

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



DIE „BESONDEREN“ PILZE
ALS ABO

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

REZEPTIDEEN FÜR IHREN SONNTAG

DIE NEUE TOUR DE KAAS

AB FEBRUAR IN DÄNEMARK

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4–6 EINLEITUNG
Weihnachtsspende
- S. 7–7 INFOS
Ostern
- S. 8–11 OBST & GEMÜSE
Zitrusfrüchte
- S. 12–13 PILZE
Im Abo
- S. 14–17 LAGERTIPPS
Obst & Gemüse
- S. 18–19 VORSTELLUNG
Anna-Lena Kettel
- S. 20–20 INFOS
Kosmetik & Saatgut
- S. 21–21 INFOS
Kuchen & Rindfleisch
- S. 22–22 GEWINNSPIEL
VIP-Tickets Eishockey
- S. 23–23 PRÄMIE
Kunden werben Kunden
- S. 24–25 KÄSE
Tour de Kaas
- S. 26–27 ÖKOLUMNE
Mein Bio
- S. 28–29 SAISONKALENDER
Februar
- S. 30–49 REZEPTE
Frühstück & Brunch
- S. 50–51 SCHLUSSWORT



THEMA

Empfehlen Sie uns weiter und
sichern Sie sich Ihre Prämie!



THEMA

Edle Pilze
im Abo



THEMA

Tour de Kaas
Dänemark

Moin, aus

Dörwerden

"Unsere ersten Osterartikel trudeln bei uns ein und unser Sortiment wird farbenfroh."

Liebe Kundinnen und Kunden,

so schnell geht es. Der erste Monat im neuen Jahr ist vorüber. Konnten Sie Ihre Neujahrsvorsätze schon in die Tat umsetzen? Wir sind auf jeden Fall „sportlich“ ins neue Jahr gestartet. Der Januar hat uns mit der akuten Hochwassersituation und den landesweiten Straßenblockaden auf Trapp gehalten. Nichtsdestotrotz konnten wir die Situation gemeinsam mit Ihnen gut meistern und Sie bestmöglich beliefern.

Mittlerweile blicken wir voller Vorfreude auf das Osterfest. Jetzt schon? Ja, richtig gelesen! Unsere ersten Osterartikel trudeln bei uns ein und unser Sortiment wird farbenfroh. Sie dürfen sich auf eine große Auswahl an Leckereien und auf schöne

Rezepte freuen – ein Traum für alle Osterfans!

Für unsere Pilzliebhaber bieten wir ab sofort die Möglichkeit ein Pilz-Abonnement abzuschließen. Bei Bestellung erhalten Sie in einem Rhythmus Ihrer Wahl 300 g unserer „besonderen“ Pilze zu Ihrer normalen Lieferung dazu. Freuen Sie sich auf Samthauben, Limonenseitlinge oder den Pom Pom Blanc!

Auch die Sportbegeisterten unter Ihnen kommen in diesem Monat auf Ihre Kosten. Wir verlosen 2 x 2 VIP-Karten für das Eishockeyspiel der Hannover Indians gegen die Füchse Duisburg am 25.02.24. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Gewinnspiel!



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Wir bleiben beim „Gewinnen“. Sie haben Freunde und Bekannte, die Sie für unseren Service begeistern können? Dann empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich einen 15 €-Gutschein für Ihre nächste Bestellung und die nächste Bestellung Ihrer Geworbenen.

Was bedeutet Bio für Sie?

Was Bio für unsere Auszubildende Lena bedeutet, hat sie der diesmonatigen Ökolumne für Sie niedergeschrieben. Können Sie sich mit Ihren Punkten identifizieren?

Wie immer enden wir in unserem Magazin mit wunderbaren Rezepten, die wir für Sie kreiert haben. Unsere Frühstücks- und Brunchrezepte sind einfach nur himmlisch!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Stöbern in unserem neuen Magazin und beim Nachkochen unserer Rezepte!

Herzlichst,
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring

„Empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich einen 15 € - Gutschein für Ihre nächste Bestellung.“

„**Wir** liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

OSTERN steht vor der Tür!

In diesem Jahr früher als üblich steht die Osterzeit vor der Tür. Wir haben uns schon gut dafür vorbereitet, denn Mitte Februar treffen die ersten Osterleckereien in unserem Lager ein. Sie können sich auf eine große Auswahl an Leckereien aus Schokolade und Marzipan, sowie

auf köstliche Teesorten freuen. Mit dem grünem Ostergras und den bunten Natur-Eierfarben gelingen die schönsten Osternester für unsere kleinen und großen Osterfans. Viel Spaß beim Basteln, Färben, Verstecken, Suchen und natürlich beim Naschen!

WEIHNACHTS- SPENDE

Für uns ist es auch in Krisenzeiten wichtig an die vielen sozialen Projekte zu denken, die ehrenamtlich betrieben werden und auf unsere Spenden angewiesen sind. Gerade dort wird Hilfe am dringendsten benötigt.

Im Dezember haben wir einen Spendenaufruf gestartet. Gemeinsam mit den Ärzten ohne Grenzen wurden Spenden

für Menschen in Not gesammelt. Das Gemüseabo ging mit 500 € voran und viele von Ihnen sind uns gefolgt. Dank Ihrer Unterstützung wurde ein Betrag von 2280,00 € gesammelt und gespendet.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen!



Obst & Gemüse



Die Folgen des
Hochwassers:

LohmannsHof Gärtnerei

Viele Fragen haben uns zum Thema Mangos erreicht. In normalen Zeiten stehen Mangos um diese Jahreszeit reichlich aus Südamerika zur Verfügung. Da die Zeiten (nicht mehr) normal sind, sind Mangos Mangelware. Der Hintergrund sind die starken Regenfälle im letzten Frühjahr (auf der Südhalbkugel). Sie haben zu hohen Einbußen in der Ernte bei vielen Erzeugern geführt. Allein bei der Mango Kent ist ein Ertragsverlust von 90% im Vergleich zum Vorjahr zu verzeichnen (bei der Mango Edward sind es 70%). Weitere Folgen sind, dass die bestehende Ernte sehr pilzanfällig ist und dass kaum volle Container an Exportware zusammenkommen. Die Ware, die schließlich in Europa ankommt, muss aufgrund von Qualitätsproblemen zu großen Teilen sortiert und entsorgt werden. Viele Erzeuger entscheiden sich angesichts dieser Lage dazu, ihre Ware auf den lokalen Märkten in Süd- und Nordamerika anzubieten. Zum Teil wird die Ware konventionell vermarktet, wo sie gegebenenfalls mit Fungiziden behandelt werden darf.

Für alle Mango-Liebhaber können wir die getrockneten Mango-Stücke von Bioladen empfehlen, nicht frisch, aber umso intensiver im Geschmack. Ebenso so intensiv und fruchtig sind die Mangostücke im Glas sowie das Mangopüree von Bioladen.



So langsam zeigen sich die Schäden des großen Winterhochwassers. Viele Kulturen konnten nicht mehr gerettet werden. Umso mehr freut es uns, dass wir gemeinsam mit Ihnen einen großen Teil vom Feldsalat von Max von der LohmannsHof Gärtnerei noch retten konnten.



Mangoliebhaber aufgepasst!

Die Möhren von Lohmanns starten erst wieder im Frühjahr, daher beziehen wir in der nächsten Zeit die Möhren von der anderen Weserseite vom Auehof Reese in der Nähe von Steyerberg.

Unsere Zitrusfruchtpalette hat ihren absoluten Höhepunkt erreicht, wir konnten noch eine ganz besondere Sorte der Zitrusfrüchte für sie einlisten, die Minneola. Sie ist eine Kreuzung aus Mandarine und Grapefruit. Unsere kleinen Clementinen verabschieden sich jetzt und wir können dafür köstliche Mandarinen anbieten.

Auch die Granatapfelsaison ist bereits zu Ende.

Bei den Äpfel und Birnen sind wir jetzt bei den besonderen Lagersorten angekommen. Der Obsthof Cordes hat seine Lager wieder geöffnet und hat uns einige ausgefallene Sorten geliefert. Probieren Sie sich gerne durch unser Apfel- und Birnensortiment.

Können Sie die vielen feinen Unterschiede schmecken?

**JETZT
PROBIEREN!**



Wir sagen DANKE!

Für Ihre unglaublich tolle Unterstützung bei unserer Feldsalatretter-Aktion. Mit Ihrer Hilfe konnten mehr als 70 kg Feldsalat aus den überschwemmten Gewächshäusern von unserem Produzenten Max Rehberg gerettet werden, gerade noch rechtzeitig bevor der große Frost kam.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Edelpilze

als Abo

Pilzliebhaber aufgepasst!

Unser breites Pilz-Sortiment verzückt seit Langem viele unserer Kunden. Ab sofort können wir Ihnen eine weitere Besonderheit bieten. Unser Pilz-Abo!

Entscheiden Sie sich für unser Pilz-Abo und erhalten Sie wöchentlich oder in einem Rhythmus Ihrer Wahl zusätzlich zu Ihrer Lieferung 300 g unserer „besonderen“ Pilze. Je nach Verfügbarkeit dürfen Sie sich auf Samthauben, Limonen- und Kastanienseitlinge, den Pom-Pom-Blanc und viele weitere köstliche Pilzsorten freuen. Einige dieser Sorten wird es ausschließlich in unserem Pilz-Abo geben, da wir nur so eine Lieferung garantieren können.

Sind Sie experimentierfreudig und lieben Pilze? Dann schlagen Sie jetzt zu und buchen Ihr Pilz-Abo!

Passend zum Pilzabo finden Sie ab sofort die praktische Pilzbürste in unserem Sortiment.

HIER
KLICKEN
&
**PILZE
BESTELLEN!**



Warum Pilze?

Pilze sind reich an Kalium und Riboflavin. Ihnen werden zahlreiche medizinische Eigenschaften nachgesagt. So sollen Speisepilze eine entgiftende, den Cholesterinspiegel senkende und allgemein anregende Wirkung haben.

Pilze sind eine gute Eiweißquelle bei vegetarischer Ernährung. Sie enthalten eine Reihe von Mineralstoffen wie Kupfer, Jod, Mangan, Kalium, Selen, Zink und reichlich Wasser. Aufgrund des hohen Wasser- und niedrigen Fettgehalts sind Pilze besonders kalorienarm.

Und was macht Pilze noch so besonders?

Sie schmecken uns unfassbar gut!

LAGERTIPPS



Lagerung

von Obst und Gemüse
– so bleibt's knackig und frisch

Obst und Gemüse sind wichtige und gesunde Ernährungsbausteine, die uns mit reichlich Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Durch zu lange oder falsche Lagerung können die Nährstoffe jedoch teilweise bis völlig zerstört werden. Beispielsweise hat zu warm gelagertes Gemüse nach zwei Tagen bis zu 70% seiner Vitamine verloren. Zudem verdirbt falsch gelagertes Obst und Gemüse relativ schnell. Wenn Sie ein paar Kleinigkeiten beachten, erreichen Sie, dass Ihr Obst und Gemüse langsamer altert und die wertvollen Eigenschaften erhalten bleiben. Wir möchten Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, wie Sie Ihr Obst und Gemüse vitaminschonend und frisch aufbewahren können.

! Basics – Das gilt immer

- A** Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern, da Äpfel das natürliche Gas Ethylen ausscheiden. Mehr hierzu gibt es unter „Wer kann sich nicht riechen?“ Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern. Das gleiche gilt auch für Tomaten.
- B** Beerenfrüchte sind sehr empfindlich und sollten möglichst innerhalb 1-2 Tagen nach Erhalt verzehrt werden. Hierbei spielt auch die Witterung bei der Ernte der Früchte eine Rolle.
- D** Druckstellen: was tun? Druckstellen sind Gewebeschäden, an denen der Vitamingehalt oft niedriger ist als an den „gesunden“ Gewebeteilen. Entdeckt man Druckstellen, kann man sie problemlos ausschneiden und die restliche Frucht ganz normal weiterverarbeiten.

G Grünzeug: Bundmöhren, Kohlrabi, Radieschen, Fenchel, Sellerie etc. halten länger, wenn man das Grünzeug vor dem Einräumen entfernt. Ein Pluspunkt, den das Grün mitbringt, ist, dass es hervorragend eingefroren und als Würzmittel verwendet werden kann. Einfach waschen, klein hacken und in einem verschließbaren Beutel einfrieren.

K Kräuter: Bei Bundkräutern immer das Gummiband oder die Schnur entfernen und die mit Wasser benetzten Kräuter lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“). Ausnahme: Basilikum (ins Wasser stellen und bald verbrauchen).

O Obst und Gemüse in getrennten Behältern aufbewahren.

R Reifes Obst und Gemüse hat den höchsten Vitamingehalt und schmeckt dazu noch am besten. Indikatoren für die Reife sind Geruch (z.B. Ananas) und Aussehen (z.B. Banane).

S Steinobst: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen etc. am besten immer im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren, optimal ist eine Temperatur von 2-4°C. So gelagert halten sie sich ca. drei bis vier Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ca. ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Früchte in eine flache Schale oder auf einen Teller zu legen, damit sie nicht zu dicht aufeinanderrutschen. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen immer erst kurz vor dem Verzehr waschen. Durch das Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben lassen.

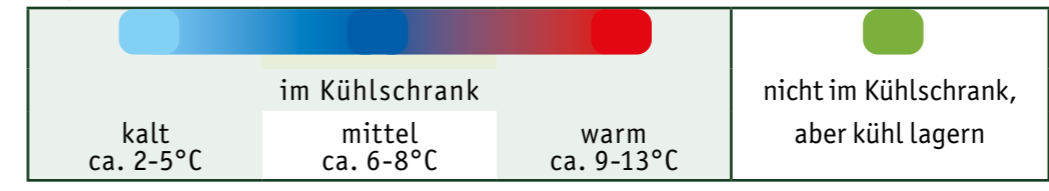
U Ungewaschen hält frisch: Gemüse und Obst hält sich ungewaschen länger, denn anhaftende Erde wirkt wie ein Verdunstungsschutz.

LAGERTIPPS OBST

Lebensmittel	Lagerung	Haltbarkeit	Besonderheiten
Ananas	●	kurz	Für längere Lagerung auf Papierschnipseln oder Sägespänen bei Raumtemperatur lagern. Leider reifen Ananas kaum nach. Man kann Ananas die Säure nehmen, wenn man eine Prise Salz darüber gibt.
Apfel	●	lagerfähig	Äpfel immer getrennt von anderen Obstsorten lagern. Äpfel sind lange haltbar, wenn sie in einer verschlossenen Tüte lagern.
Aprikosen	●	kaum	Die optimale Lagertemperatur für Aprikosen ist bei 2-4°C, hier halten sie sich ca. 3 bis 4 Tage. Damit sich ihr Aroma voll entfalten kann, nehmen Sie die Früchte ca. 1 bis 2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. Um Druckstellen durch zu dichtes Aufeinanderliegen zu vermeiden, sollte das Obst in eine flache Schale gelegt werden. Immer erst kurz vor dem Verzehr waschen, da sonst die Früchte durch zu viel Feuchtigkeit schneller verderben.
Bananen	●	mittel	Keiner direkten Sonnenstrahlung aussetzen, da sie sonst schneller nachreifen.
Birnen	●	kaum	Kühl aufbewahren und schnell verzehren.
Erdbeeren	●	kaum	Am besten sofort verzehren. Wenn das nicht möglich ist, an der kältesten Stelle des Kühlschranks lagern.
Feigen	●●	kaum	Reife Feigen ca. 1 Tag bei Zimmertemperatur, 2 Tage im Kühlschrank.
Grapefruit	●●	mittel	Bei der Lagerung außerhalb des Kühlschranks werden die Früchte süßer. Möchte man sie für längere Zeit lagern, so kann man sie bei 8-13°C bis zu 2 Monate lagern (je nach Reifegrad bei der Einlagerung).
Heidelbeeren	●	lang	Im Kühlschrank 1-2 Wochen. Vorher auf Druckstellen überprüfen.
Kirschen	●	lang	Die optimalen Lagerbedingungen für Kirschen sind bei 0-2°C und hoher relativer Luftfeuchtigkeit gegeben. So halten sie sich bis zu zwei Wochen. Also am besten offen im Kühlschrank lagern.
Kiwi	●	lang	Wenn sie noch hart sind, halten sie im Kühlschrank mehrere Wochen.
Kumquat	●	lagerfähig	Außerhalb des Kühlschranks halten Kumquats bis zu 4 Wochen.
Mandarinen	●	mittel	Außerhalb des Kühlschranks halten Mandarinen und Clementinen nur kurz und sollten schnell gegessen werden. Möchte man sie länger lagern, kann man sie zusätzlich ca. 3 Tage bei 8°C lagern. Allerdings verlieren sie so an Geschmack.
Mango	●	kurz	Zum Nachreifen Mangos zusammen mit Äpfeln in einer Plastiktüte lagern.
Melonen	●	kurz	Wassermelonen können Sie einige Tage bei Zimmertemperatur lagern. Im Kühlschrank lassen sie sich nur schlecht aufbewahren, da sie Aroma, Farbe und Vitamine verlieren. Angeschnittene Melonen in Frischhaltefolie einwickeln und in ein bis zwei Tagen aufbrauchen.
Nektarinen	●	kurz	Wie Aprikosen lagern.
Orangen	●	mittel	Sind sehr kälteempfindlich und werden im Kühlschrank oft matschig. Am besten bei Raumtemperatur in einem Obstkorb lagern.
Papaya	●	kurz	Unreife Papayas können als Gemüse gekocht und wie Kürbis verzehrt werden. Am besten bis zur Reife in einer Obstschale lagern. Danach kann das reife Fruchtfleisch eingefroren oder kurz im Kühlschrank gelagert werden.
Pfirsiche	●	kurz	Wie Aprikosen lagern.
Pflaumen	●●	kurz	Die Früchte können bei Raumtemperatur noch etwas nachreifen, sind aber maximal eine Woche frisch. Sie sollten im Kühlschrank aufbewahrt und relativ rasch verzehrt werden. Am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln.
Rhabarber	●	mittel	In ein feuchtes Tuch einschlagen.
Sharon/Kaki	●		Die Früchte können im Kühlschrank nachreifen.
Zitronen	●	mittel	Für besonders lange Haltbarkeit kann man die Zitronen gleich verarbeiten. Die Schalen reiben und mit Zucker in einem Glas in den Kühlschrank stellen. Den Saft auspressen und ebenfalls in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen.
Zwetschgen	●●	mittel	Unreife Früchte bei Zimmertemperatur liegen lassen, dann reifen sie nach. Im Kühlschrank halten sie ca. 1 Woche.

Unsere Lagertipps setzen voraus, dass die Lebensmittel unbeschädigt und gesund sind. Verletzungen reduzieren die Haltbarkeit wesentlich, ebenso angeschnittene Teilstücke.

Lagerplatz



Haltbarkeit

kaum	kurz	mittel	lang	sehr lang	lagerfähig
1-2 Tage	3-5 Tage	5-7 Tage	über 7 Tage	über 2 Wochen	mehrere Wochen/Monate

LAGERTIPPS GEMÜSE

Lebensmittel	Lagerung	Haltbarkeit	Besonderheiten
Aubergine	●	kurz	In zu kühler Umgebung werden sie braun oder bekommen wässrige Stellen. Locker in einen Plastikbeutel einschlagen.
Avocado	●	kurz	Bei Zimmertemperatur gelagert reifen sie nach.
Basilikum	●	kurz	Das Band entfernen und die Enden frisch anschneiden. So in ein Glas Wasser stellen.
Blumenkohl	●	lang	Dunkel mit Laub aufbewahren.
Bohnen	●	kurz	Gewaschen, aber ungeputzt in ein feuchtes Küchentuch einschlagen.
Brokkoli	●	kurz	Dunkel lagern.
Chicoree	●	lang	Unbedingt lichtgeschützt und dunkel lagern. Am besten in mehrere Lagen Zeitungspapier einschlagen.
Chinakohl	●	lang	In Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch einschlagen. Zwischendurch lüften, um Schimmelbildung zu vermeiden.
Endivien	●	sehr lang	In Papier eingeschlagen vor dem Austrocknen schützen.
Erbsen	●	kaum	Wie Bohnen behandeln.
Feldsalat	●	kurz	Leicht anfeuchten und lose in einen Plastikbeutel packen. Blätter dürfen nicht im Wasser liegen.
Fenchel	●	kurz	Das zarte Grün abschneiden und in ein feuchtes Tuch einschlagen.
Grünkohl	●	kurz	Möchten Sie den Grünkohl länger lagern, so ist es am besten, ihn blanchiert einzufrieren.
Gurken	●	kurz	Schnittfläche mit Frischhaltefolie bedecken. Nach dem Anschneiden schnell verbrauchen.
Kartoffeln	●	lagerfähig	Bei einer Lagerung unter 3,5 °C bekommen sie einen süßlichen Geschmack. Grüne Stellen vor dem Essen entfernen. Nie zusammen mit Äpfeln lagern.
Knoblauch	●	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.
Kohl	●	lang	Bei längerer Lagerung werden die äußeren Blätter trocken. Diese erst vor dem Verbrauch entfernen, da sie auch als Verdunstungsschutz dienen.
Kohlrabi	●	mittel	Vor dem Einlagern sollte das Laub entfernt werden. Dann bleiben sie länger frisch.
Kräuter	●	kurz	Immer das Band entfernen; mit Wasser benetzt, lose in einer Dose oder einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren (die Kräuter sollen aber nicht im Wasser „schwimmen“).
Kürbis	●	lagerfähig	Im kühlen Keller sehr lange lagerfähig, regelmäßig auf Schimmelbildung kontrollieren und drehen.
Mangold	●	kurz	Da er schnell seine Vitalstoffe verliert, sollte er rasch verzehrt werden.
Möhren	●	lang	Nicht neben nachreifenden Früchten lagern. Sonst werden die Karotten bitter. Bei Bundmöhren das Laub entfernen.
Pak Choy	●	kurz	Wie Mangold lagern.
Paprika	●	kurz	Ist eine nachreifende Frucht und sollte deshalb von nachreifenden Früchten und Gemüse getrennt gelagert werden.
Petersilienwurzel/ Pastinaken	●	lang	Wie Möhren lagern.
Pilze	●	kurz	Im Papierbeutel aufbewahren.
- Austernpilze	●	kurz	Der weiße Flaum auf den Pilzen ist kein Schimmel, sondern der Pilz, der abgeschnitten weiter wächst.
- Champignons	●	kurz	Im Kühlschrank nicht länger als 2-3 Tage. Pilze, deren Hut leicht nach außen gebogen ist, sind zu alt.
- Shiitake	●	kurz	Im Papierbeutel im Kühlschrank ca. 3-8 Tage.
Porree/Lauch	●	lang	In Papier eingeschlagen. Nicht in die Nähe von Lebensmitteln, die leicht Fremdgerüche annehmen.
Radieschen	●	kurz	Wie Kohlrabi lagern.
Rettich	●	mittel	Wie Kohlrabi lagern.
Rosenkohl	●	kurz	In Papier einschlagen.
Rote Bete	●	mittel	Laub entfernen und in Papier einschlagen.
Salate	●	kurz	Wie Chinakohl lagern.
Schwarzwurzeln	●	mittel	Dick in Zeitungspapier einschlagen und trocken lagern.
Sellerie - Stangen	●	lang	In einem luftdichten Plastikbeutel im Kühlschrank lagern; Lagerdauer bis zu 2 Wochen.
Sellerie - Knollen	●	lang	Einzelne Stücke in Frischhaltefolie einschlagen.
Spargel	●	kurz	Ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlagen. Grünspargel am besten aufrecht, in etwas Wasser stehend.
Spinat	●	kurz	Am besten sofort verarbeiten, da sich die Nährstoffe schnell verflüchtigen.
Steckrüben	●	lagerfähig	Wie Kohlrabi lagern.
Süßkartoffeln	●	sehr lang	Ähnlich wie Kartoffeln, aufgrund ihres hohen Wassergehalts aber nicht ganz so lange lagerfähig.
Tomaten	●	kurz	Tomaten mit Grün reifen nach, ohne Grün halten sie länger. Nicht mit anderem Gemüse lagern.
Topinambur	●	kurz	Nie in Plastik einschlagen. Schimmelgefahr. Erst vor dem Verarbeiten waschen.
Wirsing	●	lang	Wie Kohl lagern. Zum Einlagern im Keller eignen sich nur bestimmte Sorten.
Zucchini	●	kurz	Locker in Papier einschlagen.
Zuckerhut	●	lagerfähig	Wie Schwarzwurzeln lagern.
Zuckermais	●	kurz	Am besten mit den Hüllblättern einlagern. Die schützen die Körner vor dem Austrocknen.
Zwiebeln	●	lagerfähig	Trocken und lichtgeschützt, von Obst getrennt lagern.

LAGERTIPPS

Kühlschrank

– heute der wichtigste Lagerort

Früher hatte jedes Haus einen Keller und eine Speisekammer. Dort war es kühl und dunkel: der ideale Aufbewahrungsort für Obst und Gemüse. Für Kartoffeln gab es zum Beispiel den Kartoffelkeller.

Heute haben wir dagegen meist nur noch einen Kühlschrank. Viele Menschen leben mit dem Vorurteil: Im Kühlschrank gibt es überall nur eine Temperatur. Dem ist aber nicht so. Denn am kältesten ist es natürlich in der Nähe der Kühlung, die sich meistens in der oberen Hälfte der Rückwand befindet.

Durch die besonderen Eigenschaften von kalter Luft sinkt diese im Kühlschrank nach unten. Im untersten Teil des Kühlschranks allerdings befindet sich keine Kühlung. So kann sich die Luft dort wieder erwärmen und aufsteigen. Durch diese Effekte entstehen in einem Kühlschrank verschiedene Kältezonen, die man für die optimale Lagerung seiner Nahrungsmittel nutzen kann. Einen Überblick über die Kältezonen gibt unsere Abbildung.

Wer kann sich nicht riechen?

Bei der Lagerung geben einige Obst- und Gemüsearten das farblose und natürliche Reifegas Ethylen ab. Dieses Gas bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Früchten, die in nächster Nähe liegen. Ethylenempfindliche Früchte welken bzw. faulen dann schneller.

Dies ist allerdings auch ein Umstand, den Sie nutzen können. So ist es möglich, einige Lebensmittel nachreifen zu lassen. Wer sich nicht riechen kann und welche Lebensmittel sich nachreifen lassen, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Sehr starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	Nachreifen?
Äpfel	ja
Aprikosen, Marillen	ja
Nektarinen	ja
Pfirsiche	ja
Tomaten	ja
Starke Ethylen-Absonderung – Immer getrennt aufbewahren	
Avocados	ja
Bananen	ja
Birnen	ja
Mango	ja
Kiwi	ja
Mittlere Ethylen-Absonderung	
Pflaumen	ja

„Wir liefern Obst, Gemüse & Zukunft.“

Was kommt in welche Zone?

Kalte Zone

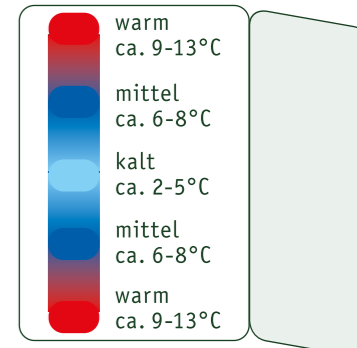
Hier werden leicht verderbliche, kälteunempfindliche Lebensmittel gelagert, wie z.B. Steinobst, Erdbeeren, Erbsen und Zuckerhut.

Mittlere Zone

Für Äpfel, Birnen, Beeren, „einheimisches Gemüse“ wie Sellerie, Kohl, Spinat und Spargel.

Warme Zone und Gemüsefach

Besonders geeignet für Gemüse. Dieses hält sich länger, wenn Sie jede Art von Grün entfernen. In einem speziellen Gemüsefach ist es sogar noch wärmer. Dort können es auch schon mal 10-14°C werden.



! No Gos – niemals in den Kühlschrank

Kälteempfindliches Obst und Gemüse sollten Sie niemals im Kühlschrank lagern, da dieses braun wird, wässrige Stellen bekommt und nicht nachreifen kann.

Kälteempfindliches Gemüse: Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Auberginen: Sie sind sehr kälteempfindlich; Minimum ca. 10°C, darunter bekommen sie Kälteschäden.

Basilikum: Minimum 8°C, bei niedrigeren Temperaturen bekommt er schwarze Kälteflecken.

Tomaten: Bei zu kühler Lagerung leidet der Geschmack.

Kälteempfindliches Obst: Ananas, Avocados, Bananen, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Mangos, Papayas, Zitronen.

Bananen: Sie verfärben sich schwarz, allerdings erst, wenn sie



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?

Nach meinem Schulabschluss habe ich direkt beim Gemüseabo angefangen. Das war am 01. September 2022.

Was machst du hier?

Ich bin als Lageristen-Helferin angestellt. Meine Aufgabe ist die Kommissionierung der Ware. Manches Obst und Gemüse wird bei uns in Papiertüten ausgeliefert. Das sind zum Beispiel Kartoffeln, Tomaten und Steinchampignons. Diese Artikel wiege ich vor und verteile sie anschließend an die richtige Packstraße. Außerdem unterstütze ich unsere Lageristen bei allen anderen anfallenden Aufgaben.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Besonders viel Spaß macht es mir zusammen mit meinem Bruder Thomas zu arbeiten. Das Vor-Kommissionieren der Ware geht im Team am besten!

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

Bei gutem Wetter bin ich am liebsten draußen und mache eine Fahrradtour. Ansonsten fordere ich auch gerne Thomas zu einer Partie „Mensch ärgere dich nicht!“ heraus.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt sind die knusprigen Käsestangen von Hollen.



HIER
KLICKEN

&
**KÄSESTANGEN
PROBIEREN!**

Hey Anna-Lena, vielen Dank für deinen unermüdlichen Einsatz! Du bereicherst unser Team nicht nur mit deiner Arbeit, vielmehr bist du mit deiner freundlichen Art auch maßgeblich für die gute Laune unseres Teams verantwortlich. Schön, dass du bei uns bist!

ANNA-LENA

KETTEL

aus dem Lagerteam



Neues von den Steinofenbäckern

Im Februar kommen Vanille-Knusperkirsch und unser Cheesecake zurück ins Sortiment.

Neu dabei sind die Frankfurter Schnitte, Schoko-Eierlikör-Sahne-Kuchen und die Schoko-Eierlikör-Rolle.

Passend zum Valentinstag gibt es Valentinsherzen mit Kirsch-Nougat-Füllung.

Kuchen des Monats: Frankfurter Schnitte Aktionspreis: 12,60 € pro Portion (4 Stück)

Brote des Monats: Dinkel-Schrotling 2 kg Aktionspreis: 12,60 €,

Familienbrot 1,25 kg Aktionspreis: 5,00 €



Stoffers Hoff

Aktuell bieten wir wieder frisches Rindfleisch vom StoffersHoff aus Verden/Eitze an, welches wir vom 01.03. bis zum 07.03. ausliefern.

Der Bestellschluss ist der 23.02.2024 um 8.00 Uhr.

Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

**JETZT
BESTELLEN!**



NEUES AUS DEM Kosmetik-Sortiment

Ab sofort neu im Sortiment: Die Marken Sante und Logona!

Nach der Loslösung von L'Oreal im letzten Jahr verfolgt Logocos nach eigenen Angaben wieder unabhängig ihre grüne Wachstumsstrategie weiter. Mit mehr als 45 Jahren Bio-Kompetenz für zertifizierte Naturkosmetik aus der hauseigenen Produktion am Standort Salzhemmendorf, werden hochwertige, innovative und wirksame Naturkosmetikprodukte für eine breite Zielgruppe angeboten.

Sie finden ein umfangreiches Sortiment an Pflegeprodukten, dekorativer Kosmetik und Pflanzenhaarfarben neu bei uns im Shop.



10 % Rabatt auf Saatgut

In KW 6 & 7 (05.02.-18.02.) erhalten Sie 10 % Rabatt auf Saatgut, Erde und Dünger. In KW 7 & 8 (12.02.-25.02.) erhalten Sie 10 % Rabatt auf das Saatgut von Culinaris.

Schauen Sie gerne in unserer Rubrik „Saatgut, Gartenzubehör“ vorbei und sichern Sie sich Ihren Rabatt!

**JETZT
BESTELLEN!**

**HIER
KLICKEN
&
KUCHEN
BESTELLEN!**



GEWINNE 2 VIP- Karten für

EC HANNOVER INDIANS VS.
FÜCHSE DUISBURG

✓ Am 25.02.2024

✓ 2 VIP-Karten



BIO DAS
GEMÜSE
ABO

Jetzt mitmachen

Und mit etwas
Glück gewinnen!

Gewinnen Sie 2 VIP-Tickets im Wert von 180 € (95 € pro Ticket) für das Eishockey-Spiel „EC Hannover Indians – Füchse Duisburg“ am 25.02.2024 in Hannover!

Um teilzunehmen, müssen Sie Folgendes tun: Sie haben in der Zeit vom 01.02.2024-18.02.2024 eine Bestellung bei uns aufgegeben und erhalten.

Einfach Bestellung aufgeben, eine Info mit „Ich möchte am Eishockey-Gewinnspiel teilnehmen.“ als Bemerkung hinterlassen und schon sind Sie im Lostopf.

Wir wünschen viel Glück!

HIER
KLICKEN
&
**TICKETS
GEWINNEN!**

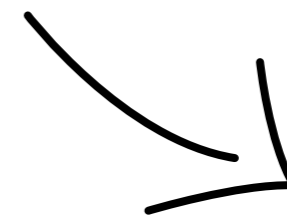
Die schönste Werbung ist Ihre **Weiterempfehlung**

Sie haben die Freude und den Geschmack von Bio-Lebensmitteln bei uns schon erlebt. Jetzt haben Sie die einzigartige Gelegenheit, nicht nur Ihr eigenes Bio-Glück zu genießen, sondern auch Ihre Freunde und Familie daran teilhaben zu lassen!

Wenn Sie als Kunde jemanden für unseren Bio-Lieferservice begeistern, dann bedanken wir uns bei Ihnen und der neugeworbenen Person mit einem Geschenk.

Wir schenken Ihnen und dem Geworbenen jeweils einen 15 € - Einkaufsgutschein, den Sie bei Ihrer nächsten Bestellung einlösen können.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?
Dann werben Sie noch heute für uns und genießen Sie schon bald Ihr verdientes Präsent!



**JETZT 15 €
- PRÄMIE
SICHERN!**

„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

TOUR DE KAAS

Unser Tour de Kaas erreicht ihre letzte Station!

Die Molkerei Thise liegt ca. 20 km nördlich von Skive in Nordwest Dänemark. 315.000 Liter Bio-Milch täglich produzieren die 13.000 Kühe der Thise Bauern und ebenfalls täglich wird diese Milch von 5 Tankwagen abgeholt, damit sie weiterverarbeitet wird zu den leckeren Köstlichkeiten der Molkerei. Im Westen Dänemarks am Leuchtturm von Bovbjerg steht das Käselager. Direkt am Meer gelegen bekommen die Käselaibe durch das raue Klima und die frische Nordseebrise ihre individuelle Note. Ein weiterer Reifeort ist die Kalkgrube in Hjerm. Hier landen einige Käsesorten, nachdem sie zuvor schon in Bovbjerg reiften, um eine ganz besondere Konsistenz und einen einzigartigen Geschmack zu erhalten.



HIER
KLICKEN
&

**TOUR DE KAAS
BUCHEN!**



Käse über Käse

Weichkäseherzen „Süße Sissi“ zum Valentinstag!

In der Woche vom Valentinstag vom 12.02.2024 bis 16.02.2024 bekommen wir kleine Weichkäseherzen von der Schaukäserei Wiggensbach aus dem Allgäu. Diese ca. 230 g schweren Herzen sind handgekäst aus Heumilch. Ein genussvolles Geschenk für den Abend zu zweit oder als tolles Mitbringsel.

Vorbestellaktion „Ziegenpyramide“

Im März erwartet Sie ein Käsegenuss auf höchstem Niveau. Die Ziegenpyramiden werden aus Ziegenfrischkäse hergestellt, gehören aber durch die lange Reifung zur Gruppe der „Weichkäse“. Sie werden mit Buchenholzasche geascht und entwickeln ein Aroma der besonderen Art. Mit zunehmender Reifung wird der Geschmack immer kräftiger und pikanter, die Textur aber ist unglaublich cremig. Die ca. 230 g schweren Pyramiden können bis zum 21.02.24 bis 08:00 Uhr vorbestellt werden. Die Auslieferung erfolgt vom 25.03.2024 bis 29.03.2024.



HIER
KLICKEN
&
**PYRAMIDE
VORBSTELLEN!**

Ökolumne

MEIN BIO

VON LENA KLEBUSCH



Wir unterstützen regionale
Landwirtschaft!

Was bedeutet „Bio“ für mich?

Als Auszubildende beim Gemüseabo habe ich die einzigartige Gelegenheit, hautnah zu erleben, was es bedeutet sich für Bio-Produkte zu entscheiden. Ich möchte meine persönlichen Eindrücke und Erfahrungen teilen und die Bedeutung von „Bio“ aus meiner Perspektive beschreiben.

1. Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein:

Ein zentraler Aspekt von „Bio“ ist die nachhaltige Landwirtschaft. Dabei ist es wichtig auf umweltfreundliche Anbaumethoden zu achten. Bio-Produkte kommen ohne chemische Pestizide und synthetische Düngemittel aus, was nicht nur die Qualität unserer Lebensmittel verbessert, sondern auch einen positiven Beitrag zum Umweltschutz leistet.

2. Tierwohl und artgerechte Haltung:

Ein Kernprinzip der Bio-Landwirtschaft ist das Wohlergehen der Tiere, insbesondere die artgerechte Tierhaltung. Wir erleben, wie Tiere unter besseren Bedingungen aufwachsen und sich dies nicht nur auf ihre eigene Lebensqualität, sondern auch auf die Qualität der erzeugten Produkte auswirkt.

3. Verzicht auf Gentechnik und synthetische Zusatzstoffe:

Im Gemüseabo verstehen wir „Bio“ auch als Verzicht auf Gentechnik und synthetische Zusatzstoffe. Dies bedeutet, dass unsere Lebensmittel natürlich und unverfälscht sind. Durch den bewussten Verzicht auf genetisch modifizierte Organismen und künstliche Zusätze tragen wir zur Erhaltung der biologischen Vielfalt bei.

4. Regionalität und Unterstützung lokaler Landwirte:

Ein weiterer Grundpfeiler unserer Bio-Philosophie ist die Förderung regionaler Landwirtschaft. Durch den Bezug von Produkten aus unserer Umgebung unterstützen wir lokale Erzeuger und tragen zur Stärkung der regionalen Wirtschaft bei.

Für mich als Auszubildende im Gemüseabo steckt hinter „Bio“ eine umfassende Philosophie, die Nachhaltigkeit, Tierwohl, Verzicht auf Gentechnik und die Unterstützung regionaler Landwirtschaft miteinander verbindet. Durch unsere täglichen Aufgaben und Einblicke erfahren wir aus erster Hand, dass „Bio“ nicht nur ein Label, sondern eine bewusste Entscheidung für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise ist.

Saisonkalender für Obst & Gemüse

SAISONKALENDER



					
Mandarine	Birnen	Äpfel	Kumquat	Halbblut-Clementine	versch. Orangen
					
Pastinaken	Bergamotte	Flower Sprouts	Zitrone	Spitzkohl	Rot- und Weißkohl
					
Chinakohl	Schwarzwurzeln	Limette	Feldsalat	Grünkohl	Postelein

 saisonal & regional
 von unseren Partnern aus dem Süden



Frühstück & Brunch

ausgefallen lecker

Porridge

herzhaft

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

PORRIDGE MIT SPINAT UND STEINCHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Haferflocken Kleinblatt
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Babyspinat
600 ml Gemüsebrühe/-fond
150 g Steinchampignons
150 g Cherrytomaten
2 Avocados
4 Spiegeleier
1 Prise Muskatnuss
4 EL Gomasio
Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG

Schalotten und Knoblauch feinhacken. Champignons in Scheiben schneiden. Cherrytomaten vierteln. Avocados von Schale und Kern befreien und in Streifen schneiden. Schalotte und Champignons in etwas Öl bei mittlerer Hitze 2 Minuten an-

braten. Knoblauch, Spinat und Haferflocken dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Tomaten zum Schluss unterrühren. Mit Avocado, Spiegelei (vegetarische Variante) und Gomasio toppen.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Breakfast Muffins

vier Varianten

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

MUFFINS ZUM FRÜHSTÜCK

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCK

Muffin-Masse:

- 16 Eier
- 125 ml Milch
- 1 Schalotte
- Salz, Pfeffer

Tomate Spinat:

- 100 g Babyspinat
- 80 g Cherrytomaten
- 100 g Gouda gerieben
- 1 TL Basilikum getrocknet

Bacon:

- 100 g Bacon
- 100 g Gouda gerieben
- 1 TL Paprikapulver

Steinchampignon:

- 100 g Steinchampignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie glatt, gehackt

Chorizo:

- 100 g Chorizo
- 100 g gelbe Paprika
- 1 Avocado

ZUBEREITUNG

Die Schalotte hacken und mit den Eiern und der Milch verrühren. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Cherrytomaten vierteln. Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch pressen. Paprika und Avocado in kleine Würfel schneiden. Chorizo würfeln. Bacon knusprig braten. In derselben Pfanne mit dem Fett die Chorizo knusprig braten. Bacon hacken. In einer Muffinform für den Ofen die einzelnen Formen mit ein wenig Öl bestreichen und zur Hälfte mit der Eiermasse befüllen. Die einzelnen Formen gleichmäßig mit den verschiedenen Zutatenkombination befüllen. Bei 190°C Ober-Unterhitze für ca. 15-20 Minuten in den Ofen.

Crème Fraîche Dip:

- 300 g Crème Fraîche
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Estragon
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für den Dip die Kräuter hacken. Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

Pfannkuchen

japanisch inspiriert

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

JAPANISCHE PFANNKUCHEN MIT MANGOKOMPOTT ZUTATEN FÜR 8 PFANNKUCHEN

120 ml Milch
160 g Mehl
8 Eier
3 EL Sonnenblumenöl
6 EL Rohrzucker
2 Vanilleschoten
Abrieb von 2 Zitronen
1 Prise
2 TL Backpulver
Früchte nach Wahl

Mangokompott:
1 Glas Mangostücke
1 EL Rohrzucker
80 ml Wasser
Optional etwas frische Minze

ZUBEREITUNG

Für das Mangokompott $\frac{3}{4}$ der Würfel mit Wasser und Rohrzucker bei mittlerer Hitze für 5 Minuten in einem Topf köcheln lassen. Anschließend pürieren und die restlichen Mangowürfel (und optional frische gehackte Minze) unterheben. Das Mark der Vanilleschoten herausschaben. Milch,

Öl, Vanillemark und Zitronenabrieb verrühren. Die Eier trennen und die Eigelbe mit unterrühren. Das Mehl und Backpulver mit einem Rührbesen einrühren bis ein glatter Teig entsteht. Eine hohe Pfanne mit etwas Öl auf niedriger Hitze vorheizen. Das Eiweiß mit einer Küchenmaschine steifschlagen, dabei Zucker und Salz dazugeben. Den festen Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. In einen Spritzbeutel füllen. Der Teig muss sofort verarbeitet werden. Die Pfannkuchen nun in mehreren Etappen braten. Mit dem Spritzbeutel 5 cm breite und hohe, runde Pfannkuchen in der Pfanne formen. Genügend Platz zwischen den Pfannkuchen lassen, da diese sich noch ausbreiten. Einen Deckel auf die Pfanne geben und 4-5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Die Pfannkuchen wenden und nochmals 4-5 Minuten ziehen lassen.

Pfannkuchen mit Mangokompott und frischen Früchten anrichten.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Smoothie-Bowl

Green & Berries

SMOOTHIEBOWL BERRIES

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g TK - Beerenmischung
100 g Banane
200 g Mandel - Joghurt (oder Soja-Joghurt)
2 EL Haferflocken + 1 TL Chiasamen
3 TL Agavendicksaft / Ahornsirup

Topping:

Banane
Chia-Samen
Beeren
gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG:

Banane in Scheiben schneiden. Einige Beeren zur Dekoration beiseitelegen. Banane, Beeren, Mandel-Joghurt, Haferflocken, Chiasamen und Ahornsirup pürieren bis eine glatte Creme entsteht. Mit gehackten Mandeln, Chiasamen, Beeren und einigen Bananescheiben garnieren.

SMOOTHIEBOWL GREEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Apfel
4 Bananen
1 Avocado
50 g Blattspinat
150 ml Hafer-/Reisdrink
1 TL Flohsamenschalen, gemahlen

Topping:

Kiwi
Granola
Kokosflocken
Chiasamen

ZUBEREITUNG

Apfel, Banane, Avocado und Blattspinat mit dem Reisdrink und den Flohsamenschalen pürieren bis eine glatte Creme entsteht. Mit Kiwi, Granola, Kokosflocken und Chiasamen garnieren.
Noch ein perfekter Start in den Tag!

GREEN



HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

BERRIES



HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

Omelette-Rolle

mit Spinat und Lachs

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

OMELETTE-ROLLE MIT GERÄUCHERTEM LACHS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Spinat
150 g Gouda
8 Eier
1 Bund Petersilie glatt
½ Bund Dill
150 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Knoblauchzehe
1 Packung Brokkolisprossen
150 g Frischkäse
400 g geräucherter Lachs
1 Zitrone
1 TL Honig
1 Prise gemahlene Tonkabohne
Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Spinat von den harten Stielen befreien. Käse raspeln. Knoblauch pressen. Zitrone auspressen. Tomaten abtropfen lassen, in grobe Stücke schneiden und das Öl auffangen. Petersilie fein hacken. Dill fein hacken. Frischkäse mit Zitronensaft und Honig

verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat mit etwas Tomatenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. 100 ml Wasser angießen und den Spinat zusammenfallen lassen, ca. 2 Minuten. Spinat abgießen und kräftig ausdrücken. Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Spinat, Petersilie, Käse, Tonkabohne, 1 EL Tomatenöl und Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiermasse in mehreren Portionen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Omelett mit Frischkäse bestreichen. Mit Räucherlachs, getrockneten Tomaten, Dill und Brokkolisprossen belegen und aufrollen. 2 Minuten ruhen lassen und aufschneiden.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Schakschuka

Brunch arabisch

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

SCHAKSCHUKA: TOMATEN-SCHMORPFANNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 Chilischote
100 g Babyspinat
1 kg Tomaten
2-3 EL Olivenöl
2 EL Kreuzkümmel
2 EL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zimt
Salz und Pfeffer
100 g Schafskäse
4 Eier
1 Bund Petersilie glatt

Fladenbrot:
300 g Dinkelmehl
150 ml Wasser
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
1,5 EL Schwarzkümmel
1,5 EL Kreuzkümmelsamen

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Chili und Knoblauch hacken.

Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken, häuten und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Gewürze und Tomatenmark dazugeben und 1 Minute lang mitbraten. Die Tomaten dazugeben und für 15 Minuten einkochen lassen. Den Schafkäse hineinbröseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Babyspinat unterrühren. In eine Ofenform geben. Vier kleine Mulden in der Tomatenmasse formen und die Eier hineingeben. Etwas Salz über die Eier streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C für 10-12 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren. Für das Fladenbrot alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und durchkneten. 10 Minuten ruhen lassen und nochmals kneten. Den Teig in kleine Kugeln aufteilen und zu einem dünnen Teig ausrollen. In einer Pfanne bei hoher Hitze ausbacken.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Selfmade Granola

mit Joghurt & Früchten

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

KNACKIGES GRANOLA MIT JOGHURT & FRÜCHTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Granola:

200 g Haferflocken
100 g Haselnusskerne
100 g getrocknete Cranberries
50 g Walnüsse
50 g Kokosraspel
2 EL Sonnenblumenöl oder Kokosöl
3 EL Ahornsirup
1 Vanilleschote
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Joghurt:

500 g Joghurt (Natur, Vanille, Kokos, Soja-
de)
3 Blutsaftorangen Moro
1 Zitrone Meyer
Früchte nach Wahl (Kiwi, Banane, Apfel)
2 EL Leinsaat

ZUBEREITUNG

Haselnusskerne und Walnüsse grob hacken. Das Mark aus der Vanilleschote streichen. Öl, Vanillemark, Ahornsirup, Zimt und Salz in einer Schale gründlich verrühren. Für das Granola nun alle Zutaten, außer die Cranberries, miteinander vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 180°C Ober-/Unterhitze für 25 Minuten backen bis das Granola eine goldgelbe Farbe annimmt. 1 Blutsaftorange und die Zitrone auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Bei Bedarf kann hier noch etwas Ahornsirup oder Honig als Süße hinzugefügt werden.

Den Joghurt mit Leinsaat, Granola, Cranberries und Früchten toppen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Huevos Rancheros

Brunch mexikanisch

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

MEXIKANISCHE FLADEN MIT
BOHNENMUS UND TOMATEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Bohnenmus:

- 250 g Pintobohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Smokey Paprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 100-200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 4 Tortilla-Wraps
- 1 Glas geschälte Tomaten
- 1 Glas Jalapenos
- 4 Eier
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Chilis
- 1 Avocado
- 1 Limette
- 1 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL frisch gemahlene Koriandersamen
- 1 EL Guacamole-Gewürz
- 1 Becher Creme Fraîche

ZUBEREITUNG

Für das Bohnenmus die Bohnen kochen. Zwiebel und Knoblauch glasig braten, Gewürze dazugeben. Mit Brühe ablöschen und das Ganze pürieren. Eventuell etwas Brühe nachgießen, falls die Konsistenz zu fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilis (entkernt), Zwiebeln und Knoblauch hacken. Die Avocado in Streifen schneiden. Die Tomaten fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten. Die Tomaten und Gewürze dazugeben. Das Ganze köcheln lassen bis es sämig ist. Die Spiegeleier braten, das Eigelb sollte flüssig sein. Die Wraps einzeln für ca. 30 Sekunden in einer Pfanne braten. Die Creme Fraîche mit dem Guacamole-Gewürz verrühren. Die Wraps mit Bohnenmus bestreichen und alle Zutaten darauf verteilen. Etwas Limette darüber träufeln.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Schoko Pancakes

mit Orangen



ÖKOKISTEN-REZEPT DES MONATS

SCHOKO PFANNKUCHEN MIT
KARAMELLISIERTEN ORANGEN

ZUTATEN FÜR 9 PFANNKUCHEN

6 Saftorangen
3 EL Zucker
50 ml Wasser
½ Zimtstange
125 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
3 gehäufte EL Kakaopulver
1 sehr reife Banane püriert
200 ml Sojamilch oder Mandelmilch
2 TL geschmacksneutrales Öl oder vegane
Butter oder Nussmus
1 EL Agavendicksaft, Ahornsirup oder
Honig
1 Tafel Schokolade
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Von 4 Orangen mit einem Messer die Schale mit der weißen Haut rundherum abschneiden. Orangen in Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Restliche Orangen auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Wasser und Orangensaft in einem separaten Topf zum Köcheln bringen, Zimtstange dazu geben und das

Ganze vorsichtig unter Rühren zum karamellisierten Zucker geben. Ca. 6 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeit über die Orangenscheiben gießen, ziehen lassen. Wer mag, kann auch etwas Orangenschale würfeln und mit karamellisieren lassen. Für das Topping Zesten von der Schale abreißen oder Orangenschale abreiben. In der Zwischenzeit Mehl, Kakaopulver und Backpulver in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Anschließend beiseitestellen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit der Milch, dem Öl und dem Agavendicksaft in einen Messbecher geben und gut verrühren. Nun allmählich die Mehlmischung hinzugeben und alles kurz zu einem Teig verrühren (je nach Bedarf kann man noch mehr Süße hinzugeben oder etwas mehr Flüssigkeit zum Verdünnen). Pro Pfannkuchen ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und solange braten, bis sich Bläschen auf der Oberfläche bilden, das dauert etwa 3 Minuten. Wenden und die andere Seite ausbacken. Anschließend die im Wasserbad geschmolzene Schokolade über die Pancakes träufeln. Mit den Orangen servieren und genießen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Haben auch Sie einen unserer Flyer im Briefkasten gefunden? Viele neue und alte Kunden haben uns Ihr Vertrauen geschenkt und sich für eine Lieferung vom Gemüseabo entschieden. Wir bekommen täglich schöne Nachrichten von Ihnen.

„Vielen Dank für die unkomplizierte Lieferung. Die Birnen waren wirklich hervorragend!“

„...ein toller Service. Wir hatten einen besonders netten Fahrer. Auf jeden Fall bis zum nächsten Mal.“

„Wir freuen uns dabei zu sein. Die Qualität der ersten Lieferung war ganz klasse. Ein besonderes Lob geht an die nette Dame am Telefon.“

Solch ein Feedback zeigt uns, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden und motiviert uns genau da weiterzumachen. Vielen Dank für Ihre lieben Worte.

Herzlichst,
Ihre Melanie Hogrefe
Ihr Stefan Dankenbring

Was erwartet Sie im März Magazin?

Das Osterfest fällt dieses Jahr auf das Wochenende vom 29.03.-01.04.. Passend dazu haben wir wunderbare Rezepte für Ihren Osterbrunch zusammengestellt. Vom LohmannsHof gibt es in der Osterwoche frisches Lamm. Freuen Sie sich auf Rezepte rund um unser regionales Lammfleisch.

Ostern kann kommen - es wird ein Genuss!

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke und Stefan Dankenbring

@ [Instagram](#)

f [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

„Nach einer langsamen Gärführung und anschließender mehrmonatiger Lagerung auf der Feinhefe entwickelt sich ein blumiger, sehr reintoniger, frischer Wein. Die Cuvée aus Weißburgunder & Grauburgunder schmeckt ungeachtet ihrer Jugend jetzt schon wunderbar. Bereits jetzt besticht die Frische, die Würze und eine saftige, leckere Frucht. Ein Wein mit viel Potenzial. Ein Wein wunderbar zu Spargel, zur Frühlingsküche und den wärmenden Sonnenstrahlen.“



HIER
KLICKEN

&

**FASS 39
BESTELLEN!**