

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE
& ZUKUNFT!



Ein Geschenk für Ihre
Liebsten

FRÜHLINGSGEFÜHLE
Alles für Ihren Garten

IHR OSTERMENÜ
Rezeptideen für Ihr Fest

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

ALLES BIO ODER
WAS?

- S. 4–6 EINLEITUNG
Der Frühling kommt
- S. 7–7 PRÄSENTKÖRBE
Freude verschenken
- S. 8–10 OBST & GEMÜSE
Zitrusfrüchte
- S. 11–11 PRÄMIE SICHERN
Ihre Weiterempfehlung
- S. 12–13 OSTER-MENÜ
Fleisch, Fisch und mehr
- S. 14–15 VORSTELLUNG
Luca Hartmann
- S. 16–16 EISHOCKEY
Auflösung Gewinnspiel
- S. 17–17 INFOS
Backwaren & Garten
- S. 18–19 KÄSE
Frühlingskäse
- S. 20–21 ÖKOLUMNE
Kohltour
- S. 22–23 SAISONKALENDER
März
- S. 24–39 REZEPTE
Köstliche Feiertage
- S. 40–41 SCHLUSSWORT



THEMA

Empfehlen Sie uns weiter und
sichern Sie sich Ihre Prämie!



THEMA

Vorbestellungen
Fleisch zu Ostern



THEMA

Rezepte
Köstliche Ostertage



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Moin, aus **Dörwerden**

"In unserer Gartenhütte mit Blick auf die bunte Blumenwiese einfach nur die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut genießen."

Liebe Kundinnen und Kunden,
der Frühling naht.

Alles blüht und die Natur erstrahlt in herrlichem Glanz. Jedenfalls bald. Wir haben den nassen Februar überstanden und freuen uns nun umso mehr auf die ersten Sonnenstrahlen und blauen Himmel.

Besonders schauen wir beim Gemüseabo auf unsere Blumenwiese auf dem Firmengelände. Fleißig werden hier Bäume, Blumen, Gräser und Sträucher auf Vordermann gebracht und „frühlingstauglich“ vorbereitet. Wir sehnen die erste Mittagspause draußen im Grünen schon herbei. In unserer Gartenhütte mit Blick auf die bunte Blumenwiese einfach nur die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut genießen – das bringt Schwung in den Arbeitsalltag.

Mit Schwung geht es nun auch in Richtung Ostern. Passend für ein wundervolles Osterfest haben wir für Sie eine breite Auswahl an Leckereien für Ihr Osterfest und für Ihren Osterbrunch zusammengestellt. Für Groß und Klein – bei uns ist für jeden etwas dabei.

Besonders stolz präsentieren wir Ihnen dieses Jahr ein noch vielfältigeres Angebot an Fleisch, Geflügel, Fisch und veganen Spezialitäten für Ihre Feiertage.

Was hat Ihnen am besten geschmeckt? Wir freuen uns über Ihr Feedback.

Wir bleiben bei Ihren Rückmeldungen. Es gab einen regelrechten Ansturm auf unser Gewinnspiel für die VIP-Eishockeykarten. Für alle, die dieses Mal leer ausgegangen sind, heißt

es: Nicht traurig sein, das nächste Gewinnspiel steht schon in den Startlöchern. Wir drücken Ihnen die Daumen!

Das Gemüseabo on Tour!

Gemeinsam mit den ersten Sonnenstrahlen haben wir unsere diesjährige Werbetour gestartet. Zusätzlich zu unserer Zeitungsbeilage Anfang Januar verteilen unsere Fahrer und Packerinnen aktuell fleißig Flyer in unserem Liefergebiet. Viele tolle Gespräche „über den Gartenzaun“ sorgen für beste Stimmung. Haben auch Sie schon einen Gemüseabo-

Boten bei Ihnen in der Straße gesehen?

Neben den vielen Leckereien im Sortiment haben wir für Sie einige fabelhafte Rezepte für die Feiertage kreiert. Trotz starker Konkurrenz unser einstimmiger Favorit – der Möhrenkuchen mit Nüssen. Einfach nur himmlisch!

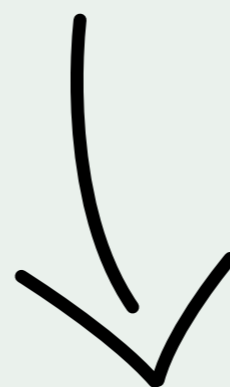
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Stöbern in unserem neuen Magazin und beim Nachkochen unserer Rezepte!

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.“



HIER
KLICKEN
&

**PRÄSENT
VERSCHENKEN**

Die Freude des Schenken

Es darf behauptet werden, dass sich jeder und jede hin und wieder mal über eine kleine Aufmerksamkeit in Form eines Geschenks freut.

„Ich habe an Dich gedacht.“ Eine Geste der Zuneigung.

Wir finden, man freut sich noch umso mehr über die Freude im Gesicht der Beschenkten.

Verschenken auch Sie Freude in Form eines Geschenks vom Gemüseabo!

Jetzt zuschlagen und noch vor Ostern geliefert bekommen!



Obst & Gemüse



Im Januar.

Der aktuelle Wasserstand bei der LohmannsHof Gärtnerei.



Auf dem LohmannsHof sitzt alles in den Startlöchern, um die vorgekeimten Kartoffeln zu pflanzen und die Möhrensaat in die Erde zu bringen. Dazu muss es auch nachts noch ein bisschen wärmer sein und möglichst ganz lange nicht regnen, damit die Felder endlich abtrocknen können. Momentan sind nahezu alle Äcker viel zu nass. Das Hochwasser ist noch lange nicht vorbei. Leider hat das Hochwasser viel Wintergemüse unbrauchbar gemacht. Große Mengen Porree und Pastinaken konnten nicht mehr geerntet werden und stehen weiter im Wasser.

Lohmanns Bienen konnten an sonnigen Februartagen bei über 10° schon ein paarmal ausfliegen und die Bienenstöcke säubern. Alle Bienenvölker haben den Winter zum Glück gut überstanden und es gibt keine Ausfälle.

Das Gras auf den Wiesen wächst und die Schafe genießen die ersten Sonnenstrahlen beim Grasens. Die ersten Lämmchen lassen noch auf sich warten. In der nächsten Woche können wir bestimmt täglich neue Lämmer auf den Wiesen begrüßen.

Max von der Lohmanns Hofgärtnerei hat die Tomaten ausgesät. Wir können uns im Sommer auf seine bewährten Sorten freuen, sowie auf ein paar neue Sorten, die wir uns

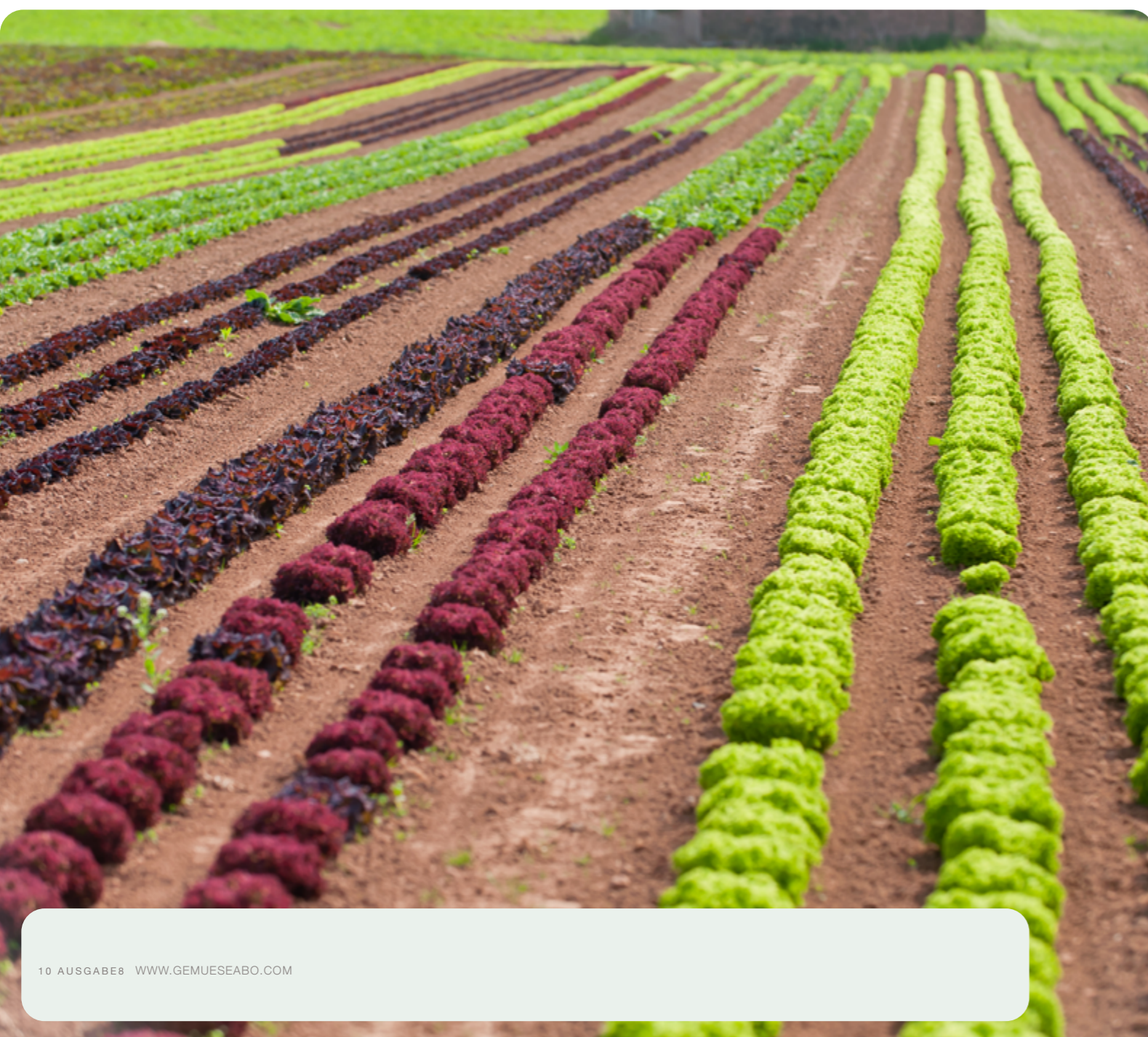
gewünscht haben. Er wird in diesem Jahr zusätzlich Cocktail-Dattel-Tomaten und gelbe Salattomaten aus eigenem Saatgut für uns anbauen. Drücken wir die Daumen, dass es eine köstliche Ernte wird.

Leider wird das Frühjahr für seine Gärtnerei erntetechnisch sprichwörtlich ins Wasser fallen. Die Gräben rund um die Gewächshäuser sind alle schon wieder über die Felder

und in die Gewächshäuser gelaufen. Zusätzlich zur Belastung durch das Hochwasser ist auch noch die Pumpe am ortsansässigen Wäternschöpfwerk ausgefallen und hat die Situation verschlimmert. Damit fällt der Frühjahrs-Feldsalat komplett aus und von den 3 angebauten Spinatsätzen wird es nur einen kleinen Teil für uns geben. Der Rest steht auch hier im Wasser.

Wie jedes Jahr besprechen wir mit unseren regionalen Partnern die nächste Saison. Mit der Allerfrische haben wir zum Lohmannshof und zur Lohmannshof Gärtnerei einen

3. Partner im Bunde, der für uns fast vor der Haustür köstliche Produkte anbaut. In diesem Jahr durften wir uns zu den bewährten Produkten wie Buschbohnen, Salaten, Kohlrabi, Fenchel und Co. auch noch ein paar Besonderheiten wünschen. Wir sind ganz gespannt, wie Basti und Matthias diese Neuerungen für uns umsetzen können. Wir werden in den nächsten Magazinen mehr dazu berichten.



Prämien sichern für Ihre Empfehlung



BIO ist für alle da.

Empfehlen Sie unseren Service an Ihre Freunde, Familie und Bekannte weiter und profitieren Sie gleich doppelt! Sobald Ihre Geworbene oder Ihr Geworbener eine Bestellung bei uns aufgibt, erhalten Sie beide einen Gutschein über 15 € für Ihre nächste Bestellung.

Sie nehmen sich täglich unsere leckeren Äpfel, Bananen und Co. mit zur Arbeit, um sich auch in Ihrer Pause gesund zu ernähren?

Dann empfehlen Sie uns auch Ihrem Arbeitgeber weiter!

Unsere Bürokiste ist der perfekte Frischekick für Zwischendurch und schon bei vielen Firmen ein fester Bestandteil der Unternehmenskultur. Wir liefern zum Wochenanfang in Ihr Büro, Ihre Praxis oder in die Werkstatt. Bequem und nachhaltig.

Und das Beste daran? Auch hier profitieren Sie von unserer Weiterempfehlungsprämie - Sie und Ihr Arbeitgeber erhalten einen 15 € Gutschein für die nächste Lieferung.

Ihr Menü zu OSTERN

Das Osterfest ist ganz nah, in wenigen Wochen ist es soweit!
Auch in diesem Jahr liefern wir wieder eine Vielzahl an Köstlichkeiten für Ihr Ostermenü.
Eine große Auswahl veganer Spezialitäten, Fleisch, Geflügel und Fisch erwarten Sie in der Woche vor Ostern.
Ein ganz besonderes Highlight bieten wir Ihnen dieses Jahr zum ersten Mal:
Sie erhalten besonderes Wasserbüffel-Fleisch und Markknochen bei uns.
Schnell sein lohnt sich. Es gilt, nur solange der Vorrat reicht!

Verbindliche Vorbestellung bis zum 12.03.2024.
Bestellung für Bioland Fleischerei Schäfers, Schröders Biofleisch, Bakenhus Biofleisch, Bio-Geflügel
Roth und Freiländer Bio-Geflügel bis 03.03.2024 13 Uhr.

HIER
KLICKEN
&

**FISCH
VORBESTELLEN!**

**JETZT
BESTELLEN!**

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?

Ich bin seit Sommer 2021 Teil des Gemüseabos.

Was machst du hier?

Ich mache eine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik. Dazu gehört zum Beispiel das Kommissionieren der Ware für die Packstraße. Oder auch das Vorwiegen einzelner Produkte. Außerdem helfe ich im Fahrbereich oder an der Packstraße aus.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Nette Kollegen und ein angenehmes Arbeitsklima. Für mich ist das Gemüseabo ein guter Ausbildungsbetrieb.

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

In meiner Freizeit bin ich gerne draußen unterwegs. Außerdem unternehme ich gerne etwas mit Freunden, meiner Freundin oder meiner Familie.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Die saftigen Äpfel vom Obsthof Cordes und der Stracciatella Joghurt von bioladen. Die Dinkelchen Vollmilch sind auch sehr lecker! :-)

**JETZT
PROBIEREN!**



**JETZT
PROBIEREN!**



Hey Luca, du bist nicht mehr aus unserem Team wegzudenken! Es macht uns allen viel Freude mit dir zu arbeiten. Abseits der Arbeit bist du auch bei unseren Firmenevents immer mit vollem Einsatz dabei - weiter so! Schön, dass du bei uns bist!

LUCA

HARTMANN

aus dem Lagerteam



Neues von den Steinofenbäckern

Im März kommen Rüblikuchen und Apfel-Walnuss-Schnitte zurück ins Sortiment.
Neu dabei sind die Schnuckis in hell, dunkel und mit Aprikose.
Passend zu Ostern die Osterhasen mit Vollmilch- und Zartbitterschokolade und der weiße Hase.

Kuchen des Monats:
Rüblikuchen Aktionspreis: 12,00 € pro Portion (4 Stück)
Brote des Monats:
Familienbrot-Roggensaft 1,25 kg Aktionspreis: 5,00 €
Einkorn pur 750 g Aktionspreis: 5,90 €



GEMÜSEABO GOES Eishockey!

An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch an die beiden Gewinnerinnen unseres VIP-Eishockey Gewinnspiels - Ina Schütte & Stefanie Schmidt.
In Kooperation mit Vilsa, die uns zu besonderen Anlässen Tickets sponsoren, können wir Ihnen auch in Zukunft einige spannende Sport-Events bieten. Seien Sie gespannt und lesen Sie aufmerksam unsere kommenden Magazine.

Viel Glück beim nächsten Gewinnspiel!



HIER
KLICKEN
&
**KUCHEN
BESTELLEN!**



Hurra Frühling

Der Frühling kommt und wir können endlich wieder mehr Zeit im Garten verbringen!
Passend für eine optimale Pflege Ihrer grünen Wohlfühloase bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Düngern, Erde und vielen weiteren Gartenhilfen.
Schauen Sie vorbei und starten Sie mit Elan in die Gartensaison!

**JETZT
BESTELLEN!**



TOUR DE KAAS

Die Käsereise hat ihr Ziel erreicht...

Unsere Tour de Kaas endet am Freitag, 01.03.2024 bei der Thise Mejeri in Dänemark. In den letzten Monaten haben wir viele Käsespezialitäten kennen und schmecken gelernt. Viele herkunftsgeschützte Sorten, die nur in ihrer eigenen Region hergestellt werden dürfen, mit dazugehörigen Weinempfehlungen. Wir freuen uns, dass Sie mit uns gereist sind und hoffen, dass der ein oder andere Käse Ihnen ganz besonders in Erinnerung geblieben ist.

Natürlich ist wie immer das Motto „Nach der Reise ist vor der Reise“. Die Planungen sind wieder im vollen Gange, sodass es demnächst direkt wieder losgehen kann. Den Startzeitpunkt erfahren Sie in unserem Newsletter, in unserem Online-Shop oder auf unseren Kanälen in den sozialen Medien.

HIER
KLICKEN
&
**KÄSE ANGEBOTE
BESTELLEN!**

Käse im Frühling

Frühlingsbrie - Bunte Schote

Mit dem ÖMA Edler Weisser Bunte Schote ist es den ÖMA-Käsemeistern gelungen, den Frühling mit seinem Temperament und seinen Farben in Käseform zu fassen. Der rahmige Käseteig und die ausgewählte Gewürzmischung ergeben zusammen ein farbenfrohes und prickelnd-frisches Geschmackserlebnis mit Pepp. Ausgesprochen belebend für Gaumen und Genießergeist.



**JETZT
PROBIEREN!**

Frühlingsgouda mit Gänseblümchen

Zu unserem Frühlingsbrie und dem „Lamour Rouge Lauch“ gesellt sich ab März der Frühlingsgouda mit Gänseblümchen dazu. Der Käse kommt von der niederländischen Käserei Aurora und hat neben Gänseblümchen noch Ingwer, Löwenzahn und Zwiebeln in seinem hellgelben Teig.

Ob als Snack, Brotbelag oder auf der Käseplatte – die Frühlingsgefühle weckt er in jedem Falle!



HIER
KLICKEN
&
**GOUDA
BESTELLEN!**

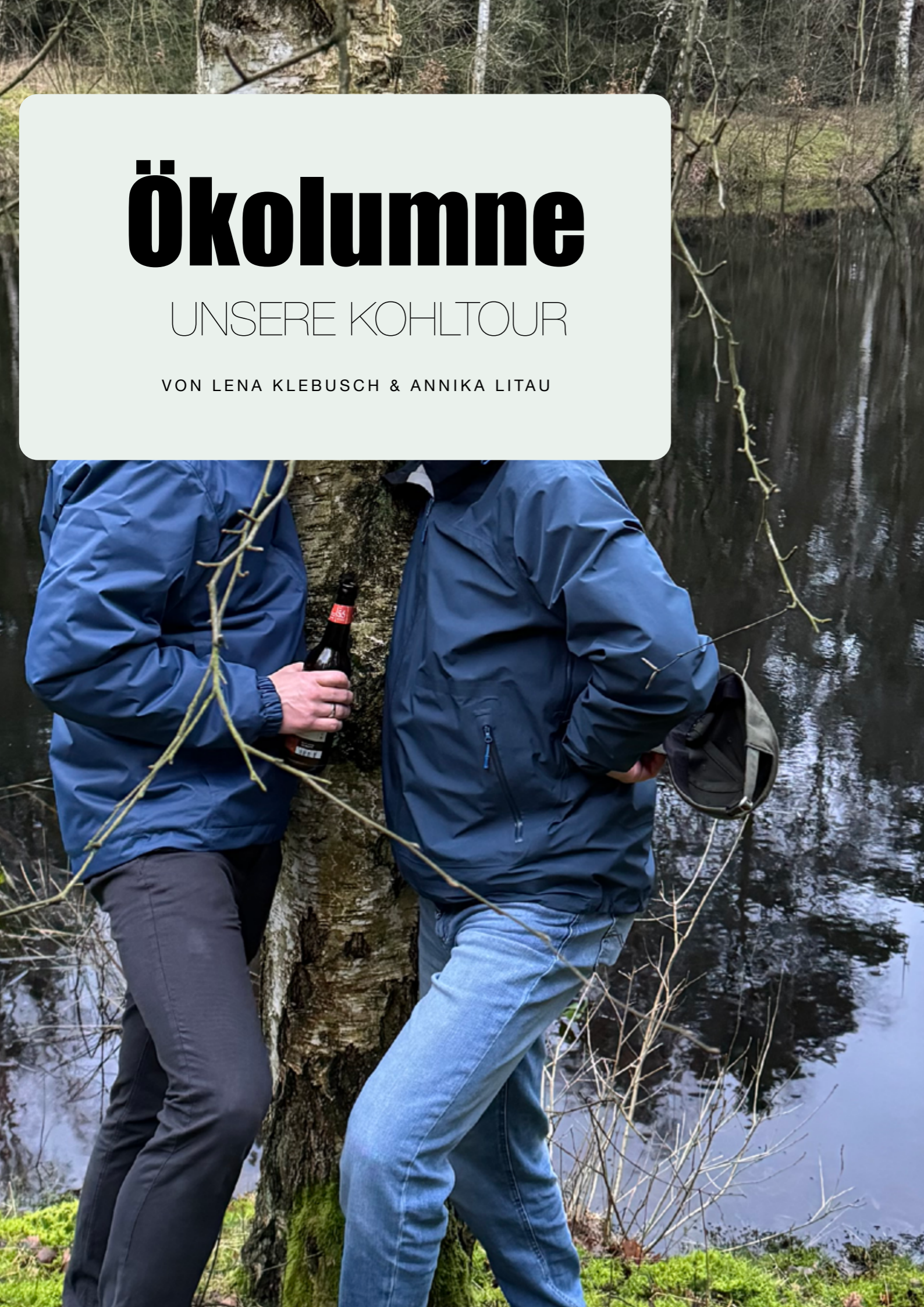


„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

Ökolumne

UNSERE KOHLTOUR

VON LENA KLEBUSCH & ANNIKA LITAU



Boßeln bei “bestem Wetter”

:)

Boßeltour und Kohlessen: Ein Winterabenteuer für das Gemüseabo-Team!

Im Februar begab sich das Gemüseabo-Team auf eine traditionelle Boßeltour gefolgt von einem herzhaften Kohlessen im Waidmannsheil in Diensthof!

Die Boßeltour führte uns durch die Waldwege in Diensthof. Mit viel Enthusiasmus und Teamgeist lieferten sich die Mitarbeiter spannende Wettkämpfe, während sie ihre Geschicklichkeit beim Boßeln unter Beweis stellten. Die frische Winterluft und das Lachen der Kollegen sorgten für eine unvergessliche Atmosphäre.

Fragerunde: Wer errät, was unsere beiden Fotomodels links auf dem Bild machen?

Nach einem ereignisreichen Tag kehrten wir hungrig und voller Vorfreude auf das kommende Festmahl im Waidmannsheil ein. Dort erwartete uns ein köstliches Essen: dampfender Kohl, deftige Wurst und knusprige Kartoffeln - eine wahre Gaumenfreude nach dem Wintersport.

In gemütlicher Runde ließen wir den Abend ausklingen, tauschten Geschichten aus und stärkten unsere Verbundenheit als Team des Gemüseabos.

Solche gemeinsamen Erlebnisse sind es, die unsere Zusammenarbeit stärken und uns als Team noch enger zusammenbringen.

Herzliche Grüße
Ihre Gemüseabo-Azubis

Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Äpfel	 Avocado	 Bananen	 Birnen	 Blutorangen	 Grapefruit
 Kiwi	 Kumquat	 Limette	 Mango	 Orange	 Passionsfrüchte
 Zitronen	 Blumenkohl	 Brokkoli	 Pilze	 Feldsalat	 Postelein
 Chinakohl	 Chicorée	 Knollensellerie	 Pastinake	 Wurzelpetersilie	 Salate
 Möhren	 Pak Choy	 Rotkohl	 Weißkohl	 Zwiebeln	

■ saisonal & regional

■ von unseren Partnern aus dem Süden



Ostern

köstliche Feiertage

Eiersalat

ohne Mayonnaise

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

EIERSALAT MIT KAPERN
& OHNE MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

8 Eier
1 Schalotte
4 Cornichons
½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Ahornsirup
1 TL Kapern
Abrieb einer Zitrone
1 Schuss Olivenöl
1 Schuss Gurkenwasser
Salz, Pfeffer
Deko: Radieschen
Bauernbrot

ZUBEREITUNG

Die Eier 6 Minuten kochen. Schalotte, Cornichons, Schnittlauch, Kapern und Dill feinhacken. Die weich gekochten Eier grob hacken und in eine Schale geben. Das flüssige Eigelb ist die Basis des Eiersalats. Alle Zutaten dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Eine dicke Scheibe vom Bauernbrot mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun rösten. Mit Eiersalat belegen und mit dünn gehobelten Radieschen garnieren.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Veganer Bagel

“Bacon & Egg”

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BAGEL MIT VEGANEM EIER-
SALAT 6 VEGANEM BACON

ZUTATEN FÜR 8 BAGELS

8 Bagels
4 Avocados
1 Packung Brokkolisprossen
1 Packung Rettichsprossen
Veganer Eiersalat
Reispapier-Bacon
Cashewcreme Dattel-Curry
Chiliflocken nach Geschmack

Veganer Eiersalat:

400 g Tofu
100 g Sojade
5 Cornichons
½ Bund Lauchzwiebeln
½ Bund Dill
1 TL süßer Senf
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Kapern
1 TL Kurkuma
1 TL geräuchertes Meersalz
Abrieb einer Zitrone
1 Schuss Gurkenwasser
1 Schuss Olivenöl
Pfeffer

Veganer Bacon:

3 EL Sojasauce
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Tomatenmark
1 TL Smokey Paprika
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Knoblauchpulver
1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Salz
10 Blätter Reispapier

ZUBEREITUNG

Für den veganen Eiersalat den Tofu ausdrücken und abtropfen lassen. Grob zerbröseln. Cornichons, Dill, Kaper und Lauchzwiebeln feinhacken. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Für den veganen Bacon alle Zutaten bis auf das Reispapier zu einer Marinade verrühren. Reispapier in längliche, bacon-ähnliche Streifen schneiden. Die Streifen auf einem Teller mit Wasser befeuchten, damit sie etwas weicher werden. Zwei Streifen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech übereinanderlegen.

Von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten backen.

Die Avocados in Scheiben schneiden. Mit einem Schuss Olivenöl in einer Pfanne braun anrösten. Die Bagels aufschneiden und beide Seiten dünn mit der Cashewcreme bestreichen.

Mit allen Zutaten belegen.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Osterzopf

süß

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

HEFEZOPF FÜR DAS OSTERFEST

ZUTATEN

750 g Weizenmehl
375 ml lauwarme Vollmilch
125 g Zucker
1 Würfel frische Hefe oder 2 Päckchen
Trockenhefe
100 g Butter
2 Eier
1 Prise Salz
2 EL lauwarme Milch zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

Mehl in eine große Schüssel geben. Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. 4 EL der lauwarmen Milch mit der zerbröselten Hefe vermengen. Zum Mehl geben und grob vermengen. Den Zucker in die restliche lauwarme Milch geben und einrühren bis sich dieser aufgelöst hat. Butter, Eier und Salz dazugeben und verrühren. Mit dem Mehl mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort für 1-2 Stunden ruhen lassen. Der Teig sollte sich ca. verdoppeln. Den Teig auf die Arbeitsplatte geben und nochmal kurz durchkneten. In drei Stränge teilen und einen Zopf flechten. Nochmals für 30 Minuten gehen lassen. Mit etwas lauwarmen Milch bestreichen für die goldgelbe Farbe. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 - 30 Minuten backen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Egg Benedict

Osterbrunch

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

EGG BENEDICT MIT BACON & SAUCE HOLLANDAISE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g Babyspinat
4 dicke Scheiben Kartoffelbrot
120 g italienischer Landschinken Crudo
1 EL Ahornsirup
1 Schachtel Kresse
4 Avocados

Sauce Hollandaise

250 g Butter
3 Eigelb
4 Schalotten
2 Lorbeerblätter
10 zerstoßene Körner schwarzer Pfeffer
240 ml Weißwein
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Pochierte Eier

4 Eier
1 L Wasser
150 ml Essig

ZUBEREITUNG

Für die Hollandaise die Schalotten feinhacken und mit Lorbeer, Pfefferkörnern und Weißwein in einen Topf geben. Aufkochen

und bei mittlerer Hitze auf ca. 3 EL einreduzieren lassen. Durch ein Sieb geben und die Reduktion beiseitestellen. Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Vom Herd nehmen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und auf 90°C, kurz vor dem Kochen, erhitzen. Eine kalte Schüssel darüber stellen. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren und wird nur vom Wasserdampf erhitzt. Die Eigelbe und die Reduktion darin mit einem Schneebesen für 1 Minute kräftig verrühren. Die flüssige Butter langsam dazu gießen und dabei kräftig rühren. So lange rühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für die Eier 1 l Wasser mit 100 ml Essig aufkochen. Das Wasser mit einem Kochlöffel rühren bis ein Wirbel entsteht. 4 tagesfrische Eier (Kl. M) zuerst einzeln in Tassen schlagen, dann jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Mit einer kleinen Kelle auffangen. Das Eiweiß sollte dabei das Eigelb umhüllen. Die Eier 3-4 Min. pochieren, anschließend vorsichtig aus dem Wasser heben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Landschinken in einer mit Ahornsirup bei hoher Hitze knusprig braten. In der selben Pfanne mit etwas Butter die Brotscheiben von beiden Seiten

goldbraun rösten. Die Avocados in Streifen schneiden.

Das Brot mit Sauce Hollandaise bestreichen und mit Babyspinat, Avocado, Bacon und pochierem Ei belegen. Mit Kresse garnieren.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Lammlachs

mit Selleriepüree

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

LAMMLACHS, SELLERIEPÜREE & ROSMARIN-NUSSBUTTER

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Lammlachse
2 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 EL Butter

Selleriepüree
1 kg Knollensellerie
2 Knoblauchzehen
3 Schalotten
80 ml Sahne
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Sellerie-Chips
100 g Knollensellerie
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Glasierte Möhren
300 g Möhren
300 g lila Möhren
150 ml Gemüsefond
1 EL Butter
2 EL Rohrzucker

½ Petersilie glatt
Salz, Pfeffer

Rosmarin-Nussbutter
250 g Butter
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Rosmarin
50 g Haselnüsse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammlachse mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren. Mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht.

Für die Selleriechips 50 g vom Knollensellerie in dünne Scheiben schneiden. Hierfür eignet sich am besten ein Gemüsehobel. Mit einem Schuss Olivenöl vermengen und bei 200°C für ca. 15 Minuten in den Ofen.

Für das Püree den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten viertel und den Knoblauch von der Schale befreien. Sellerie, Knoblauch und Schalotten auf einem Backblech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200°C für ca. 30 Minuten in den Ofen. Anschließend zusammen mit der Sahne pürieren, bis ein glattes Püree entsteht. Nochmals mit Salz und

Pfeffer abschmecken. Die Möhren schräg herunterschneiden, ca. 1 cm dick. Petersilie hacken. Die Möhren für 1 Minute scharf in Butter anbraten. Zucker dazugeben und 30 Sekunden braten. Petersilie, etwas Salz und Gemüsefond dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rosmarinbutter Schalotte, Knoblauch, Haselnüsse und Rosmarin hacken. Schalotte und Knoblauch in 1 EL Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Die restliche Butter dazugeben und braten bis die Butter leicht braun wird. Vom Herd nehmen und den Rosmarin und die Haselnüsse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammlachse in einer Pfanne in Butter von allen Seiten für 1 Minute scharf anbra-

ten. Bei 100°C Umluft für 10-15 Minuten, je nach gewünschtem Gargrad, in den Ofen. Optimal eignet sich hier ein Fleischthermometer. Die Lammlachse sind bei 57-60°C Medium rare und bei 61-63°C Medium und leicht rosa.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Möhrenkuchen

mit Nüssen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

MÖHRENKUCHEN MIT NÜSSE & FRISCHKÄSECREME

ZUTATEN

400 g Möhren
250 g Weizenmehl
250 g Zucker
250 ml Sonnenblumenöl
100 g gemahlene Mandeln
100 g gemahlene Haselnüsse
4 Eier
2 TL Backpulver
1 TL Vanille-Extrakt
2 EL frisch gepresster Orangensaft
1 TL Zimt
1 Prise Salz

Frischkäsecreme:

300 g Frischkäse natur
100 g Butter, weich
100 g Puderzucker
1 TL Vanille-Extrakt
Abrieb einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Möhren raspeln. Eier, Zucker, Öl, Vanille-Extrakt, Orangensaft und -abrieb, Salz und Zimt miteinander verrühren. Die Möhren, Haselnüsse und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig ist. Es darf kein Teig vom Stäbchen hinunterlaufen. Auskühlen lassen.

Für die Creme alle Zutaten verrühren bis eine glatte Konsistenz vorhanden ist. Den Kuchen mit der Creme bestreichen. Nochmals im Kühlschrank auskühlen lassen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Oster-Muffins

mit Eierlikör

REZEPT VON HEIDI HANKE

SAFTIGE MUFFINS

MIT EIERLIKÖR

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

4 Eier
320 g Weizenmehl
300 ml Eierlikör
240 g Puderzucker
200 ml Sonnenblumenöl
2 Päckchen Backpulver
2 TL Vanilleextrakt
Abrieb 1/2 Orange oder Zitrone
Puderzucker als Deko

ZUBEREITUNG

Die Eier, das Öl und den Eierlikör kräftig verrühren. Am besten mit einem Mixer. Anschließend Vanille-Extrakt und Abrieb der Zitrone/Orange unterheben. Das Mehl mit dem Puderzucker und dem Backpulver verrühren und mit der Eierlikör-Ei-Masse vermengen. Kräftig verrühren. Eine Muffinform (für 12 Muffins in unserem Fall) mit etwas Öl oder Margarine einfetten und mit der Masse füllen. Bei 180°C Umluft für 20 Minuten backen. Die fertigen Muffins vorsichtig aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Uns haben auch in diesem Monat wieder viele schöne Nachrichten erreicht, eine davon war besonders herzerwärmend.

Im Rahmen des Schulobstprogramms (Schulen werden für die Kinder der 1.-6. Klasse wöchentlich mit Bio-Obst und -Gemüse beliefert) haben wir an einem Treffen zum Sponsoring der 7.-10. Klasse der Dörverdener Oberschule teilgenommen und uns mit Lehrpersonal und Sponsoren ausgetauscht.

Lange Rede, kurzer Sinn.
Die Orangen, Äpfel und Clementinen kommen bei den Kleinen unfassbar gut an und sind meist schon Mitte der Woche verputzt. Ein Zitat eines Schülers zu unseren Obstkisten hat uns besonders entzückt:

„Die sind wie Schatzkisten. Nur muss man sie nicht suchen.“

Mit diesen schönen Worten starten wir in den Monat März.

Herzlichst,
Ihre Melanie Hogrefe
Ihr Stefan Dankenbring

Was erwartet Sie im April Magazin?

Wann findet bei Ihnen das jährliche An-grillen statt? Bei uns im Normalfall Anfang März. Im April bei Sonnenschein kommen dann die ersten Burger auf den Grill. Darum dreht sich auch unser nächstes Ma-gazin - BURGER!
Ob Fleisch, Geflügel, Fisch oder Vegan. Ob Traditionell, Asiatisch oder Italienisch. Für alle ist etwas dabei.

Freuen Sie sich auf eine bunte Vielfalt an ausgefallenen Burger-Rezepten im April!

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke und Stefan Dankenbring

@ [Instagram](#)

f [Facebook](#)

yt [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

„Im Duft klare, reife und zugleich frische Frucht nach Birne, Orangen-schale und Holunderblü-te, unterlegt von Noten nach Vanille und gerös-tetem Sesam. Am Gaumen durch seine ausgewogene Fruchtsäure sehr zu-gänglich: herrlich füllig, mit viel Schmelz und toastigen Akzenten. Tolles Aromenspiel im Abgang.“

- Michelsberg Weißburgunder von Sander



HIER
KLICKEN
&

**MICHELBERG
WEISSBURGUNDER
BESTELLEN!**