

Alles BIO oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE
& ZUKUNFT!



ALLES FÜR DEINEN
FRÜHJAHRSPUTZ

DR. HAUSCHKA

BÄDER UND KÖRPERPFLEGE

WIR LIEBEN BURGER

REZEPTIDEEN FÜR DICH

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

Dr. Hauschka

ALLES BIO ODER WAS?



Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

ALLES BIO ODER
WAS?



THEMA

10 % Rabatt auf alle Weine in
KW 15!



THEMA

Bio Obst Münch
Äpfel & Apfelsecco



THEMA

Eine neue Tour de Kaas
Deutschland

- S. 4 – 6 EINLEITUNG
Der Frühling kommt
- S. 7 – 7 10 % RABATT
Auf alle Weine
- S. 8 – 10 OBST & GEMÜSE
Zitrusfrüchte
- S. 11 – 11 FRÜHJAHRSPUTZ
Eine saubere Zukunft
- S. 12 – 13 BIO OBST MÜNCH
Vorstellung Lieferant
- S. 14 – 15 SCHAFE
vom LohmannsHof
- S. 16 – 17 DR. HAUSCHKA
Bäder
- S. 18 – 19 VORSTELLUNG
Annika Litau
- S. 20 – 21 INFOS
Schulobst & Bäcker
- S. 22 – 23 ZUKUNFTSTAG
25.04. beim Gemüseabo
- S. 24 – 25 KÄSE
Die neue Tour de Kaas
- S. 26 – 27 ÖKOLUMNE
Halbzeit!
- S. 28 – 29 SAISONKALENDER
April
- S. 30 – 47 REZEPTE
Wir lieben Burger!
- S. 48 – 49 SCHLUSSWORT

Moin, aus **Dörverden**

"Ostern steht vor der Tür... Es ist eine Zeit der Freude, des Neuanfangs und der Hoffnung."

Moin aus Dörverden!

Ostern steht vor der Tür und mit ihm die Zeit des Frühlings, der bunten Eier und des Osterhasen. Mit Ostern wird eines der wichtigsten christlichen Feste jedes Jahr im Frühling gefeiert und markiert die Auferstehung Jesu Christi. Es ist eine **Zeit der Freude, des Neuanfangs und der Hoffnung**.

Doch auch abseits seiner religiösen Bedeutung hat Ostern eine lange Tradition und ist mit zahlreichen Bräuchen und Symbolen verbunden. Eines der bekanntesten Symbole von Ostern sind sicherlich die **bunten Ostereier**. Sie stehen für Fruchtbarkeit, neues Leben und Wiedergeburt. Das Bemalen und Verstecken von Ostereiern ist ein beliebter Brauch, der nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene

begeistert. Auch der Osterhase gehört untrennbar zu diesem Fest. Er bringt die Ostereier und Süßigkeiten zu den Kindern und sorgt so für strahlende Gesichter am Ostermorgen. **Strahlende Gesichter** siehst du momentan auch bei uns im Gemüseabo. Die ersten Sonnenstrahlen und unsere bunt blühende Blumenwiese zaubern uns täglich ein Lächeln ins Gesicht. Ebenso mit einem Lächeln im Gesicht dürfen wir mit Freude einen **neuen Lieferanten** vorstellen – **Bio Obst Münch**. Unser neuer Partner wird uns in den nächsten Monaten mit den besten Äpfeln aus dem Alten Land beliefern. Eine besondere Empfehlung des Hauses: Die verschiedenen **Apfel-Secco** Sorten. Hervorragend im Geschmack mit frischer Apfelnote.

STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Es geht weiter mit hervorragendem Geschmack, und zwar mit unserer **neuen Tour de Kaas**. Unsere Käseliebhaberin Daniela hat fleißig probiert, getestet und geplant und eine atemberaubende neue Käsereise für dich zusammengestellt. Wir bleiben regional, wir bleiben in Deutschland. Ab April reisen wir gemeinsam von den nördlichen Küsten bis in die südlichen Berge. Es wird traumhaft! Traumhaft ist auch das richtige Stichwort, wenn wir über unsere **Naturkosmetik-Marke Dr. Hauschka** sprechen. Körperpflege auf höchstem Niveau bieten wir dir mit unseren neuen Dr. Hauschka Bädern. Keine Angst – eine Badewanne ist nicht

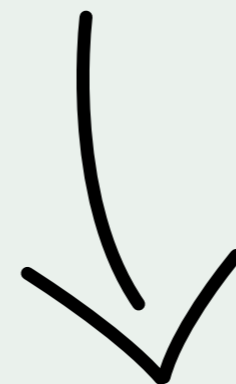
zwingend notwendig. Ausprobieren lohnt sich definitiv!

Die Gemüseabo-Küche lief wieder auf Hochtouren! Zum Abschluss unseres Magazins präsentieren wir dir 8 fabelhaft köstliche Burger-Rezepte, um vielleicht sogar schon am Osterwochenende in die neue Grillsaison zu starten.

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

Mit besten Grüßen aus Dörverden,
Melanie und Stefan

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



HIER
KLICKEN
&

**WEINE
BESTELLEN!**

10 % Rabatt
auf alle Weine!

Über **300 verschiedene Weine**? Ganz genau, richtig gelesen! Unser riesiges Weinsortiment bietet für jeden Anlass und Geschmack die passende Flasche.

In **KW 15 (08.04.-14.04.24)** erhältst du auf alle unsere Weine 10 % Rabatt! Perfekt, um den Frühling bei sonnigem Wetter mit einem herrlichen Glas Wein zu starten.

Obst & Gemüse



Neue Äpfel von
Bio Obst Münch

Auch wenn die sprichwörtliche Wechselhaftigkeit des Aprils schon im März begonnen hat, kommen immer mehr wärmere Tage. Bei schönem Wetter hört man allseits die Bienen summen, **das Steinobst steht voll in der Blüte** und auch die ersten Kernobstbäume beginnen zu blühen. Ein Blick in die Zukunft lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen: Die Steinobstblüte in Italien und Spanien war gut, wir hoffen also auf gute Ernten der köstlichen Sommerboten.

Starten wird es wie gewohnt mit spanischen **Nektarinen** vermutlich im Mai, darauf schnell folgend **Pfirsiche und Aprikosen**. Ebenfalls in ein paar Wochen startet die **Melonen-Ernte** mit Charentais-Melonen, sowie kurze Zeit später Wassermelonen aus Spanien.

Der Frühling hat gerade angefangen und schon sind die Anbauplanungen beim Sommer. Aber ganz soweit wollen wir noch nicht denken.

Neben dem Appetit auf neues Obst, begeistern uns Klassiker wie Orangen immer wieder mit ihrem Geschmack und ihrer tollen Qualität. Die Saftorangen haben so eine hohe Ergiebigkeit an frischem Saft wie schon lange nicht mehr.

Was gibt es Schöneres als das Frühstück mit einem duftendem frisch gepressten Saft zu beginnen?

Eine der allseits beliebten Obstsorten verabschiedet sich langsam, die knackigen kernlosen Trauben feiern bald Saisonende. Die Avocado Fuerte ist auch nur noch ein paar Tage im Sortiment und geht dann in die Saisonpause.

Ebenso mussten wir uns von den deutschen roten Zwiebeln verabschieden, hier möchte ich ganz besonders die **Zwiebeln „rosé de Bretagne“** als Alternative empfehlen.

Die Emsigkeit unserer Anbauer und der milde Winter tragen Früchte und so können wir euch endlich mehr **regionale Kulturen** anbieten. Radieschen, Spinat und Kräuter bereichern unser Sortiment mit knackiger Frische.

Bei den Salatköpfen warten wir bewusst noch etwas, bis sie ein ordentliches Gewicht haben.

Der Obsthof Cordes hat uns jetzt wieder fast ein dreiviertel Jahr mit köstlichstem Obst beliefert. Die Lager werden in ein paar Tagen aufgebraucht sein und wir steigen um auf Ware vom Obsthof Münch. Freuen wir uns auf die **schöne Obstblüte im Alten Land** und auf den Sommer, wenn es wieder so viele Sorten vom Obsthof Cordes gibt.

Was gibt es sonst Neues im Obst & Gemüse?

Die ersten **deutschen besonderen Tomaten-Sorten** kommen von „Paddy’s“. Der Gemüsehof Schwienheer im münsterländischen Füchtdorf ist unser biolanden*Partner „Paddys Biolandhof“. Patrick Schwienheer führt den Gemüsehof in zweiter Generation und baut hier knackfrisches aromatisches Gemüse und Salate an. Das Besondere: die bemerkenswert große **Vielfalt ausgewählter Tomatenspezialitäten**. Dabei ermöglichen ihnen ein großes Gewächshaus und Folientunnel einen ganzjährigen Gemüseanbau.

Schwienheers ist es sehr wichtig, den Betrieb ökologisch und nachhaltig zu betreiben. So wird die Wärme zum Beheizen des Gewächshauses von der modernen Hackschnitzelheizung bezogen und die Abwärme einer benachbarten Biogas-Anlage genutzt – nicht etwa auf fossile

Energieträger zurückgegriffen. Ein großer Warmwasserspeicher stellt zusätzlich Tagesenergie für den Nachtverbrauch zur Verfügung; eine hofeigene Photovoltaik-Anlage erzeugt den Strom.

Mein ganz persönlicher Tipp fürs „herzliche“ Abendessen:

Das Brot von gestern oder vorgestern in dicke Scheiben schneiden, mit einer Knoblauchzehe kräftig abreiben, anschließend würfeln und in Olivenöl schön knusprig braten. In der Zwischenzeit viele verschiedene kleine Tomaten halbieren. In eine Schale geben, salzen, pfeffern, etwas Ahornsirup und **Dattelbalsamico** dazu geben. Kurz durchmischen. Viele gewaschene Basilikumblätter und eine Packung Mozzarella Herzen unterheben, die Croutons über die Tomaten geben und einfach nur Genießen!

Wir sind also ganz gespannt, wie der bunte Tomatensalat mit frischem Basilikum in den nächsten Tagen schmecken und aussehen wird.

Frühjahrsputz mit dem Gemüseabo

Für eine saubere Zukunft



Genug vom grauen Alltag?

Wir haben die perfekte Lösung für dich! Mit den ersten Sonnenstrahlen steht der alljährliche **Frühjahrsputz** auf dem Plan. Denn spätestens, wenn du nicht mehr auf das Nachbarhaus schauen kannst, solltest du aktiv werden: **Fensterputzen**. – Am Ende hat man doch wieder Schlieren und Streifen *NERVIG*!

Aber keine Sorge, wir haben die Lösung: ökologische Putzmittel. **Keine schmierigen Reste, keine Umweltverschmutzung, kein Staub-Image**. Die Bio-Produkte von Sodasan, Klukk oder Sonett sind genauso effektiv wie die herkömmlichen Mittel, duften herrlich frisch und basieren auf nachwachsenden Rohstoffen wie natürlichem Fett und Zucker. Außerdem sind sie vegan, enzyme-, gentech-

nik- und phosphatfrei und verwenden keine chlorabspaltenden Substanzen. Also, worauf wartest du noch? Ein paar Spritzer hier, ein paar Wischer da und voilà - dein Zuhause strahlt in neuem Glanz! Und das Beste daran? Du kannst stolz sagen:

„Das haben wir sauber hingekriegt!“

HIER
KLICKEN
&
**FRÜHJARSPUTZ
STARTEN!**



BIO OBST MÜNCH



HIER
KLICKEN
&

**APFEL-SECCO
PROBIEREN!**

WIR STELLEN VOR BIO OBST MÜNCH

Bio Obst Münch ist ein Obsthof in Holten-Twielenfleth im Alten Land. Auf dem Familienbetrieb wird seit über 40 Jahren Bio Obst angebaut und vermarktet.

Als einer der ersten hat sich der Obstbauer Claus-Peter Münch mit dem Bio-obstanbau beschäftigt und setzt diesen seitdem mit viel **Leidenschaft und Hingabe** um. Angefangen hat er mit einem kleinen Betrieb, der nach und nach zu einem der **größten Biobetriebe im Alten Land** herangewachsen ist. Des weiteren sind Produkte wie Seccos, Apfelchips, Apfelsaft und Obstbrände hinzugekommen, diese werden aus dem eigenen Obst hergestellt.

Stillstand ist für die Familie Münch ein Fremdwort, so wird mit neuer Technik und neuem Wissen der Betrieb stetig verbessert und modernisiert.

Der Betrieb schafft die Voraussetzungen, damit gesundes Obst unter besten Bedingungen heranwachsen kann. Der Anbau und die Bewahrung der **natürlichen Fruchtbarkeit** der Böden hat dabei höchste Priorität. Durch organische Düngung, biodynamische Kompostpräparate und **schonende Bodenbearbeitung** fördert die Familie Münch den Aufbau der natürlichen Humusschicht und schont das Grundwasser. Nur auf dieser Grundlage können weiterhin gesunde Bäume und mit ihnen **gesundes, lebendiges Obst** heranwachsen.



Schafe vom LohmannsHof

Auf dem LohmannsHof werden rund **70 Mutterschafe** der robusten Landrasse Rauhwolliges Pommersches Landschaf gehalten. Im März lammen sie und bringen 1-3 Lämmer zur Welt. Die Tiere grasen das **ganze Jahr auf den Wiesen** und Feldern. Feine, dichte Unterwolle schützt vor Nässe, Wind und Hitze. Die Wolle ist sehr beliebt für wetterfeste Kleidung. Beim Scheren im Frühsommer kommen in etwa 4 kg Wolle je Mutterschaf zusammen.

Hofkreislauf

Das Klee gras ist die Basis aller Kulturen auf dem LohmannsHof. Getreide, Kartoff-

feln und insbesondere das Gemüse profitieren von der Vorfrucht **Klee gras**, die Stickstoff in den Boden bringt.

Die Schafherde beweidet ganzjährig das extensive Grünland und die Klee grasflächen als wichtiger Teil der Fruchtfolge. Durch Tritt und Verbiss **fördern sie das Blatt- und Wurzelwachstum** und schaffen damit eine fruchtbare Grundlage für den Boden. Das Wandern auf den verschiedenen Feldern wiederum hält die Schafe gesund und fit.

Klee gras selbst fördert in einem hohen Maße die **Biodiversität**. Offensichtlich sind da die vielen Bienen, Wildbienen, Fliegen und Schmetterlinge, die die



scheinbar niemals endende Kleeblüte nutzen. Schon etwas versteckter gibt es unzählige Käfer, Würmer und Asseln, die unter anderem den Schafdung zersetzen.

Im Winter bekommen die Schafe zusätzlich **hofeigenes Heu** zugefüttert und genießen aussortiertes Gemüse wie Rote Bete und Möhren.

Lammprodukte

Ab Oktober bietet der LohmannsHof vielfältige und frische Lammdelikatessen an. Das Sortiment fängt mit Teilstücken wie Keule, Schulterbraten und Filet an und geht über Koteletts und Gulasch bis hin zu Wurstspezialitäten.

Der Hof arbeitet eng mit regionalen Bio-Metzgereien zusammen. Die Land-schlachtere Runge aus Eystrup und Biohof Peters aus Wunstorf zeichnen sich durch **handwerkliche, bäuerliche Qualität** aus. Beim Gemüseabo sind die Köstlichkeiten frisch zu den Schlachttterminen und übers ganze Jahr im Tiefkühl-sortiment zu bekommen.

Steckbrief:

Rauhwolliges Pommersches Landschaf

- gefährdete Landrasse
- robustes Schaf der Küstenregionen
- genügsam und flexibel
- mittelgroß, blaugraue bis bräunliche Mischwolle
- gesunde Klauen
- Lämmer schwarz mit leicht gekräuselterm Vlies



**HIER GEHT ES
ZU LOHMANNS!**



Dr. Hauschka Bäder

Seit wir unseren Partner für **100% Naturkosmetik Dr. Hauschka** kennen, haben wir Körperpflege noch einmal völlig neu kennengelernt. In Zeiten der Schnelllebigkeit, der zunehmenden Äußerer Einflüsse und Anforderungen können uns Körperpflege und wiederkehrende Rituale gut ausbalancieren, zentrieren und uns besser durchs Leben tragen.

HIER
KLICKEN
&

**DR. HAUSCHKA
BESTELLEN!**

„Sie sind kleine Therapeuten, die daran erinnern, dass Wasser schon am Anfang unseres Lebens stand.“

Körperpflege bedeutet zunächst einmal sich gut um sich selbst zu kümmern. Es bedeutet Berührung, denn die Haut unser größtes Sinnesorgan hört nicht am Hals auf. Was meine Haut berührt, berührt auch mich. Die Haut dient als Grenzorgan um unsere Innen- und Außenwelt voneinander abzugrenzen. Mit ihr gehe ich durch Berührung in Kontakt und sie freut sich, wenn wir uns ihr zuwenden.

Ein Phänomen unserer schnellen Zeit, sind zum Beispiel **moderne Badezimmer** in denen nur noch Duschen und mittlerweile nur noch selten oder auf ausdrücklichen Wunsch Badewannen eingebaut werden. Wie häufig hört man: „Es muss morgens schnell gehen!“, „Die Zeit für ein Bad habe ich nur selten!“, „Mein Badezimmer hat gar keine Badewanne!“

Warum haben wir uns dann für Bäder in unserem Sortiment, noch dazu von Dr. Hauschka entschieden?

Seit jeher ist das Bad ein Ort **der Körperpflege und der Regeneration**. Die Badekultur führt zurück bis 4500 v. Christus, dort wurde bereits gebadet und das Badezimmer als eigenständiger Raum mit dem Bedürfnis nach räumlicher Zurückgezogenheit wuchs bis ins 19. Jahrhundert hinein. Erst heute wird dieser wunderbaren Tradition, Körperpflege regenerativ, rituell und sich selbst zuwendend aus Mangel an Zeit und

manchmal eben auch Mangel an Raum abgeschworen.

Wir möchten heute hier ein Plädoyer halten und Euch inspirieren, denn **die Bäder aus unserem Dr. Hauschka Sortiment sind weit mehr als Badezusätze**. Sie sind kleine Therapeuten, die daran erinnern, dass Wasser schon am Anfang unseres Lebens stand. Wasser stärkt die Lebenskräfte, nährt unsere Seele und immer, wenn wir mit warmem Wasser dem Körper Wärme anbieten, macht er eine tiefe Atmung.

Dr. Hauschka Bäder berühren Körper, Geist und Seele. Fein aufeinander abgestimmte Kompositionen ätherischer Öle beschenken dich und geben deiner Seele Raum. Brauchst du eine beruhigende Umarmung der Rose, die ausgleichen und regulierenden Kräfte des Salbei, den schützenden Mantel von Lavendel und Moor oder die Frische und Klarheit der Fichte und einen Waldspaziergang in deine Badewanne?

Und was, wenn du keine mehr hast?

Also eine Badewanne! Dann solltest du dir erst recht ein Dr. Hauschka Bad gönnen, denn als Fußbad hat es 80% der Wirkung eines Vollbades. Du kannst auch unter der Dusche deinen Körper mit einer Waschung verwöhnen, es in dein Waschwasser zur Gesichtereinigung mit hineingeben. Bei unreiner Haut zum Beispiel hilft Salbei Bad hervorragend gegen Unreinheiten. Als Kompressen zum Auflegen auf die Haut oder auch für Duftlampen und zur Befeuchtung bei trockenen Räumen sind Bäder großartige Alltagsbegleiter.

Na, haben wir dich neugierig gemacht?



Mitarbeiter- vorstellung

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

Seit wann bist du dabei?

Ich habe im August 2022 meine Ausbildung zur Kauffrau im Büromanagement beim Gemüseabo begonnen.

Was machst du hier?

Eine Ausbildung zur Kauffrau im Büromanagement.
Momentan bin ich in der Abteilung Einkauf. Zu meinen Aufgaben gehören z. B. bei unseren regionalen Lieferanten und bei unseren Großhändlern Obst und Gemüse, Fleisch, Brot usw. zu bestellen. Außerdem bin ich im Kundenservice tätig, hier sind meine Aufgaben hauptsächlich das Telefonieren mit unseren Kunden und Mails beantworten.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Ich verbinde mit dem Gemüseabo nette Arbeitskollegen, ein freundliches Arbeitsklima und natürlich frische, leckere Bio-Produkte.

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

In meiner Freizeit gehe ich ins Fitnessstudio und verbringe gerne Zeit mit meiner Familie, Freunden und meinem Freund.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Ich bestelle mir selbst gerne unsere Avocados und die glutenfreien Kakao Kissen mit Haselnussfüllung.



**JETZT
PROBIEREN!**

Hey Annika, du bist mittlerweile schon über 1,5 Jahre bei uns im Team - wie schnell die Zeit doch vergeht. Du hast dich mit deinem zuvorkommenden, freundlichen und stets hilfsbereiten Charakter wunderbar in unser Team eingefügt und bist schon längst nicht mehr wegzudenken.

Schön, dass du bei uns bist!

ANNIKA
LITAU
aus dem Büroteam



Neues von den Steinofenbäckern

Im April kommen **Stachelbeerchen vegan** und **Lemon Cream Cheese** zurück ins Sortiment. Neu dabei ist die **Erdbeerrolle**.

Schoko-Eierlikör Sahne, Kirsch Nougatstreusel und Schoko-Eierlikör-Rolle werden das Sortiment zum 01.04.2024 verlassen.

Kuchen des Monats:

Stachelbeerchen vegan Aktionspreis: 12,00 € pro Portion (4 Stück)

Brote des Monats:

Familienbrot-Saatenfrisch 1,25 kg Aktionspreis: 5,00 €,
10-Korn-Schrot 2 kg Aktionspreis: 11,40 €



BIO-OBST für Schulkinder

Bald ist es wieder so weit.

Ab dem 9. April bis zum 30. April 2024 läuft das Bewerbungsverfahren für das EU-Schulprogramm zum kommenden Schuljahr 2024/2025.

Frisches Obst, Gemüse und Milch in Bio-Qualität werden für Grundschulen (Klasse 1-4), weiterführende Schulen (Klasse 5-6) und Förderschulen (Klasse 1-6) von der EU gefördert

In Niedersachsen und Bremen wird das Schulobst zu 100% gefördert. **Jedes Kind bekommt 3 Portionen Obst und Gemüse pro Woche.**

Wir sind zugelassener Lieferant für das EU-Schulprogramm in Niedersachsen und Bremen und beliefern seit 2015 zuverlässig zahlreiche Schulen mit frischem Obst und Gemüse.

Jede Woche stellen wir abwechslungsreiche Obstkisten zusammen.

Dadurch erhalten deine Kinder Zugang zu geschmacklich hervorragenden Lebensmitteln und gleichzeitig wird eine **Basis für gesunde Ernährung** geschaffen.

Deine Kinder gehen auch in die Klasse 1-6?

Dann melde dich bei der Schulleitung und empfiehl das Gemüseabo als Lieferant für das Schulobstprogramm!

Vielen Dank!

HIER
KLICKEN
&

**KUCHEN
BESTELLEN!**



Hurra Frühling

Der Frühling kommt und wir können endlich wieder mehr Zeit im Garten verbringen!

Passend für eine optimale Pflege deiner grünen Wohlfühloase bieten wir dir eine große Auswahl an Düngern, Erde und vielen weiteren Gartenhilfen.

Schau vorbei und starte mit Elan in die Gartensaison!

**JETZT
BESTELLEN!**



Ein Blick hinter die Kulissen

25.04.2024 bei uns in Dörverden!

Ein Blick hinter die Kulissen beim Gemüseabo - der **Zukunftstag 2024!**

Am Donnerstag, 25. April 2024 laden wir zu uns nach Dörverden ein.

Im Rahmen des diesjährigen Zukunftstags haben deine Kinder die Möglichkeit die vielfältigen Arbeitsbereiche unserer Firma kennenzulernen.

Folgende spannende Bereiche gibt zu entdecken und auszuprobieren.

Das Lager:

Wie funktioniert die Logistik im Lager?

Die Packstraße:

Wie werden die Gemüseboxen gepackt?

Das Büro:

Wie funktioniert der Einkauf und der Kundenservice?

Anmeldung: Einfach per E-Mail an info@gemueseabo.com

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Tag mit viel Neuem und jeder Menge Spaß mit unseren „Zukunftstagskindern“!

**ZUKUNFTSTAG 2024
SEI DABEI!**

Dr. Hauschka

Dr. Hauschka

Überraschungspaket

**NUR
9,99 €**

**JETZT
BESTELLEN!**

DIE NEUE TOUR DE KAAS



Eine neue Reise erwartet dich!

Reise mit uns quer durch Deutschland - von nördlichen Küsten bis in die südlichen Berge!

Ab April starten wir eine neue Reise. Den Anfang macht eine ganz junge Käserei – die **Inselmeieri Pellworm**.

Seit 2023 werden dort mit viel Leidenschaft handwerkliche Käsesorten hergestellt. Ihre Vision ist es, auf der kleinen Insel einen Ort der guten, regionalen Esskultur zu schaffen. Wir freuen uns Dir diese neuen Käsesorten vorstellen zu dürfen. Ab dem 22.04.2024 geht unsere Reise dann weiter auf das Festland zu der Käserei **Backensholzer Hof**. Ca. 20 km entfernt von der Nordsee werden dort qualitativ hochwertige Käsesorten erschaffen. Die Milch für den Kuhkäse wird ausschließlich von den hofeigenen Kühen gewonnen. Daraus wird hochwertiger Rohmilchkäse hergestellt – eine Seltenheit in Deutschland.

HIER
KLICKEN
&

**TOUR DE KAAS
BESTELLEN!**

Blue di Capra 48% Fett i. Tr

Dieser Blauschimmelkäse sieht dem Gorgonzola ähnlich, ist es extrem cremig und schmilzt im Mund. Nicht überwältigend scharf, ist der Geschmack milchig und süß und hinterlässt ein Gefühl von Frische. Die Ziegenmilch verleiht einen samtigen Nachgeschmack, der sich perfekt mit dem komplexen Geschmack dieses hervorragenden Blauschimmelkäses verbindet.



**JETZT
PROBIEREN!**

Käse im April

Schafgouda Rosmarin-Thymian

Unser Schafkäsesortiment wird mit einer neuen Goudasorte ergänzt. Der Schafgouda von der niederländischen Käserei Hooi dammer hat einen hellen Teig, welcher mit Rosmarin und Thymian gefüllt ist. Dadurch erhält er ein duftendes, würziges Aroma. Der Käse reift ca. 4 Wochen und wird mit einem Coating überzogen, sodass die Rinde nicht verzehrbar ist.



HIER
KLICKEN
&

**SCHAFGOUDA
BESTELLEN!**

„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

TOUR DE KAAS



Ökolumne

HALBZEIT!

VON LENA KLEBUSCH & ANNIKA LITAU



Mitarbertreffen des
Ökokistenverbandes

Halbzeit!

Diesen Monat war es endlich soweit – Wir, Annika und Lena, traten zu unserer Abschlussprüfung Teil 1 an. Die Prüfung ist eine bedeutende Etappe auf unserem Ausbildungsweg, da sie nach 1,5 Jahren stattfindet und wir somit jetzt bei der Hälfte unserer Ausbildung angekommen sind.

Am Anfang des Jahres besuchten wir einen Prüfungsvorbereitungskurs von der IHK und in der Schule bearbeiteten wir viele Prüfungen der letzten Jahre. Wir waren also TOP vorbereitet.

Die Prüfung umfasste eine Vielzahl von Themen, die wir bis jetzt in der Berufsschule gelernt hatten. Von Büroorganisation über kaufmännische Abläufe bis hin zu Kalkulationstechniken - wir mussten unser Wissen und Können unter Beweis stellen. Alle Aufgaben waren in Word und Excel zu bearbeiten. Jetzt, da die Prüfung vorbei ist, herrscht bei uns eine Mischung aus Erleichterung und Spannung, da wir gespannt auf die Ergebnisse warten.

Es ist kaum zu glauben, dass bereits die Hälfte unserer Ausbildung vorbei ist. Die Zeit verging wie im Flug und wir freuen uns auf die nächsten 1,5 Jahre.

Herzliche Grüße,
deine Gemüseabo-Azubis

Saisonkalender

für Obst & Gemüse



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

■ saisonal & regional

■ von unseren Partnern aus dem Süden



Burger

wir lieben BURGER!

Burger Buns

Brötchen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BURGER BRÖTCHEN

ZUTATEN FÜR 5 BRÖTCHEN

320 g Mehl
150 ml Milch
1 Ei
1/2 Block Hefe
40 g Butter
15 g Zucker
5 g Salz
Sesam
Optional: Thymian/Rosmarin/Getrocknete
Tomaten/Parmesan

ZUBEREITUNG

Das Ei verquirlen. Die Milch in einem Topf auf niedriger Stufe erhitzen. Butter und Zucker dazugeben und schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. 150 g Mehl mit Salz vermischen. Hefe und lauwarmer Milch dazugeben. Ordentlich vermischen. ½ verquirltes Ei dazu-

geben. Nach und nach das restliche Mehl dazugeben und durchkneten. 10-15 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht. Nun in einzelne Teiglinge aufteilen. Ein Brötchen entspricht ca. 80-100 g Teig. Aus den Teiglingen runde Brötchen formen. Die Brötchen auf einem Backblech mit dem restlichen verquirlten Ei bestreichen. Wer mag, kann noch Sesam darüberstreuen. 30 Minuten gehen lassen. Nun bei 200°C Ober-/Unterhitze für 10-15 Minuten in den Ofen.

Optional für ein mediterranes Brötchen: Zum Teig Rosmarin und getrocknete Tomaten hinzufügen. Mit Parmesan und Thymian bestreuen und anschließend backen.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Blaue Pommes

aus dem Ofen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

POMMES AUS BLAUEN KARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg Kartoffeln „Blaue Anneliese“
2 Knoblauchzehen
1 EL Rosmarin
1 EL Paprika edelsüß
3 EL Pommesgewürz
5 EL Speisestärke
4 EL Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln gründlich waschen. In längliche, pommes-ähnliche Streifen schneiden. Gerne mit Schale, das gibt noch mehr Geschmack. Die Knoblauchzehen pressen und mit dem Sonnenblumenöl und dem Rosmarin (frisch oder getrocknet) vermischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und das Knoblauchöl darüber verteilen. Die

Gewürze und die Speisestärke über die Kartoffeln geben und gründlich vermischen. Bei 220°C Ober-/Unterhitze für 20-30 Minuten, je nach gewünschter Röstung, in den Backofen geben.

Bei Bedarf mit Salz oder Pommesgewürz nachwürzen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Beans Burger

veggie

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

PATTY AUS SCHWARZEN
BOHNEN, VEGGIE

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

Patty:

250 g schwarze Bohnen
150 g Steinchampignons
1/2 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie glatt
10 EL Haferflocken
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatemark
1 EL Smokey Paprika
1-2 TL Salz
1 TL Chiliflocken
1 TL Thymian
optional: 1 TL Misopaste

Belag:

4 Burgerbrötchen
2 Tomaten
80 g Rucola
1/2 rote Zwiebel
4 Scheiben Käse
Ketchup
Senf + Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Steinchampignons, eine halbe Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Alle Zutaten für das Patty in einen Mixer geben und gut durchmischen. 4 gleichgroße Patties formen. In einer Pfanne mit Bratöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5 Minuten braten. Zum Schluss bei hoher Hitze jeweils 1 Minute braten, dass die Patties kross werden. Senf und Mayonnaise mischen. Die Brötchen allen Zutaten belegen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Salsa Burger

Hähnchen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

HÄHNCHENBURGER MIT MANGOSALSA

ZUTATEN

Mango Salsa:

1 Mango
3 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette
½ Bund Koriander (alternativ glatte Petersilie)
3 EL Olivenöl
1 TL Rohrzucker
Chili nach Geschmack
Salz

Knoblauchmayo:

Mayonnaise
2 Knoblauchzehen, gehackt
½ Chili, gehackt

Hähnchen:

4 Hähnchensteaks
150 ml Joghurt natur
100 ml Ananassaft
1 Stück Ingwer, fein gerieben
2 EL Honig
2 EL Currypulver

1 TL Salz
1 TL Pfeffer / Chili

Belag:

4 Brötchen
100 g Rucola
1 rote Zwiebel
2 Avocados
Grillsauce Curry-Mango

ZUBEREITUNG

Die Hähnchensteaks mit allen Zutaten für mindestens 30 Minuten marinieren, am besten über Nacht. Für die Salsa Mango und Tomaten würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Koriander/Petersilie hacken. Die Zutaten der Knoblauch-Mayonnaise verrühren. Das Fleisch nun von der Hautseite für 1-2 Minuten scharf anbraten. Dann bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten in den Ofen. Die Brötchen mit der Sauce und Mayo bestreichen und mit allen Zutaten belegen.

HIER
KLICKEN
& **ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Salsiccia Burger

italienisch inspiriert

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BURGER MIT SALSICCIA & MOZZARELLA

ZUTATEN

4 Burgerbrötchen
4 Salsiccia Bratwürste
8 getrocknete Tomaten
etwas Rucola
1 Mozzarella
1 Tomate
1 Zehe Knoblauch
40 g Parmesan
80 g Mayonnaise
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehe mit etwas Salz mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Zusammen mit 20 g geriebenem Parmesan zur Mayonnaise geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen und beiseite stellen. Die getrockneten Tomaten in Öl etwas abtupfen und halbieren. Den Mozzarella in 8 Scheiben schneiden, die Tomate waschen und ebenfalls in 8 Scheiben schneiden. Die Bürgerbrötchen im Ofen oder auf dem

Grill erwärmen.

Die Salsiccia auf dem Grill grillen und jedes Würstchen im Anschluss in 4 lange Streifen quer runter schneiden.

Die Brötchenhälften mit der Parmesanmayonnaise bestreichen und mit je 2 Scheiben Mozzarella, Tomaten und getrockneten Tomaten belegen. Je Brötchen eine aufgeschnittene Salsiccia auf den Burger legen. Den restlichen Parmesan in Scheiben drüber hobeln und mit Rucola belegen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Lamm Burger

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BURGER MIT LAMMPATTY & SCHAFSKÄSESAUCE

ZUTATEN

4 Lamm Patties von Lohmanns
4 Burger Brötchen
100 g Schafskäse Knoblauch & Peperoni
100 g Rucola
150 g Tomaten
100 g rote Zwiebeln
100 g Hummus
60 ml Milch
50 g Oliven

ZUBEREITUNG

Den Schafskäse zusammen mit der Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zu einer cremigen Sauce einkochen lassen. Tomaten, Zwiebeln und Oliven in Scheiben schneiden. Die Patties in einer Pfanne scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten. Die Brötchen aufschneiden und in derselben Pfanne einmal anrösten. Die untere Hälfte mit Hummus bestreichen und mit allen Zutaten belegen. Anschließend die Schafskäsesauce darüber geben und die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

HIER
KLICKEN
&
**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



BBQ Burger

mit Spiegelei

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BBQ BURGER MIT EI & GEBRATENEN CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

Patty:

600 g Rinderhack
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Belag:

4 Brötchen
4 Eier
8 Scheiben Bacon
200 g Champignons
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Kopfsalat
4 Scheiben Käse
2 Tomaten
4 Gewürzgurken
BBQ -Sauce

ZUBEREITUNG

Das Hack mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen (wir haben jeweils 2 TL genommen). Ganz bewusst würzen

wir das Hack nur mit Salz und Pfeffer, um den reinen Fleischgeschmack des Patties zu erhalten. Die Masse zu 4 gleichgroßen Patties formen, ca. 1,5 cm dick. Tomaten in Scheiben schneiden, Gewürzgurken in längliche Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Die Champignons in Scheiben schneiden. Champignons, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer bis hoher Hitze mit etwas Öl anbraten bis die Champignons Farbe bekommen. Beisitestellen. Bacon in der Pfanne knusprig braten und beisitestellen. Öl in die Pfanne geben und die Patties in Öl und Baconfett anbraten. Mittlere Hitze für 3-4 Minuten pro Seite für einen medium gebratenen Burger. Nach dem Wenden den Käse auf die Oberseite des Patties legen. Aus der Pfanne nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Spiegeleier braten, sodass das Eigelb noch flüssig ist. Die Brötchen mit BBQ Sauce bestreichen und mit allen Zutaten belegen.

HIER
KLICKEN

&

**ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kräuter Burger

mit Panko-Mozzarella

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

BURGER MIT KRÄUTERN,
BÄRLAUCH & AUBERGINE

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

Patty:

600 g Rinderhack
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Belag:

250 g Mozzarella
50 g Panko (Paniermehl)
1 Ei
1 Aubergine
1 rote Zwiebel
1 Kräutermix für Grüne Soße
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
300 g Joghurt Natur
100 g Bärlauch
100 g getrocknete Tomaten in Öl
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Aubergine längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas salzen und beiseitestellen. Dadurch verliert die Aubergine an Flüssigkeit. Die Zwiebel in hauchdünne

Scheiben schneiden. Mozzarella in 4 Stücke/Scheiben teilen. Das Ei verquirlen. Die getrockneten Tomaten in Öl pürieren. Kräutermix fein hacken und mit Joghurt, Knoblauch und 4 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Auberginenscheiben trocken tupfen und bei hoher Hitze in etwas Öl braten, bis sie braun sind. Die Mozzarellascheiben durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. In einer (am besten beschichteten) Pfanne in ausreichend Öl bei mittlerer Hitze braten bis goldbraun. Das Hack mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen (wir haben jeweils 2 TL genommen). Ganz bewusst würzen wir das Hack nur mit Salz und Pfeffer, um den reinen Fleischgeschmack des Patties zu erhalten. Die Masse zu 4 gleichgroßen Patties formen, ca. 1,5 cm dick. Die Patties in Öl anbraten. Mittlere Hitze für 3-4 Minuten pro Seite für einen medium gebratenen Burger. Die untere Brötchenhälfte mit Joghurtsauce bestreichen und mit Bärlauch, Patty, Aubergine, Zwiebel und Mozzarella belegen. Die obere Brötchenhälfte mit den pürierten Tomaten bestreichen und aufsetzen.

HIER
KLICKEN
&

ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns?

Was treibt uns an?

Frohe Ostern!

Zu Ostern senden wir dir herzliche Grüße und wünschen dir und deinen Liebsten ein frohes und gesegnetes Osterfest. Möge diese besondere Zeit voller Freude, Hoffnung und Liebe sein, die Herzen zum Strahlen bringen und die Seele mit Frieden erfüllen.

Wir danken dir für deine Treue und für das Vertrauen, das du uns entgegenbringst. Es ist uns eine Freude, für dich da zu sein und wir freuen uns darauf, auch in Zukunft an deiner Seite zu stehen.

Genieß die Feiertage in vollen Zügen, lass dich von der Osterfreude anstecken und spüre die Wärme der Frühlingssonne auf deiner Haut.

Mit den besten Ostergrüßen,

Melanie und Stefan und das gesamte Team des Gemüseabos.

Was erwartet dich im Mai Magazin?

Der Mai erwartet uns mit wärmeren Temperaturen und viel Sonnenschein. Was könnte da besser passen als Grillen?

Wir freuen uns schon auf die gemeinsamen Grillabende im Garten, auf dem Balkon und an unserer Gartenütte beim Gemüseabo. Unsere köstlichen Grillspezialitäten werden dieses Jahr noch vielfältiger und halten für jeden Geschmack das Richtige bereit. Freu Dich sich auf eine hervorragende Auswahl an leckeren Rezepten für deinen Grillabend!

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke und Stefan Dankenbring

@ [Instagram](#)

f [Facebook](#)

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

„Cuvée aus 60% Aragonez, 30% Trincadeira und 10% Cabernet Sauvignon.

Leuchtendes Rot macht den Auftakt eines feinfruchtigen, harmonischen Weins. Dunkle Früchte wie Backpflaumen paaren sich mit einem Hauch feiner Gewürznoten.“

- Amoreira da Torre
rot



HIER
KLICKEN

&

**AMOREIRA DA
TORRE
BESTELLEN!**