lecker

Protein-Pizza Funghi mit Hähnchenboden

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

PIZZA FUNGHI MIT HÄHNCHENBODEN

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

Boden:
500 g Hähnchenhack
3 Eier
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 EL Oregano

Belag:
250 ml Tomatensauce Arrabbiata
100 g Hüttenkäse
1/2 Bund Lauchzwiebeln
200 g Champignons

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen hacken. Hähnchenhack, Eier, Knoblauch und Gewürze gründlich zu einer Masse kneten. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und dünn ausstreichen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für 15 Minuten backen. Champignons in

Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Den Hähnchenboden aus dem Ofen nehmen und großzügig mit Tomatensauce bestreichen. Mit Champignons und Lauchzwiebeln belegen. Den Hüttenkäse in mehreren Klecksen darübergeben. Bei 220°C Ober-/Unterhitze für weitere 15 Minuten in den Ofen.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Kebab-Tasche mit Low-Carb-Fladen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Hähnchenkeulen
150 g Postelein
100 g Rote Zwiebeln
150 g Cherrytomaten
½ Gurke
1 Bund Minze
Harissa

Marinade Hähnchen:
2 EL Paprika edelsüß
1 EL Sumach
1 EL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 EL Harissa
3 EL Sonnenblumenöl

Krautsalat:
300 g Rotkohl
300 g Weißkohl
1 Möhre
1 EL Olivenöl
1 EL Oregano
2 EL Weißweinessig
1 EL Zucker
Prise Salz und Pfeffer

Ofengemüse:
300 g Kartoffeln
300 g Möhren
1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Kreuzkümmel
1 EL Paprika edelsüß
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Knoblauch Kräuter Sauce:
3 Knoblauchzehen
500 g fettarmer Joghurt
1 Bund Dill
½ Bund Petersilie
2 EL Estragon
1 EL Olivenöl
1 EL Sumach
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

Low Carb Eier-Fladen:
6 Eier
2 EL Flohsamenschalen gemahlen
2 Packung Backpulver
1 TL Salz
300 g Frischkäse
2 EL Olivenöl
2 EL Oregano
2 EL Schwarzkümmel

ZUBEREITUNG

Für den Krautsalat Rotkohl und Weißkohl in dünne Streifen schneiden. Möh-

HIER
KLICKEN
UND

ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN

re raspeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gründlich kneten. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, am besten über Nacht.

Für die Sauce Knoblauch sehr fein hacken. Die Kräuter hacken. Alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Alle Zutaten der Marinade verrühren. Die Keulen marinieren. Für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Bei 200°C für 40-45 Minuten in den Ofen. Die Keulen anschließend zupfen.

Für die Fladen die Eier trennen. Dann Eidotter, Frischkäse, Olivenöl, Flohsamenschalen, Backpulver und Gewürze verkneten. Eiklar zu festem Eischnee

schlagen und unterheben. Den Teig auf 8 Teile teilen und in Klecksen auf zwei Backbleche geben. Im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft jeweils ca. 25 Min. nacheinander backen. Sobald sie braun werden, aus dem Ofen nehmen.

Für das Ofengemüse Kartoffeln und Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Öl, Ahornsirup und den Gewürzen mischen und auf ein Backblech geben. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten in den Ofen.

Zwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Cherrytomaten vierteln. Gurke würfeln. Minze grob hacken. Den Fladen mit Sauce und Harissa bestreichen.

Mit allen Zutaten belegen und zusammenklappen.



Fish n' Chips

mit Lachsfilet

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

LACHSFILET MIT TOPINAMBUR- UND PASTINAKENCHIPS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Lachsfilets
1 EL Tapiokastärke
1 EL Sonnenblumenöl
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer

Topinamburchips & Pastinakenchips:

200 g Topinambur
400 g Pastinaken
1 EL Paprikapulver
1 EL Currypulver
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pommesgewürz

Light Remoulade:

500 g Joghurt fettarm
3 EL körniger Senf
½ Bund Dill
½ Bund Petersilie
1 EL Estragon
1 EL Kapern
100 g Cornichons
1 Möhre
1 Apfel
2 Schalotten
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Topinambur und Pastinaken waschen. Die Schale kann mitgegessen werden. Beides in sehr dünne Scheiben schneiden. Hierfür eignet sich ein Gemüseho-
bel am besten. Das Öl mit den Gewürzen
mischen und über die Scheiben geben.
Bei 200°C Umluft für ca. 20 Minuten in
den Ofen geben. Nach der Hälfte der
Zeit einmal wenden. Mit Pommesgewürz
und Salz nach Geschmack würzen.

Für die Remoulade Cornichons, Scha-
lotten und Kapern feinhacken. Dill, Pe-
tersilie und Estragon feinhacken. Apfel
und Möhre raspeln. Alle Zutaten in einer
Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft,
Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lachsfilets salzen und pfeffern. Mit Tapio-
kastärke benetzen. Bei mittlerer bis star-
ker Hitze für jeweils 2 Minuten auf der
Ober- und Unterseite braten. Jeweils 30
Sekunden auf den beiden Seiten braten.
Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten
ruhen lassen. Mit Zitronensaft beträu-
feln.

Alles auf einem Teller anrichten und mit
dem restlichen Dill garnieren.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Bratnudelpfanne mit Shirataki-Nudeln

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Shirataki
200 g Edamame
200 g Shiitake
150 g Mungbohnsprossen
150 g Mini-Paprika
150 g Möhren
100 g Schalotten
100 g Erdnüsse
1 Chili
1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander (optional)
1 Limette, ausgepresst
1 EL Sesamöl
2 EL Sesam
6 EL Sojasauce
4 EL Ketjap Manis
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz

ZUBEREITUNG

„Shirataki Nudeln werden aus der Konjakwurzel hergestellt und enthalten wenige Kalorien und Kohlenhydrate.“
Shirataki nach Packungsanweisung ko-

chen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Edamame über Nacht auftauen (alternativ gefroren einige Minuten früher in die Pfanne geben). Chili, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zitronengras mit der stumpfen Seite des Messers aufschlagen und die äußeren zwei Schichten entfernen. Zitronengras sehr fein hacken. Möhren und Schalotten in dünne Streifen schneiden. Paprika in dünne Scheiben schneiden. Erdnüsse hacken. Koriander hacken. Die Shiitake im Ganzen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1 EL Sesamöl für 3 Minuten anbraten. Möhren dazugeben und 1 weitere Minute bei hoher Hitze braten. Chili, Ingwer, Knoblauch, Schalotten und Zitronengras dazugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden 2 Minuten braten. Shirataki, Paprika, Edamame, Mungbohnsprossen, Sesam und Erdnüsse dazugeben und 2 weitere Minute braten. Limettensaft, Sojasauce, Ketjap Manis und geröstetes Sesamöl verrühren. Mit der Sauce ablöschen und einreduzieren lassen. Final abschmecken und optional Koriander unterheben.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Veganer Burger

ohne Brötchen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

KIDNEYBOHNEN-PATTY MIT "KOPFSALAT-BRÖTCHEN"

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Patty:

500 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
80 g Haferflocken
2 EL Vollkornmehl
2 EL Tomatenmark
2 EL Majoran
2 EL Sojasauce
2 EL Paprika edelsüß
2 EL körniger Senf
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl zum Braten

Belag:

1 Eisbergsalat
300 g Champignons
150 g rote Zwiebeln
2 EL Balsamico
1 Prise Salz
400 g Fleischtomaten
100 g Gewürzgurken
100 g Zwiebelsprossen
Grillsauce Louisiana + vegane Mayo
Optional: 4 Spiegeleier (vegetarisch)

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In etwas Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Kidneybohnen grob zerstampfen und mit allen anderen Zutaten für das Patty vermengen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden und Champignons in Scheiben schneiden. Beides in wenig Öl in einer Pfanne anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Balsamico und einer Prise Salz ablöschen und einduzieren lassen. Die Gewürzgurken in längliche Scheiben schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Aus der Kidneybohnenmasse Patties formen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Sonnenblumenöl von beiden Seiten jeweils 7-8 Minuten braten. Louisiana-Sauce und vegane Mayo verrühren. In jeweils zwei großen Salatblättern mit allen Zutaten anrichten.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Asia-Burger

vegan & ohne Brötchen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

ASIATISCHER BURGER MIT AUSTERNPILZEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Patty:

600 g Austernpilze
2 EL Paprika edelsüß
1 Prise Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
2 EL Ketjap Manis
1 EL Sambal Oelek
3 EL Sesamöl
1 TL Ahornsirup
2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
2 EL Mehl

Belag:

1 Kopfsalat
100 g Rote Zwiebeln
200 g Kimchi
1/2 Gurke
1 Bund Koriander
Vegane Mayo
Sweet Chili Sauce

ZUBEREITUNG

Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken. Alle Zutaten, außer das Mehl, für die Marinade verrühren und die Austernpilze marinieren. Die Austernpilze in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Dabei einen Topf auf die Pilze stellen, damit die Flüssigkeit besser entweicht. Von beiden Seiten 2-3 Minuten braten bis die Pilze gut geröstet sind. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und von beiden Seiten bei hoher Hitze für jeweils 30 Sekunden braten bis sie kross sind. Die Zwiebeln in hauchdünne Ringe schneiden. Die Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mayo und Sweet Chili Sauce verrühren. Koriander zupfen.

In zwei großen Salatblättern anrichten.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Zucchini Lasagne & vegane Béchamelsauce

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

VEGANE ZUCCHINI-LASAGNE MIT KIDNEYBOHNENHACK

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zucchini
600 g Kidneybohnen Abtropfgewicht
(oder 500 g Rinderhack)
600 ml stückige Tomaten
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
80 g Knollensellerie
2 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein
200 g Käse nach Wahl
1 Lorbeerblatt
5 Zweige Thymian
2 EL Oregano
2 EL Paprika edelsüß
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Vegane Bechamel Light:
500 ml Haferdrink Zero
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Margarine
3 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Für die Béchamelsauce Schalotte und Knoblauch fein hacken. Mit 1 EL Margarine in einer Pfanne glasig braten. 2 EL Margarine und Mehl dazugeben und eine Minute unter ständigem Rühren weiterbraten. Mit Haferdrink ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zucchini in längliche, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Bei 250°C auf der obersten Schiene für ca. 10 Minuten in den Ofen bis die Scheiben gebräunt sind. Beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Knollensellerie fein hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel grob zerkleinern. Zwiebel und Sellerie in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Nach 2 Minuten Knoblauch, Bohnen, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben. 1 weitere Minute braten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und einreduzieren lassen bis Bodensatz entsteht. Vorgang zweimal wiederholen. Stückige Tomaten angießen und 10 Minuten köcheln lassen. In einer Auflaufform etwas Olivenöl auf den Boden geben und Zucchini, Tomatensauce und

Béchamelsauce mehrmals schichten. Eine ganze Zucchini pro Schicht. Mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Ober-/Unterhitze für 20 Minuten in den Ofen geben.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Somit geht ein spannendes Jahr zu Ende. Wir haben in diesem Jahr viel bewegt und umgesetzt. Gewohntes durch Neues ersetzt. Viel Kraft investiert, um uns weiterzuentwickeln. Und das mit Erfolg! Unterstützt wurden wir dabei von Ihnen. Von Ihrer Treue zu uns und Ihrem Bekenntnis zu Bio-Lebensmitteln und Qualität. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen. Wir sagen DANKE und wünschen Ihnen und Ihren Liebsten einen wundervollen Rutsch ins neue Jahr! Wir freuen uns darauf, Sie auch im nächsten Jahr wieder mit besten Bio-Lebensmitteln zu versorgen.

Herzlichst,
Ihre Melanie Hogrefe
Ihr Stefan Dankenbring

Was gibt es im Februar Magazin?

Im Februar erwarten Sie viele hervorragende Rezepte zum Thema Frühstück & Brunch. Der gesunde Start in den Tag für unter der Woche, leckere Rezepte für das Sonntagsfrühstück oder neue Ideen für einen ausgefallenen Brunch mit Freunden. Viele wunderbare neue Produkte werden unser „Frühstücks-Sortiment“ erweitern und lassen keine Wünsche mehr übrig.

Seien Sie gespannt, was der Februar an morgendlichen Köstlichkeiten mit sich bringt.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna Stamikow

PHOTO
Nele Norden

KITCHEN
Heidi Hanke und Stefan Dankenbring

📷 [Instagram](#)

📘 [Facebook](#)

📺 [YOUTUBE](#)

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

Telefon: [0 42 34 / 9425790](tel:042349425790)
Fax: 0 42 34 / 94257999
Email: info@gemueseabo.com



Kunden werben **KUNDEN**

JETZT PRÄMIE SICHERN!

HIER
KLICKEN