

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



DIE BACKSTUBE
VON LOHMANN'S

GRILLSALATE

REZEPTE, ERFRISCHEND ANDERS

BIOKISTE ZUM SELBSTABHOLEN

Ab sofort neu!

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

ALLES BIO ODER WAS?

- S. 4–6 **EINLEITUNG**
Sonne und Spargel
- S. 7–7 **MUTTERTAG**
Kreative Leckereien
- S. 8–10 **OBST & GEMÜSE**
Regionales
- S. 11–11 **NEUE ABOKISTEN**
Frühstück-Abo
- S. 12–13 **BELIEFERUNG VERDEN**
4 Tage in der Woche
- S. 14–15 **SELBSTABHOLER**
Deine Kiste zum Abholen
- S. 16–18 **LOHMANN'S**
Backstube
- S. 19–19 **INFOS**
Pfand und Gutscheine
- S. 20–21 **AUSBILDUNG**
Unsere Ausbildungsberufe
- S. 22–23 **VORSTELLUNG**
Lena Klebusch
- S. 24–25 **INFOS**
Käse und Backwaren
- S. 26–27 **ÖKOLUMNE**
Ein Tag mit uns Azubis!
- S. 28–29 **SAISONKALENDER**
Mai
- S. 30–49 **REZEPTE**
Grillsalate
- S. 50–51 **SCHLUSSWORT**



THEMA
10 % Rabatt auf alle
Kräutertöpfe in KW 20!



THEMA
Biokiste zum
Selbstabholen



THEMA
Eine neue Station
der Tour de Kaas



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Moin, aus **Dörverden**

"Wir freuen uns auf den kommenden Sommer und haben wieder viel Neues und einige Besonderheiten für dich mitgebracht."

Moin aus Dörverden!

Bist du auch so gut gelaunt wie wir? **ENDLICH** haben wir schönes Wetter! Strahlender Sonnenschein und Temperaturen um die 20°C lassen unser Herz höherschlagen. Die ersten Abende bei milden Temperaturen im Garten zu verbringen, sind doch einfach traumhaft. Wir freuen uns auf den kommenden Sommer und haben wieder **viel Neues und einige Besonderheiten** für dich mitgebracht.

Der Mai ist definitiv der **Monat der Feiertage**. 1. Mai, Himmelfahrt und Pfingsten, alle direkt aufeinander folgend. Unsere Entscheidung, dieses Jahr an den Feiertagen nicht zu arbeiten und unsere Touren auf die übrigen Tage aufzuteilen, wird

sehr gut angenommen. Von Kunden und vor allem von unseren Kollegen, die sich über einen freien Tag mehr freuen! **Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei dir.** Einen Feiertag haben wir eben nicht mit aufgezählt, dabei zählt er doch zu den wichtigsten. **Der Muttertag.** „Wieder mal Danke sagen für die beste Mama der Welt.“. Unter diesem Motto haben wir für dich eine eigene Rubrik im Shop erstellt mit den schönsten und **liebevollsten Artikeln** für eine Aufmerksamkeit zum Muttertag. Schau gerne vorbei.

Im Obst- und Gemüsebereich dominiert momentan ganz klar der **Spargel**. Warum auch nicht? Es lassen sich so viele wunderbare und ausgefallene Rezepte mit

Die Gemüseabo-Küche lief wieder auf Hochtouren.
Freu dich auf fabelhafte Grillsalate!

den zarten weißen Stangen kochen – das macht einfach nur Spaß. **Tolle Rezeptideen** findest du auf unserer Homepage unter der Rubrik Rezepte. Das lohnt sich!

Ebenfalls lohnend ist ein Blick zu unseren Abokisten. Dort warten einige **neue Abo-Modelle** auf dich, die deine reguläre Bestellung perfekt ergänzen werden. Ausprobieren!

Wir können voller Vorfreude zwei weitere Neuerungen präsentieren. Das erste Angebot richtet sich an alle **Verdener**. Wenn du in Verden wohnst, hast du ab dem 13.05. die Möglichkeit **an vier Tagen in der Woche beliefert zu werden**. Wir sind ganz gespannt wie unser Testlauf starten wird.

Die zweite besondere Neuerung betrifft dich auf jeden Fall. Ab sofort hast du die

Möglichkeit dir deine **Biokiste zum Selbst-abholen** zu bestellen. Der Bestellschluss ist am Vortag um 8 Uhr, so kannst du dir **spontan deine Lieblingsartikel bestellen** und abholen. Und das für jeden Tag unter der Woche, von Montag bis Freitag. Also, Lust auf Grillen, weil das Wetter morgen gut wird? Dann schnell beim Gemüseabo alles für den Grillabend bestellen! Die **passenden Rezepte** für den Grillabend hat Heidi in der Gemüseabo-Küche für dich gezaubert und **köstliche Grillsalate** kreiert.

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

Mit herzlichen Grüßen aus Dörverden,
Melanie und Stefan
Und das gesamte Team des Gemüseabos.



Ein Geschenk für die
beste Mama der Welt!

Unter der Rubrik „Muttertag“ findest du das beste Muttertagsgeschenk für die beste Mama der Welt! Jedes Land hat seinen ganz eigenen Brauch, um die Mütter an einem Tag zu ehren und ihr Aufmerksamkeit zu schenken. Doch letztendlich drücken alle Traditionen dasselbe aus: Danke, Mama!

HIER
KLICKEN

**GESCHENK
BESTELLEN!**

„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“

Obst & Gemüse



Obsthof Cordes
aus dem alten Land

Die warmen Sonnenstrahlen sind da und lassen das Gemüse und vor allem den Spargel jetzt ordentlich wachsen.

Wir werden vom Alpshof aus Südkampen mit **herrlichem Spargel** in der ersten und zweiten Sortierung beliefert. Jede Woche bieten wir auch eine von beiden Sorten als **geschälte Ware** an. So schnell kann dann ein köstliches Spargelgericht auf dem Tisch stehen.

Leider haben die kalten **Frosträchte im Alten Land** doch noch mal erheblichen Schaden angerichtet. Ulrike vom **Obsthof Cordes berichtet** aktuell vom Vegetationsstand: „Birnen, Zwetschgen, Johannisbeeren sind abgeblüht, Äpfel blühen noch. Die Apfelblüten sind durch den ständigen Regen, Wind, Kälte und die Frostschutzberegnung geschädigt. Außerdem haben die Obstbäume jetzt bereits das 7. Blatt, daher ist die Blüte nicht mehr vordergründig zu sehen. Wir haben erneut eine Beregnungsnacht hinter uns, von 00.30 Uhr bis 7.30 Uhr liefen die Aggregate. Das bedeutet zusätzliche 7 Stunden * 3 l/m²= 21 l/m²= 21mm mehr Wasser auf den komplett durchnässten Flächen am heutigen Morgen. Aus dem einen Beregnungsteich sind letzte Woche an nur einem Morgen

3.500 m³ in 7 Stunden entnommen worden. In den letzten Tagen flogen kaum Bienen, es war zu kalt und zu windig. Diejenigen Bienen, die sich herausgewagt hatten, waren auf Löwenzahn, Gundermann und Taubnessel zu sehen. In Bodennähe werden sie weniger abgetrieben. Wir hoffen jetzt auf gute Befruchtungsverhältnisse, sonnig und mehr als 12° C, und darauf, dass kein Wasser mehr auf unseren Flächen landet!“ Wir drücken die Daumen, dass das warme Wetter jetzt noch rechtzeitig kommt und die Bienen die Blüten noch bestäuben.

Vom **Lohmannshof** gibt es viel Positives zu berichten. Die **Kartoffeln** sind endlich alle gepflanzt. Der **Porree** ist gepflanzt und wird mit viel Wärme begrüßt und muss nicht abgedeckt werden. Der erste frische **Knoblauch** mit Grün wird in den nächsten Tagen geerntet. Johannes empfiehlt das Grüne vom Knoblauch direkt mit aufs Butter-Brot zu legen. Alle seine **Bienenvölker** haben den Winter gut überstanden, allerdings brauchen sie dringend Nahrung, die meisten Frühjahrsblüten sind schon durch. Die Überschwemmungen auf den Äckern sind jetzt nahezu verschwunden. Manche Äcker sind immer noch grenzwertig zu befahren, wir hoffen auf viele Sonnenstrahlen.

In der **LohmannsHof Gärtnerei** wird die Laune durch die wärmenden Sonnenstrahlen immer besser. Die Überschwemmungen sind endlich weg. Ein großer Satz **Rucola** ist gerade gepflanzt worden und wird uns in ca. 4 Wochen erfreuen. **Tomaten, Gurken, Paprika und Auberginen** sind in der Erde und dürfen jetzt im Gewächshaus wachsen. Die Kräuter legen eine kleine Pause ein, bis sie im Freiland groß genug zum Ernten sind. Weiterhin bekommen wir Salate und bald **Spinat** von Max.

Nach der Winterpause geht es bei der **Allerfrische** in ca. 2 Wochen mit den ersten **Freiland Salaten** los.

Der **Kohlrabi** wird dann vermutlich 2 Wochen später geerntet werden. Wir haben uns für diese Saison einige besondere Gemüsesorten gewünscht. Wir sind gespannt, welche es geben wird.



Frühstücks-Abo

Unsere neuen Abokisten



Unser Pilz-Abo kennt ihr bestimmt schon, viele Kunden sind schon seit längerem Fans. Daher aufgepasst! Wir bieten dir ab sofort **5 neue, wöchentlich wechselnde Abos** an. Unsere neuen Spezialitäten-Abos Birne, Apfel und Tomate bieten dir jede Woche eine andere köstliche Sorte. 1 kg zusätzlich zu deiner regulären Bestellung.

Ebenfalls neu: **Das Frühstücksabo** – perfekt für alle Frühstücksliebhaber, die Abwechslung lieben. Genieße **wöchentlich wechselnde Joghurt- und Müslisorten** zusätzlich zu deiner regulären Bestellung.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann schlag jetzt zu und bestell dir dein Spezialitäten- und Frühstücks-Abo!

HIER
KLICKEN

**ABOKISTEN
BESTELLEN!**



Deine Lieferung

an 4 Tagen in der Woche



Ein Angebot

für Verdener!

Verdener

aufgepasst!

Wir beliefern dich an 4 Tagen in der Woche!

Du wohnst in Verden und möchtest an einem anderen Wochentag oder mehr als einmal in der Woche beliefert werden?

Ab dem 13.05.24 ist das möglich! Bestell dir deine Lieblingsprodukte bequem nach Hause – am **Montag, Mittwoch, Donnerstag oder Freitag**. Da unsere Liefertouren an diesen Tagen sowieso durch Verden fahren, entsteht kein Umweg für die Fahrer und die Touren bleiben so nachhaltig wie möglich.

Der Bestellschluss ist jeweils am Vortag um 8 Uhr - und schon liefern wir dir deine Wunschartikel. Ob Obst und

Gemüse, Käse und Fleisch oder Tiefkühlartikel, du hast die freie Wahl aus unserem **5.000 Artikel umfassenden Bioladen-Sortiment**.

Und so einfach geht's: Ab dem 13.05. hast du in deinem Lieferkalender die Möglichkeit den Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag als Liefertag zu wählen. Einfach auswählen, deine Wunschprodukte hinzufügen und schon darfst du dich auf unsere **köstlichen Bioprodukte** freuen.

Wir freuen uns darauf, dich an 4 Wochentagen mit unserem Service glücklich zu machen!





DEINE BIOKISTE ZUM ABHOLEN!

Das Wetter wird gut und du hast **spontan Lust zu Grillen** oder auf eine Kugel Eis? Dann bestell dir deine Lieblingsartikel vom Gemüseabo **ab sofort zum Selbstabholen aus Dörverden!**

Ob Obst und Gemüse, Käse und Fleisch, Tiefkühlprodukte oder die Getränke für den Grillabend – wir freuen uns, dass wir dir ab sofort die Möglichkeit der Selbstabholung unserer Bio-Produkte direkt bei uns im Gemüseabo anbieten können.

Die Selbstabholung bietet dir eine **bequeme Alternative zur Lieferung** nach Hause. Du kannst deine Bestellung direkt bei uns im Gemüseabo abholen und somit die Servicepauschale von **3,20€ sparen**.

Hier einige wichtige Details zur Selbstabholung:

Standort: Das Gemüseabo GmbH, Brocksfeld 7, 27313 Dörverden
Abholzeiten: 10:00 – 12:00 Uhr

Und so funktioniert es:

1. Du legst deine Produkte wie gewohnt in den Warenkorb.
2. Du wählst im Warenkorb „Liefertermin auswählen“.
3. Du klickst auf „Neue Lieferadresse hinzufügen“.
4. Du wählst „Selbstabholer“.
5. Du wählst einen verfügbaren Termin, der mit unserem Selbstabholer-Symbol gekennzeichnet ist, aus.
6. Dann klickst du noch auf „Warenkorb dieser Lieferung zuordnen“.
7. Zum Schluss bestätigst du das Ganze noch mit „jetzt kaufen“.

The screenshots illustrate the following steps:

- Step 1: Shopping cart overview with 'zum Warenkorb' and 'Konto' buttons highlighted.
- Step 2: Address selection screen with 'Neue Lieferadresse hinzufügen?' highlighted.
- Step 3: Calendar grid showing available dates with a self-pickup icon highlighted.
- Step 4: Confirmation screen with 'lieber zur Selbstabholung bestellen?' and 'Selbstabholer' highlighted.
- Step 5: Checkout screen with 'Warenkorb dieser Lieferung zuordnen' highlighted.

BACKSTUBE VOM LohmannsHof

Dreimal wöchentlich weht früh morgens frischer Brotduft über den Hof, denn es wurde wieder das hofeigene Getreide zu leckerem Vollkornbrot verbacken. Dafür verwendet der LohmannsHof ausschließlich von ihnen frisch gemahlenes Mehl, um besonders vitamin- und nährstoffreiche Backwaren zu erhalten.

Die natürliche Säuerung entsteht aus selbstgezo-genem Sauerteig, der das Brot schmackhaft und bekömmlich macht. Das vielfältige Sortiment reicht von weizenfreien Hafer-, Roggen- und Dinkelbroten über klassische Weizen-

und Mischbrote bis zu Feingebäck und Kuchen.

Sie backen Brot ohne viel Schnickschnack. Echte Handwerkskunst mitten auf dem Land. Die Backstube produziert gesunde, gut bekömmliche Lebensmittel ohne Zusatzstoffe. Es kommen nur natürliche Zutaten in die Brote. Selbstverständlich wird grundsätzlich auf Zusatzstoffe wie Ascorbinsäure, Farb-, Aroma- und sonstige synthetische Stoffe verzichtet.

Viel Zeit und Liebe runden den Herstellungsprozess ab.

Alle Arbeitsschritte finden an einem Ort statt. Vom Getreideanbau bis zum herrlich duftenden Brot.

In der Backstube wird fast ausschließlich das hofeigene Getreide verwendet, welches täglich frisch in der Zentrofanmühle zu besonders feinen Vollkornmehlen vermahlen wird.

Im Gegensatz zu den herkömmlichen rotierenden Getreidemühlen besteht sie aus einem stillstehenden zylindrischen Mahlstein. Dieser ist aus Lava-Basalt Gestein gefertigt. Das Mahlgut wird nicht gequetscht, sondern durch einen ständig verwirbelten und kühlenden Luftstrom schichtweise abgeschliffen. Es entsteht kaum Reibungshitze und alle Nährstoffe und Vitamine aus dem vollen Korn bleiben erhalten. Durch den langsamen Schleifvorgang mit der Beteiligung von sehr viel Luft, wird dem Mehl nochmals zusätzlich 2-4 % Feuchtigkeit entzogen, wodurch es natürlich konserviert wird und so das Mehl auch länger haltbar bleibt.

Nach dem Vermahlen wird das Mehl nochmal gesiebt. Hierzu haben sich die Bäckerinnen und Bäcker eine französische Siebmaschine der Firma Astreia angeschafft und können so die letzten groben Bestandteile entfernen und erhalten somit ein lockeres, puderfeines Vollkornmehl.



Sind die Brotteige dann erst einmal fertig, ist die nächste wichtige Zutat an der Reihe: Zeit. Und zwar viel davon. Eine lange Teigführung (teilweise bis zu 20 Stunden) macht die Brote schmackhaft und bekömmlich. Das handwerkliche Backen steht beim LohmannsHof an erster Stelle. Dadurch haben sie immer ein Gefühl für die Teige und können über die Ruhe- und Gehzeiten auf äußere Einflüsse und unterschiedliche Getreidesorten reagieren.



Neuerungen beim Pfandsystem



Wir haben unser Packsystem für die Getränke etwas umgestellt. Ab sofort berechnen wir den Pfand für die Getränkekisten direkt bei der Lieferung schon mit. So hast du auf der Rechnung einen Überblick, welches Pfand geliefert und berechnet wurde. Pfandrückgaben von Flaschen, Gläsern, Kisten und Styroporboxen werden nach Rückgabe auf der nächsten Rechnung angezeigt.



HIER
GEHT ES
**ZU LOHMANNS
BROTEN!**



HIER
GEHT ES
**ZU UNSEREN
GUTSCHEINEN!**

Kennst du schon unsere Gutscheine? Das Geschenk, das immer passt.

Du möchtest deinen Lieben eine Freude machen? Dann liegst du mit unseren Gemüseabo Gutscheinen genau richtig. Egal ob für Freunde, Bekannte oder die Familie. Unser Geschenk ist immer eine tolle Wahl. Bei uns kannst du zwischen vier Beträgen wählen: 15€, 25€, 50€ und 100€.



Eine Ausbildung beim Gemüseabo

Hast du gewusst, dass wir nicht nur unschlagbar gut Bio-Lebensmittel ausliefern können, sondern auch junge Menschen in vier Berufen ausbilden?

Ja, richtig gelesen! Bei uns kann man nicht nur einkaufen, sondern auch seine Karriere auf das nächste Level bringen.

Diese Berufe bilden wir aus:

Fachkraft für Lagerlogistik

Fachlagerist/in

Kaufmann/-frau für Büromanagement

Kaufmann/-frau für E-Commerce

Egal, ob man davon träumt, ein Meister in der Kunst der Lagerlogistik zu werden, seine Kreativität in den neuen Medien auszuleben, seine Leidenschaft für Zahlen in der Buchhaltung zu nutzen oder in der Kundenbetreuung durchzustarten – wir haben die perfekte Ausbildung.

Unsere Ausbildungen bieten nicht nur praktische Erfahrungen, sondern auch die Möglichkeit, von erfahrenen Profis zu lernen. Mit Melanie und Stefan haben wir dafür zwei anerkannte Ausbilder mit langer Erfahrung in den einzelnen Berufen im Betrieb. Mit ihrer Unterstützung können unsere Azubis ihre Fähigkeiten entwickeln und die beruflichen Ziele erreichen. Aktuell bilden wir mit Luca, Annika und Lena drei junge Menschen aus. Luca wird seine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik vermutlich schon im Mai

erfolgreich abgeschlossen haben. Seine erste Abschlussprüfung war bereits Ende April, die zweite folgt Mitte Mai.

Annika und Lena machen bei uns eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement und befinden sich im 2. Ausbildungsjahr. Die beiden haben dieses Jahr erfolgreich ihre Zwischenprüfung gemeistert und befinden sich nun in der zweiten Hälfte ihrer Ausbildung. Das bedeutet natürlich mehr Verantwortung, deshalb haben die beiden unter anderem dieses Jahr den Zukunftstag für interessierte Schüler bei uns schon ganz allein geplant und durchgeführt.

Also, wer bereit ist, seine Träume zu verwirklichen und in einem dieser aufregenden Berufe Fuß zu fassen, sollte bei uns vorbeischauen, damit wir gemeinsam an der Zukunft arbeiten können!

Gerne weitersagen!

HIER
KLICKEN

**FÜR MEHR INFOS
ZUR AUSBILDUNG!**

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?

Im Sommer 2022 habe ich hier meine Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement begonnen. Also bin ich schon fast 2 Jahre lang ein Teil des Teams.

Was machst du hier?

Ich arbeite im Büro und bin gerade in der Abteilung Rechnungswesen. Eine Aufgabe dort ist zum Beispiel die Überwachung von Zahlungen und Forderungen. Ebenfalls habe ich Aufgaben im Bereich Kundenservice. Dort stehe ich telefonisch gerne zur Verfügung um Fragen zu beantworten, Probleme zu lösen oder Bestellungen aufzunehmen.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Mit dem Gemüseabo verbinde ich Nachhaltigkeit und ein tolles kollegiales Umfeld. Es ist schön, Teil eines Teams zu sein, das gemeinsam daran arbeitet, nachhaltige Lösungen zu fördern und somit einen positiven Beitrag für die Umwelt leistet.

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

In meiner Freizeit verbringe ich bei gutem Wetter den Tag im Garten oder bei einer

Runde mit dem E-Bike. Ein Tagesausflug ans Meer oder in die nächste größere Stadt steht auch oft auf dem Programm. Am allerliebsten verbringe ich jedoch meine Zeit mit meinen Liebsten, sei es bei gemeinsamen Unternehmungen oder einfach nur beim Entspannen zuhause.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Ich habe viele Produkte die ich sehr gut finde. Ganz weit vorne sind die Spinat-Cashew-Röllchen und die Brokkoli Quiche aus Ibbenbüren.



HIER
KLICKEN

**JETZT
PROBIEREN!**

Hey Lena, deine aufgeschlossene Art und deine tollen Ideen machen dich zu einem wichtigen Bestandteil unseres Teams! Mach genauso weiter. Schön, dass du bei uns bist!

LENA

KLEBUSCH

aus dem Büroteam

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

DIE TOUR DE KAAS

GEHT WEITER!



HIER
KLICKEN

**& TOUR DE KAAS
BESTELLEN!**

Unsere Tour de Kaas packt die Käsemesser und reist weiter!

Unsere Käsereise kommt in unsere Region.

Ab dem 13.05.2024 besuchen wir den **Biolandhof Dörmanns in Petershagen** bei Minden. Friedrich Dörmann produziert auf seinem Hof einzigartige Käsesorten, die sowohl optisch als auch geschmacklich jedes Käseherz höher schlagen lassen. Im Jahre 1994 hat sich der Betrieb dem Bioland-Verband angeschlossen.

Seit 2004 leben ca. **200 bunte deutsche Edelziegen** auf dem Hof, deren wertvolle, aromatische Milch zu besonderen Köstlichkeiten weiter verarbeitet wird.

Die Tiere leben in großen, hellen Ställen mit ganz viel Stroh. Immer wenn die Witterung es zulässt grasen die Ziegen auf den Weideflächen rund um den Hof.

Neues von den **Steinofen- bäckern**

Im Mai kommen Käsekuchen mit Mandarinen, Rhababerkuchen, Rhababer-Sahne und Erdbeermousse zurück ins Sortiment.

Neu zum Muttertag sind die Muttertagsherzen mit Nougat-Buttercreme und mit Makronenmasse. Donauwelle, Cheesecake, Frankfurter Schnitte, Vanille-Knusperkirsch und Rüblikuchen werden das Sortiment zum 01.05.2024 verlassen.

Hafer Sahne Trüffel, Nougat-Buttercremering Zartbitter und Vollmilch gehen bis zum 31.08.2024 in die Sommerpause.

Kuchen des Monats:

**Rhababerkuchen Aktionspreis:
12,00 € pro Portion (4 Stück)**

Brote des Monats:

Roggenmischbrot 1 kg Aktionspreis: 4,80 €,

**Sonnenblumenkern-Saftkorn 1 kg Aktionspreis:
5,00 €**

HIER
KLICKEN

**& KUCHEN
BESTELLEN!**



HIER
KLICKEN

**UND
BESTELLEN!**



10% Rabatt auf Kräuter

Die Kräutersaison ist in vollem Gange!
Passend dazu erhältst du in KW 20
(13.-19.05.) 10 % auf alle Kräutertöpfe in
unserem Sortiment!
Jetzt schon vorbestellen!

Ökolumne

EIN TAG MIT UNS AZUBIS

VON LENA KLEBUSCH & ANNIKA LITAU



Im Büro mit
Annika und Lena

Heute möchten Annika und ich (Lena) euch einen Einblick in einen typischen Morgen im Leben eines Gemüseabo-Azubis geben.

Um 6:30 Uhr beginnt für uns der Tag bei ersten Sonnenstrahlen und idyllischem Vogelgezwitscher in Dörverden. Nach einem kurzen Halt im Fahrerbüro, um unsere Kollegen zu begrüßen, machen wir uns auf den Weg durch die große Halle, um auch dort unseren Kollegen einen guten Morgen zu wünschen. Ein kurzer Abstecher in die Kühlzellen und das Trockenlager gehört ebenfalls dazu, bevor wir schließlich im Büro eintreffen.

An unseren Schreibtischen angekommen, ist es Zeit, sich an die Arbeit zu machen. Erst einmal werden die Mails bearbeitet, während wir genussvoll eine Tasse Kaffee trinken. Annika übernimmt dann die Aufgabe, Rechnungen und Lieferscheine unserer Lieferanten zu prüfen, bevor sie diese an mich weiterreicht, damit ich die Dokumente in die entsprechenden Ordner abheften kann.

Ein weiterer wichtiger Schritt in unserem Morgenritual ist das Vorbereiten der Kundenschlüssel für den nächsten Tag, damit auch alles reibungslos abläuft. Um 8:00 Uhr ist es dann Zeit, die Bestellungen zum übernächsten Tag zu überprüfen, und sicherzustellen, dass der Mindestbestellwert erreicht ist. Zwischendurch nehmen wir auch gerne die ein oder andere Bestellung oder Frage am Telefon entgegen.






















So sieht ein typischer Morgen bei uns aus - voller Energie, um sicherzustellen, dass eure Gemüseboxen pünktlich und frisch bei euch ankommen.

Bis zum nächsten Mal und viele Grüße,
von Annika und Lena

Saisonkalender

für Obst & Gemüse



 Äpfel	 Wassermelone	 Honigmelone	 Mango	 Papaya
 Grapefruit	 Himbeeren	 Erdbeeren	 Bärlauch	 Spargel weiß
 Heidelbeeren	 Kumquat	 Kiwi	 Rettich	 Spinat
 Zitronen	 Salatköpfe	 Pflücksalate	 Radieschen	 Gurken
 Spargel grün	 Brokkoli	 Blumenkohl	 Pilze	 Möhren
 Kartoffeln	 Rot- & Weißkohl			

■ saisonal & regional
 ■ von unseren Partnern aus dem Süden



Salate zum Grillen

die perfekten Beilagen!

Rotkohlsalat

mit Grillkäse

REZEPT VON HEIDI HANKE

SCHNELLER ROTKOHLSALAT MIT GRILLKÄSE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Grillkäse
1 kleiner Kopf Rotkohl
1 Birne

Dressing:

2 EL Honig
1 TL süßer Senf
3 EL Dattel Balsamico Essig
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Rotkohl hobeln und mit 1 TL Salz ca. 4 – 5 Min. kneten. Alle Zutaten des Dressings vermischen und mit dem Rotkohl vermengen. Mindestens 30 Min. ziehen lassen. Die Birne in Stücke schneiden und unterheben. Grillkäse nach Packungsanweisung zubereiten.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Linsensalat

schnell

REZEPT VON HEIDI HANKE

SCHNELLER ROTER LINSENSALAT

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

250 g rote Linsen
150 g Cherrytomaten
150 g rote Paprika
150 g gelbe Paprika
1 Gurke
1 Möhre

Dressing:

1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl
2 EL Dattel Balsamico Essig
1 EL Paprika edelsüß
1-2 Wasser
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Linsen nach Packungsanweisung zubereiten (gerne in Gemüsebrühe). Cherrytomaten vierteln, Paprika in kleine Würfel schneiden. Gurke würfeln. Möhre in feine Streifen schneiden. Knoblauch pressen. Alle Zutaten des Dressings verrühren und abschmecken. Alle Zutaten vermengen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rote Bete Salat

mit Feta

REZEPT VON HEIDI HANKE

ROTE BETE SALAT & FETA

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

500 g Rote Bete, gekocht
150 g Feta-Käse
1 Bund Frühlingszwiebeln
50 g Pinienkerne
10 getrocknete Datteln
3 EL Dattel Balsamico Essig
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
Etwas Pfeffer
1 TL Zucker

ZUBEREITUNG

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und beiseitestellen. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Feta zerbröseln. Die Datteln grob schneiden. Rote Bete, Feta, Datteln, Pinienkerne und Frühlingszwiebeln in einer großen Salatschüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl vermischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Ananas Salat

mit Walnüssen

REZEPT VON HEIDI HANKE

SCHNELLER ANANAS SALAT
MIT PAPRIKA UND WALNUSS

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

1 Ananas
1 Kopf Mini-Romanasalat
1 Paprika rot
50 g Rucola

Dressing:

2 EL Weißweinessig
4 EL Walnussöl
1 EL Ahornsirup
80 g gehackte Walnüsse
½ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Ananas schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Romanasalat grob herunterschneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch hacken. Die Ananasscheiben auf dem Grill angrillen, bis sie leicht Farbe bekommen. Vom Grill nehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Die Zutaten für Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit einander vermengen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Gurkensalat

mit Melone & Dill

REZEPT VON HEIDI HANKE

GURKENSALAT MIT MELONE UND JOGHURTDRESSING

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

1 Gurke
1 Honigmelone
½ Bund Dill
4 EL Joghurt natur
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig / Dattel Balsamico
Essig
1 TL mittelscharfer Senf
Salz

ZUBEREITUNG

Die Melone schälen und in Würfel schneiden. Gurke ebenfalls in Würfel schneiden. Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz abschmecken. Dill samt Stielen feinhacken. Gurke, Melone und Dill mit dem Dressing vermischen. Mit etwas Dill garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kartoffelsalat

lauwarm

REZEPT VON HEIDI HANKE

LAUWARMER

KARTOFFELSALAT

ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

800 g Kartoffeln
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Schnittlauch
250 ml Rinderbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
3 EL körniger Senf
1 EL Salz
1 EL Pfeffer
Optional: 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale kochen, bis sie gar sind. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch fein hacken. Senf, Salz, Pfeffer, (Zucker) und Brühe gründlich vermischen. Die Kartoffeln schälen. Das Dressing in einem Topf einmal aufkochen und dann auf niedrige Hitze reduzieren. Kartoffeln dazugeben und gründlich durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Bohnensalat

mit Datteldressing

REZEPT VON HEIDI HANKE

WEISSER BOHNENSALAT MIT DATTELDRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g weiße Bohnen, getrocknet
150 g Cherrytomaten
80 g Postelein
2 Paprika rot
1 Bund Lauchzwiebeln
50 g Walnussbruch
Cayennepfeffer nach Geschmack
Salz

Dressing:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
6 getrocknete Datteln ohne Stein
4 EL Dattel Balsamico Essig
1 EL Tahin
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Bohnenkraut
1 Stück Kurkuma frisch, ca. 2 cm
1 EL Kreuzkümmel
200 ml Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

Die Bohnen eine Nacht vorher einweichen und nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch, Schalotte und Kurkuma feinhacken. Beim Kurkuma am besten Handschuhe o.ä. anziehen, da dieser stark färbt. Alle Zutaten für das Dressing, außer das Bohnenkraut, in einen Mixbecher geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz und optional Cayennepfeffer abschmecken. Cherrytomaten vierteln, Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprika in kleine Würfel schneiden. Postelein zupfen. Alle Zutaten in einer Salatschüssel vermischen und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Mit Walnüssen garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Blumenkohlsalat

schnell

REZEPT VON HEIDI HANKE

SCHNELLER, LAUWARMER
BLUMENKOHLSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Blumenkohl
1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen, in Salzwasser für 2 Minuten ankochen (muss noch schön fest sein).

Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren (sollte kräftig süß-sauer schmecken). Die Zwiebel fein würfeln und den Schnittlauch hacken. Zwiebel und Schnittlauch zum Dressing geben. 3 – 4 EL Wasser dazugeben und gut vermischen.

Blumenkohl noch lauwarm in die Marinade geben und unterheben. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Spargeltoast

mit Sauce Hollandaise

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

TOAST MIT SPARGEL, SPECK
UND SAUCE HOLLANDAISE

ZUTATEN FÜR 6 TOASTS

6 kleine Scheiben Dinkel-Vollkorntoast
300 g weißer Spargel, geschält
100 g Steinchampignons
1 Zwiebel
1 Packung gewürfelter Speck
1 Packung geriebener Gouda
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Salz

Sauce Hollandaise:

250 g Butter
4 Eier
Cayennepfeffer
Muskat
Salz
Reduktion:
100 ml Weißwein
2 Schalotten
½ Zitrone, Saft
1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

Den Spargel längs halbieren und mit Zucker, Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Auf dem Grill bei hoher Hitze grillen, bis sie Farbe bekommen. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis leicht knusprig und anschließend beiseitestellen. Die Toasts toasten und mit etwas Butter bestreichen. Mit Spargel, Champignons, Zwiebeln, Speck und Käse belegen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 10-15 Minuten in den Ofen. In der Zwischenzeit die Sauce Hollandaise vorbereiten. Schalotten feinhacken und mit allen Zutaten für die Reduktion in einen Topf geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Eier trennen. Eigelbe mit 5 EL Reduktion in einem Gefäß pürieren, bis schaumig. Die Butter zerlassen und langsam in das Gefäß einfließen lassen. Dabei durchgehend pürieren. Sobald die Konsistenz stimmt, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.



HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Momentan sind wir ganz umtriebig. Wir haben gerade erst den Bau unserer Packstraße im Lager abgeschlossen und eine umfangreiche Informationskampagne zum Thema Schulobstförderung für Schulen durchgeführt, da steht schon das nächste große Projekt vor der Tür. Und genau das motiviert uns! Zu sehen, wie jede und jeder im Team mit Leidenschaft anpackt und seine Ideen einbringt, ist ein schönes Gefühl und zeigt uns: Wir schaffen das - als Team!

Wir wünsche dir und deinen Liebsten schöne Feiertage und einen sonnigen Mai.

Mit herzlichen Grüßen aus Dörverden, Melanie und Stefan und das gesamte Team des Gemüseabos.

Was erwartet dich im Juni Magazin?

Im Juni wird es warm - sagen wir! Unser Thema heißt: „**Regionaler Sommer**“ Wir kreieren dir köstlich Rezepte mit regionalen Zutaten, perfekt passend zu strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen. Sei gespannt!

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

„Im Saignée-Verfahren ohne Pressung (Kelterung) vinifizierter Rosé. Leuchtend lachsfarbener Verführer mit beerigen Fruchtaromen und saftigem, trockenem Abgang.“

Großartig am Grill.“

Nur in begrenzter Stückzahl.

HIER
KLICKEN

**& FASS 39 SAIGNÉE
BESTELLEN!**



- Fass 39 rosé Saignée von Sander