

www.gemueseabo.com

09  
2023

# Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



GEMÜSEABO MEETS  
LOHMANNSHOF

**AFRIKANISCHE**  
REZEPTE, ERFRISCHEND ANDERS

**DIE NEUE TOUR DE KAAS**

Ab Oktober

+ VEGANE & GLUTENFREIE  
REZEPTIDEEN

**BIO** DAS  
**GEMÜSE**  
**ABO**





# ALLES BIO ODER WAS?

# Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4 – 6 **EINLEITUNG**  
Ihre Stimme zählt
- S. 7 – 7 **KUNDEN WERBEN**  
Firmen
- S. 8 – 9 **OBST & GEMÜSE**  
Regionales
- S. 10 – 13 **GEMÜSEABO MEETS**  
Der LohmannsHof
- S. 14 – 15 **GEMÜSEABO MEETS**  
Nächster Halt
- S. 16 – 17 **KUNDEN INFO**  
Weinprobe uvm.
- S. 18 – 19 **WIR STELLEN VOR**  
Vasilis Dimas
- S. 20 – 21 **KUNDEN INFO**  
Liefertermine uvm.
- S. 22 – 23 **SCHROT & KORN**  
Die Müslimacher
- S. 24 – 25 **KÄSE INFO**  
Tour de Kass
- S. 26 – 27 **MESSE**  
Weiling
- S. 30 – 31 **KUNDEN INFO**  
Regio Challenge
- S. 32 – 33 **ÖKOLUMNE**  
Rückblick
- S. 34 – 35 **ÖKOMARKT**  
Am Lugenstein
- S. 36 – 37 **AB SOFORT**  
Tiefkühlware
- S. 38 – 45 **REZEPTE**  
Afrika



THEMA  
Neue  
Tour de Kaas



THEMA  
Afrikanische -  
Rezepteideen



THEMA  
Gemüseabo meets -  
LohmannsHof



STEFAN DANKENBRING &amp; MELANIE HOGREFE

# Moin, aus Dörwerden

"Die regionale Ernte ist in vollem Gang und wir bekommen die ersten Äpfel und Birnen aus Deutschland."

Liebe Kundinnen und liebe Kunden, ein spannender und ereignisreicher August liegt hinter uns.

Wir hatten viele informative und schöne Termine in den letzten Tagen und Wochen. Unsere Großhändler haben Ihre neuen Produkte und Lieferanten vorgestellt, wir durften beim LohmannsHof bei „Gemüseabo meets“ hinter die Kulissen schauen, auf dem Brokser Markt standen wir zum ersten Mal mit unserem Infostand und am letzten Samstag haben wir eine großartige Hausmesse unseres Großhändlers Weiling in Coesfeld erleben dürfen. Über 200 Aussteller haben ihre Neuigkeiten und vor allem sich präsentiert. Ein jährlich wichtiger Termin, um mit all unseren Lieferanten ins Gespräch zu kommen. Die regionale Ernte ist in vollem

Gang und wir bekommen die ersten Äpfel und Birnen aus Deutschland. Der langersehnte Regen, der unsere Grundwasserstände endlich wieder auffüllen soll, hat die Ernte unter anderem für den Roggen, die Zwetschen und die Heidelbeeren vor große Herausforderungen gestellt. Lohmanns Roggen konnte in diesem Jahr nur in Futter-Qualität geerntet werden, durch die langanhaltende Feuchtigkeit ist dieser noch am Halm wieder durchgekeimt. Bei den Zwetschen und Heidelbeeren hat der immer wiederkehrende Regen zu großen Ernteaussfällen geführt. Wir haben die gelieferte Ware dann auch nochmal für Sie durchsortiert und hoffen, dass alles so gut wie möglich bei Ihnen angekommen ist.

Ganz besonders möchten wir Ihnen

unser neues Format „Gemüseabo meets“ ans Herz legen. Sie haben im kleinen Kreis die Möglichkeit hinter die Kulissen unserer Partnerbetriebe zu schauen. Sie bekommen nicht nur einen transparenten Einblick in die tägliche Arbeit, sondern auch köstliches Essen und erfüllende Stunden von und auf den Höfen!

Jedes Jahr lädt unser Großhändler Weiling alle Kunden zur Hausmesse ein. Für uns ein wahnsinnig wichtiger und vor allem bereichernder Termin. Kollegen treffen, mit

jetzt von der deutschen Bundesregierung, gegen die erneute EU-Zulassung zu stimmen und sich auf europäischer Ebene dafür einzusetzen, dass Glyphosat endlich vom Acker kommt!

**Hier wird Ihre Stimme gebraucht!**

Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft e. V., Greenpeace e. V., Umweltinstitut München e. V., Slow Food Deutschland e. V. und Ekō

Am Ende unseres neuen Magazins haben wir köstliche afrikanische Gerichte für Sie

„Wir brauchen Ihre Stimme!  
Ackergifte? Nein danke!“

Lieferanten ins Gespräch kommen und die Neuheiten ausprobieren und naschen.

Freuen Sie sich jetzt schon auf die herrlichen Neuheiten, die Alamea für Sie einlisten wird. So viel sei verraten: Das neue Bier kommt auch direkt mit einer Online-Bierverkostung um die Ecke. Und der September wird süß! Die Steinofenbäcker backen 10 neue Kuchen, die wir alle probieren durften!

Wir brauchen Ihre Stimme!

Ackergifte? Nein danke!

Unter dem Motto: „Halt mal die Luft an!“ gibt es eine Petition zum Verbot von Glyphosat.

116.000 Menschen haben bislang unterschrieben. Das nächste Ziel sind 150.000 Stimmen.

Dieses Jahr haben wir die Chance, dass Glyphosat in der gesamten EU verboten wird. Denn die EU-Zulassung läuft diesen Dezember aus. Im Herbst werden die EU-Mitgliedstaaten darüber abstimmen, ob das Totalherbizid weiter zugelassen wird – trotz bedenklicher Auswirkungen auf Umwelt, Artenvielfalt und Gesundheit. Fordern Sie

gekocht, probiert und fotografiert, die passenden Zutaten finden Sie in unserer neuen Afrika-Rubrik.

Wir sind übrigens schon fleißig dabei unsere Büro-Lieblingsgerichte für den Oktober für Sie zusammen zu stellen!

Wir sind ganz gespannt, welche davon dann wohl Ihre Lieblingsgerichte werden. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Nachkochen.

Herzlichst,

Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring

HIER  
KLICKEN  
& IHRE  
& STIMME  
ABGEBEN



Kunden werben

# FIRMEN!!

Frische Energie für neue Ideen?

Genau das können wir liefern!

Tun Sie sich selbst und Ihren Kolleginnen und Kollegen etwas Gutes und schlagen Sie Ihrem Arbeitgeber eine Büro- und Snackkiste für den Pausenraum, die Werkstatt oder die Büroküche vor.

Knackiges Obst und wunderbare Snacks für zwischendurch in 100 % Bio-Qualität, immer zum Wochenanfang geliefert. Und das schon ab 20 € pro Woche!

Und das Beste: Wenn Sie Ihren Arbeit-

geber von uns überzeugt haben, bekommen Sie nach seiner 3. Bestellung einen 15 € - Gutschein für Ihr privates Kundenkonto. Ihr Arbeitgeber muss Sie nur als Werber/in bei seiner ersten Bestellung angeben.

*Diese Aktion läuft vom 01.09.-30.09.2023.*

Ab wann dürfen wir Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen mit dem wöchentlichen Frischekick glücklich machen?

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

## LOHMANNS KARTOFFELTAG

Lohmanns beliebter Kartoffeltag findet in diesem Jahr **am 03. September** an der Kartoffel-Scheune zwischen Westen und Dörverden statt. **Von 11 bis 17 Uhr** kann man Kartoffeln und Tomaten selber ernten, diverse Köstlichkeiten essen und mit den Kindern um die Wette toben. Wir sind wie immer mit einem Infostand dabei und freuen uns auf viele Besucher.



### Kartoffeltag 2023

# Neuigkeiten Obst & Gemüse

Bei der AllerFrische werden auch im September weiterhin Buschbohnen in toller Qualität geerntet.

Mit einer großen Auswahl an Weintrauben, Apfelfrühsorten und Kürbissen starten wir in den Herbst und drücken unseren Lieferanten die Daumen, dass das Wetter bei den zahlreichen Events und Hoffesten mitspielt. Der Freude über den Regen im Juli wich im August die Sorge um Ernteausfälle. Zuviel Feuchtigkeit hat der Gurkenernte bei der Lohmanns Hofgärtnerei ein vorzeitiges Ende gesetzt, da die Blätter von falschem Mehltau befallen wurden und verwelkten. Auch die Tomatenernte hat lange nicht den gewünschten Ertrag gebracht. Einige Zwetschensorten hatten Stabilitätsprobleme, die Kartoffeln waren zwischenzeitlich kaum zu ernten und die Getreideernte auf dem Lohmannshof war in diesem Jahr ebenfalls kein Vergnügen. Zum Glück hat der Weizen die Backprobe bestanden und Dinkel- und Roggenbestände aus dem letzten Jahr reichen aus, um weiterhin die hofeigene Backstube zu versorgen.

Umso schöner wächst dafür das Klee gras, das zur Verbesserung der Bodenqualität ein wichtiger Eckpfeiler für die ökologische Landwirtschaft ist.

Bei der AllerFrische werden auch im September weiterhin Buschbohnen in toller

Qualität geerntet. Probleme bereitet momentan der Salat, der mit der vielen Nässe nicht gut zurechtkommt. Er wächst nur langsam und der Putzaufwand ist groß. Leider geht es nicht nur unseren Bauern in Westen so und so können wir momentan nicht in allen Abokisten Salat einplanen. Dafür freuen wir uns über die Vielfalt an Wurzelgemüse und Kohlsorten, die momentan geerntet und gepflanzt werden und uns bei der Versorgung mit regionalem Gemüse aus dem Vollen schöpfen lassen.





**GEMÜSEABO MEETS**

LohmannsHof

Alles  
BIO  
oder  
was?



TIERE HAUTNAH ERLEBEN

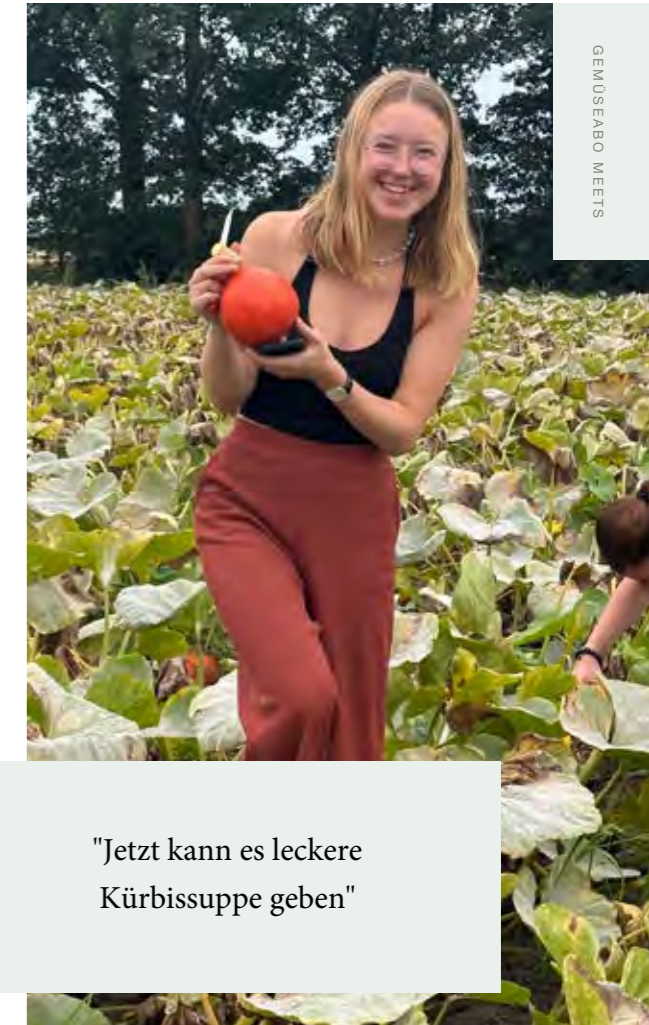
### Gemüseabo meets ... LohmannsHof

Die Sonne scheint, wir haben 26 Grad und ein leichter Sommerwind weht uns zwischen Westen und Dörverden um die Nase. Perfekte Wetterbedingungen, um unseren ersten Hof genauer kennen zu lernen.

Der LohmannsHof begleitet uns seitdem es das Gemüseabo gibt. Immer wieder sind wir im engen Kontakt und wir wissen viel über den Alltag und ihre Produkte. Doch dieser Tag war ganz besonders.

Mit 20 Leuten haben wir eine 3 stündige Exkursion durch Wiesen, Felder, vorbei an Ställen und Tieren gemacht und durften diesen besonderen Abend mit einer herrlichen Brotzeit gemeinsam abschließen.

Unsere Tour begann am mobilen Hühnerstall mitten in der Westener Feldmark. Die Hühner mit dem mobilen Hühnerstall auf Kufen sind voll in die Fruchtfolge integriert. Lohmanns bauen Klee gras an - eine aufbauende Gesundheitsfrucht für den Acker, welche den Luft-Stickstoff sehr gut bindet und an den Boden abgibt - die Hühner beweidet die Fläche, verteilen ihren Kot als Dünger und im nächsten Jahr können starkzehrende Kulturen wie Porree oder Kartoffeln die Nährstoffe aufnehmen. Die 900 Hühner der Zweinutzungshuhn-Rasse Coffee und Cream haben freien Aus-



GEMÜSEABO MEETS

"Jetzt kann es leckere Kürbissuppe geben"

GEMÜSE SELBST ERNTEN

lauf auf den Klee graswiesen, können sich auf dem Gelände sowie im Stall frei bewegen.

Lohmanns haben sich entschieden den konsequenten Weg der Zweinutzung zu gehen. Das bedeutet, dass die Hennen weniger Eier legen und die Hähne in der Mast passabel Fleisch ansetzen. Jedes Küken wird aufgezogen. Es ist wichtig Verantwortung für die Bruderhähne zu übernehmen! Denn Hahn, Henne und Ei gehören zusammen!

Bevor wir zu den Schafen fahren, machen wir einen Stopp mitten im Gemüse.

Wurzelpetersilie, Möhren, Pastinaken, Grünkohl und Porree stehen nah bei ein-



LOHMANN'S HOF

ander und dürfen bestaunt werden. Die Möhren der Sorte Oxhella werden schnell geerntet, kurz abgeklopft und schon genascht. Diese Sorte ist eine sehr kompakte Sorte, die oft als ungewaschene Möhre angeboten wird.

Hier zeigt sich, wie viel Handarbeit nötig ist, bevor man das Gemüse ernten kann. In den ersten Wochen nach der Aussaat wird in den Möhren-Reihen von Hand gekrautet, damit das zarte Möhrengrün eine Chance hat groß zu werden.

Wo eben noch die frühen Möhren standen, sind jetzt die Grünkohl-Jungpflanzen in die Erde gezogen.

Da kommt dann schon so ein bisschen die Vorfreude auf den Dezember...

Weiter geht's zu den Schafen, genauer gesagt zum rauhwolligen pommer-schen Landschaf.

Knapp 60 Mutterschafe grasen friedlich auf dem Klee-gras-Acker vor sich hin, außer einem Schaf, Sophie! Sophie fordert stupsend ihre Streichel-einheiten ein. Schnell finden sich ein paar helfende Hände, um Sophie zu kraulen. Lohmanns Schafe nehmen ebenso einen wichtigen Platz in der

Fruchtfolge ein. Eine riesige Fläche Klee-gras-Acker wird in mehrere Abschnitte eingeteilt. Für einige Zeit bleiben die Schafe auf einer Stelle. Sie dürfen das Klee-gras abfressen, gleichzeitig damit die Fläche düngen und die anderen Ecken des Klee-grasackers dürfen für die Honig- und Wild-bienen blühen!

Diese robuste Rasse kann das ganze Jahr draußen auf den Feldern bleiben, dennoch steht das rauhwollige pommer-sche Landschaf auf der roten Liste bedrohter Haus-tierrassen. Lohmanns haben auch hier wie-der eine ganz besonders sinnvolle Aufgabe übernommen, um diese besondere Schaf-rasse zu erhalten. Die jungen Besucher können sich von dieser Anlaufstelle kaum trennen, aber es gibt noch viel zu erleben und zu bestaunen.

Wir landen mitten in einem Dschungel von leuchtend orangen Kürbissen. Nach dem



# Die Hühner vom LohmannsHof

wir den „Mäusegraben“ überwunden haben, dürfen wir selber Hand anlegen und jeder darf sich seinen Kürbis ernten. Kürbisse soweit das Auge reicht. Alle diese Kürbispflanzen sind aus vorgekeimter Saat entstanden, die von Hand auf dem Feld gesteckt worden sind. Wenn das Wetter jetzt tro-

sorten, Gemüse, Wurst vom Zweit-nutzungshahn und köstlich gefüllten Eiern. Ein erfrischender Minze-Honig-Sirup lässt alle glücklich erstrahlen. Eigentlich sind schon alle satt. Doch Amalie Lohmann lässt uns erst gehen, nachdem wir den krönenden Abschluss, ein knuspriges, frisch aus dem

## Denn Hahn, Henne und Ei gehören zusammen!

cken bleibt, trocknen die Blätter noch weiter ein und einer guten Kürbisernte steht nichts im Wege.

Anders als beim Roggen, denn dieser ist in diesem Jahr durch den vielen Regen und durch die Hohe Feuchtigkeit nur als Futtermittel für die eigenen Tiere zu verwenden. Zum Glück gibt es noch einen Vorrat, damit Lohmanns auch in diesem Jahr Ihre köstlichen Brote backen können.

Zurück auf dem Hof erwartet uns ein freundlich gedeckter Sommergaben-Tisch. Die Blumen wehen leicht in der Vase, die Tischdecke schwingt im Wind und das Brot duftet einem herrlich entgegen.

Lohmanns backen dreimal in der Woche frische Brote aus dem hofeigenen Getreide. Wir dürfen uns durch die Vielfalt an Köstlichkeiten vom LohmannsHof kosten; nein, satt essen!

Der Tisch ist reichlich gedeckt mit verschiedenen Broten, Salaten, Honig-

Ofen kommendes Kartoffel-Dinkelbrot probiert haben.

Ein wunderbarer Nachmittag und Abend geht damit auf dem Lohmanns-Hof zu Ende. Wir kommen wieder, denn wir haben so viel noch nicht gesehen. Die Backstube, die Kartoffeln, die Bienen...

Liebe Lohmanns, vielen Dank, dass wir eure Gäste sein durften und ihr uns so einen offenen Einblick in eure Arbeit und euer Handeln gegeben habt.



# Alles BIO oder was?

HIER  
KLICKEN FÜR  
WEITERE  
INFOS



GEMÜSEABO MEETS

## Stoffers Hoff

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag und entdecken Sie jeden Monat einen unserer regionalen Lieferanten und Produzenten hautnah!

**Sie** sind neugierig darauf, wo unser Salat und die Tomaten wachsen? Wie Getränke abgefüllt werden oder ein Hochregallager funktioniert?

**Sie** möchten sich nicht nur vom köstlichen Geschmack unserer Käsesorten verzaubern lassen, sondern interessieren sich auch für die Herstellung?

**Sie** interessieren sich für die Geschichte und Tradition, die hinter unseren Lieferanten stehen?

Dann nutzen Sie die Chance jeden Monat einen unserer regionalen Lieferanten kennenzulernen. Dazu bieten wir Ihnen die außergewöhnliche Möglichkeit eine ausführliche Betriebsführung samt anschließender Verkostung der Produkte und nettem Beisammensein zu erleben.

Im September werden wir uns auf den Weg machen und unseren Lieferanten den Stoffers Hoff in Verden/Eitze gemeinsam besuchen. Seien Sie gespannt, was Elisabeth Fresen uns auf Ihrem Hof alles präsen-

tieren wird. Hier haben Sie die exklusive Chance im kleinen Kreis hinter die Kulissen zu schauen und hautnah zu erleben, wie die Rinder aufwachsen und wo unser frisches Rindfleisch herkommt.

Am Donnerstag, 28.09.2023 um 16:00 Uhr treffen wir uns in Verden/Eitze.

Am besten bringen Sie wetterfeste Kleidung und ggf. Gummistiefel mit.

Für alle, die mit dem Zug in Verden ankommen, bieten wir einen Shuttleservice an.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Tickets können ab sofort im Shop bestellt werden. Schnell sein lohnt sich.

Im Ticketpreis von 10€ sind enthalten: warmes und kaltes Essen und Trinken und ein herrlicher Blick hinter die Kulissen des Stoffers Hoff.

**Weitere Infos finden Sie im Shop.**

*Im Oktober werden wir dann die Steinofenbackstube Hollen bei Martfeld besuchen.*

*Dort werden wir einen Einblick in die Backstube erhalten.*



# Kuchen SORTIMENT



Wie bereits angekündigt erweitert sich unser Kuchensortiment ab September um köstlich herzhaft-zwiebelkuchen. Auch alte Bekannte wie Nougat-Buttercremeringe und Hafer Sahne Trüffel kommen aus der Sommerpause zurück. Sie werden von neuen Sorten wie Käsekuchen mit Rosinen und Zwetschgen Sahne Kuchen begleitet.

Mein persönlicher Geheimtipp sind die Salted Caramel Brownies und die Mousse au Nougat Caramel Törtchen. Diese durfte ich bereits am 26.08. auf der Weiling Messe probieren und kann Ihnen versprechen: von denen kann man nicht genug bekommen.

- *Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck*
- *Zwiebelkuchen mit Räuchertofu*
- *Käsekuchen mit Rosinen*
- *Hafer Sahne Trüffel*
- *Zwetschgen Sahne*
- *Nougat-Buttercremering Zartbitter*
- *Nougat-Buttercremering Vollmilch*

HIER  
KLICKEN  
UND  
ZUM  
KUCHEN  
ANGEBOT

- *Pflaume-Walnuss-Schnitte vegan*
- *Mousse au Nougat Caramel*
- *Mousse au Choco Cherry*
- *Salted Caramel Brownies*

Es gibt auch schon einen kleinen Ausblick auf die gemütliche Herbstzeit. Ab Oktober bieten wir eine Vielzahl frischgebackene Weihnachts- und Wintergebäcke an. Von Butter Stollen über Dominosteine und Lebkuchen bis hin zu Sacherklötzchen und Winterapfel Kuchen finden Sie alles, was Ihnen einen gemütlichen Nachmittag oder Abend vor dem Kamin mit einer heißen Tasse Tee versüßen wird.

- *Kirsch-Nougat-Streusel*
- *Gefüllter Mandelkuchen*
- *Winterapfel*
- *XL-Dominostein, Vollmilch*
- *XL-Dominostein, Zartbitter*
- *Mandel Spekulatius*
- *Dinkel Spekulatius*
- *Sacherklötzchen*
- *Mandel Stern*
- *Lebkuchen Zartbitter*
- *Früchtebrot mit Kokos*
- *Lebkuchen Vollmilch*
- *Butter Stollen 500 g*
- *Butter Stollen 250 g*
- *Mozartriigel*
- *Mandel Kirschlebkuchen*



PROBIEREN SIE UNSERE NEUEN KUCHENSORTEN



## Wein- PROBE

Weinprobe, endlich wieder vor Ort bei uns im Gemüseabo!

**Jetzt schon vormerken!**

Am 16.11.23 um 19:30 Uhr kommt uns der Weinexperte Andreas Schmidberger von Weiling uns wieder besuchen. Wir verköstigen 8 Weinsorten und dürfen passend dazu Käsespezialitäten und kleine ausgefallene Häppchen naschen.

Weitere Infos folgen im nächsten Magazin.



# VASILIS DIMAS



## WIR STELLEN VOR VASILIS DIMAS

Der Betrieb vom Bio-Bauer Vasilis Dimas, von dem wir unsere griechischen Trauben und Feigen bekommen, liegt in der Nähe von Korinth in einer Höhe von ca. 300 m und ca. 5 km entfernt vom Meer. In der vierten Generation befindet sich bereits das Familienunternehmen. Sein Ur-Ur-opa hat um 1890 die ersten Oliven angebaut und 35 Jahre später wurden die ersten Trauben angebaut. Im Jahr 1999 beschloss Vasilis den Betrieb auf Bio umzustellen. Als einer der ersten Bio-Bauern aus Griechenland begann er im Jahr 2010 mit dem Anbau von Feigen. Drei Jahre später folgte nun die Umstellung des Betriebs auf Demeter. Der Betrieb hat sich zu einem großen Bio-Vorzeigebetrieb entwickelt und ist in der Region sehr bekannt. Die Feigen können Sie egal mit welcher Farbe, ob rot oder auch grün, direkt genießen. Frische Feigen wachsen dort von Juni bis Oktober und die leckeren kernlosen Trauben „Sultana“ im August.

(Außerdem stellt das Familienunternehmen aus den selbst angebauten Oliven Olivenöl her. Zur schonenden Verarbeitung werden hauptsächlich die handgepflückten Oliven der Baumsorte „Manaki“ genutzt, von den einige über 100 Jahre alt sind. Im Jahr 2015 ist das Olivenöl von Vasilis Dimas nach Demeter-Richtlinien zertifiziert worden und ist für seine Spitzenqualität bekannt.)

Hier noch eine Rezeptempfehlung der Familie Dimas, mit der Sie die Feigen in einer gebratenen Variante probieren können.

### CHIA-KOKOS-PANCAKES MIT FEIGEN

#### ZUTATEN

- 4 – 5 Feigen
- 3 Eier
- 30 g Rohrohrzucker
- 80 g Kokosmehl
- 95 ml Wasser
- 290 ml Milch
- 20 g Mehl
- 2 EL Chiasamen
- Öl
- 1 – 2 EL Akazienhonig
- 2 EL gesalzene Pistazien

#### ZUBEREITUNG

Für den Teig, Eier trennen und Eigelbe mit Rohrohrzucker verrühren. Nach und nach Kokosmehl, Wasser, Milch, Mehl und Chiasamen hinzugeben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. 15 Minuten quellen lassen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite goldbraun backen.

Pancakes mit Honig beträufeln und mit halbierten Feigen und einigen Pistazienkernen servieren.

# Jetzt schon an WEIHNACHTEN denken



Sie suchen etwas ganz Besonderes für die Weihnachtszeit oder für das Festmahl mit der Familie?

Dann sind sie bei uns genau richtig!

Wir bieten verschiedene Wurst und Aufschnitt Spezialitäten von Metzger Max aus Franken an.

Mit einer aromatischen Trüffel-Parmesan-Salami, einer nussigen Walnuss Salami, einer besonderen Hirsch-Salami oder einer fruchtigen Wildleberwurst mit Preiselbeeren wird Ihr Mahl zu etwas ganz Exklusivem.

**Bitte bestellen Sie bis zum 04.10.2023 um 8.00 Uhr.**

**Ausgeliefert wird vom 27.11. bis 01.12.2023 und vom 11.12. bis zum 15.12.2023.**

Schnell sein lohnt sich.

Nur solange der Vorrat reicht.

## ← Liefertermine Oktober

**Am 3.10. und am 31.10. liefern wir ganz normal aus.**

An diesen Terminen backt die Steinofenbackstube Hollen kein Brot für uns, allerdings können wir Ihnen das gewohnte Brot-Sortiment sowie Baguettes, Weizen-, Franz- und Dinkelbrötchen und Laugen-, Dinkel- und Schokocroissants vom LohmannsHof anbieten.

# Fleisch vom LohmannsHof

Ende September bieten wir frische Suppenhühner vom Zweinutzungshuhn an.

**Der Bestellschluss ist am 22.09.2023 um 8.00 Uhr. Ausgeliefert werden die Suppenhühner vom 25.09. bis zum 29.09.2023.**

In Zukunft erhalten Sie Suppenhühner, Brathähne und Bratwürste vom Rauhwolligen Pommerischen Landschaf auch als Tiefkühlprodukte bei uns.

HIER  
KLICKEN  
UND  
ZUM  
ANGEBOT

## Bio regional ist erste Wahl

Wussten Sie schon, dass unsere beiden Backstuben zu über 80% regionales Getreide verarbeiten? Lohmanns Hofbackstube verarbeitet den selbst geernteten Weizen, Roggen und Dinkel und die Steinofenbackstube Hollen bezieht die drei Getreidesorten aus der unmittelbaren Nachbarschaft von den Biolandhöfen Denker aus Sudwalde und Cordes aus Eitzendorf und den Dinkel vom Deme-terhof Suhr aus Morsum.

Nur der Hafer und das helle Mehl für helle Brötchen und Brote werden über den Bio-Großhandel dazu gekauft.



## Stoffers Hoff Aktion

Aktuell bieten wir wieder frisches Rindfleisch an, welches wir **vom 22.09. bis zum 28.09. ausliefern.**

**Der Bestellschluss ist der 15.09.2023 um 8.00 Uhr.** Außerdem bieten wir in dieser Aktion auch Knochen vom Rind in Tiefkühlqualität an. Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

HIER  
KLICKEN  
UND  
ZUM  
ANGEBOT



# JETZT MITMACHEN & GEWINNEN

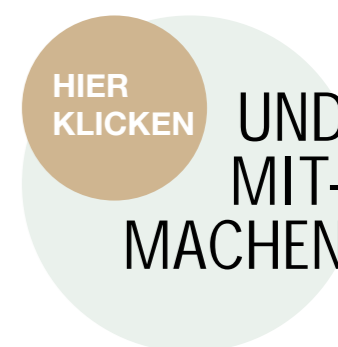


Die meisten kennen unser Print-Magazin „Schrot und Korn“ sicherlich schon. Jeden Monat erscheint für Sie eine kostenlose Ausgabe mit herrlichen Rezepten, interessanten Geschichten und Tipps. In diesem Monat lohnt es sich ganz besonders schnell zu sein.

Im September bekommen die ersten 50 Schrot und Korn Bestellungen das Buch „Die Müsli Macher“ von Helma Heldberg gratis dazu.

Unser Großhändler Elkershausen hat es für Sie zur Verfügung gestellt.

Viel Spaß beim Lesen.



# NEUE TOUR DE KAAS AB OKTOBER



HIER  
KLICKEN

ZUM  
KÄSE  
ANGEBOT

## DIE NEUE TOUR DE KAAS STEHT IN DEN STARTLÖCHERN.

Ab Oktober gehen wir erneut auf Reisen. Dieses Mal werden wir Monat für Monat ein Land und die dazugehörigen Käsesorten kennen lernen. Freuen Sie sich über eine bunte Vielfalt an Geschmacksrichtungen, Geschichten zum Land und zur Herkunft der Käsesorten und was sie so besonders macht. Ebenfalls wird es wieder einen passenden Wein und eine alkoholfreie Variante zu den Käsesorten geben. In unserem Newsletter, Online Shop und den sozialen Medien werden wir Sie auf dem Laufenden halten.

## DAS OKTOBERFEST STARTET

Am 16.09.2023 ist Faßanstich und das Oktoberfest auf der Theresienwiese startet. Passend dazu gibt es eine eigene Rubrik in unserem Shop auf der Sie die traditionellen Köstlichkeiten wie Weißwurst, Obazda & Co. finden. Unter anderem auch den Oktoberfest-Käse von Roggenburger. Der traditionell gekästete, handgeschöpfte, fein gelochte Schnittkäse in handlicher Rundlaibform wird mit viel Liebe gepflegt und reift 8 Wochen auf Fichtenholzbrettern. Ein Käseschmankerl mit einem extra Schuss Rahm, der zu Bier und Wein gleich gut schmeckt.

# Einfach wundervoll!

Affiniert mit Blaubeeren, Whisky und Rosmarin.



WEILING  
MESSE

Am Samstag, den 26.08.2023 war ich für Sie auf der Hausmesse von unserem Großhändler Weiling in Coesfeld unterwegs.

Ich habe viele tolle Gespräche mit unseren Lieferanten und Firmen führen dürfen. Es sind viele interessante Ideen aufgekommen und ich durfte für Sie viele neue Produkte verkosten und ausprobieren.

Wie Sie vielleicht in unserer „Neu im Sortiment“ Rubrik entdecken konnten, ergänzt sich unser Kosmetik Sortiment mit den besonderen festen Haar- und Körperpflege Produkten von der hochwertigen Naturkosmetik Firma Rosenrot. Die Produkte sind super für unterwegs, aber auch für den alltäglichen Gebrauch zu Hause geeignet. Vor allem können Sie durch die Verwendung der festen Pflegeprodukte eine ganze Menge Plastikmüll einsparen.

Apropos Plastikmüll einsparen: ich habe Ihnen von der Messe die Upcycling Seifen des Startup Unternehmens Nicama aus Dresden mitgebracht. Das Unternehmen will ein Zeichen gegen die Verschwendung von Lebensmitteln und für die Rückgewinnung von Plastikmüll setzen. Pro Produktkauf werden 100 g Plastikmüll in



den Küstenregionen Indiens gesammelt und verwertet, bevor diese in das wertvollste Ökosystem der Erde gelangen. Damit konnten bis heute 16.759 kg Plastik zurückgewonnen werden. Außerdem werden für die Seifen zum Beispiel Orangenschalenreste aus der Eisproduktion und Kaffeesatzreste aus Dresdner Cafés verwendet.

Ich persönlich kann Ihnen die Produkte der beiden Firmen nur wärmstens ans Herz legen und hoffe, dass Sie die Produkte auch so sehr überzeugen wie mich.

Von der Kosmetik geht es weiter in den Bereich Lebensmittel. In nächster Zeit erwarten Sie einige neue Käsesorten in unserer Käsetheke, aber auch die ein oder anderen alkoholischen und alkoholfreien Getränke werden unser Sortiment ergänzen. Ganz besonders können Sie sich auf die leckeren Craft-Biere der Brauerei Wolfscraft freuen.

# FEDERWEIßER weiß & rot ab September

Es ist wieder soweit: ab Anfang September bieten wir wieder frischen Federweißer in weiß und rot von den Weingütern Heiner Sauer und Kiefer an. Federweißer ist ein sehr junger Wein, welcher bei ca. 5 °C gekühlt eigentlich noch Traubensaft ist. Der natürliche Fruchtzuckeranteil sorgt für eine Verwandlung in einen leicht vergorenen Wein. Diese Verwandlung geschieht bei ca. 10 °C in 10-14 Tagen. Übrigens muss Federweißer immer stehend gelagert werden, da die Verschlüsse aufgrund der Kohlensäure-Entwicklung nicht dicht sein dürfen. Das süße Aroma des jungen Weines passt perfekt zu deftigen Snacks wie Zwiebelkuchen und Flammkuchen. Nach Elsässer Art mit Speck und Zwiebeln oder vegetarisch mit Käse und Lauch oder mit Tofu verfeinert. Bestellen Sie diese Spezialitäten passend zum weißen oder roten Federweißen gleich dazu. Für den Federweißen gilt: nur solange der Vorrat reicht.

HIER  
KLICKEN

ZUM  
WEIN  
ANGEBOT

HIER  
KLICKEN

ZUM  
REZEPT  
ZWIEBELKUCHEN

ZWIEBELKUCHEN VON STEINOFENBÄCKER

HIER KLICKEN

DINKEL FLAMMKUCHENTEIG FRISCH

HIER KLICKEN

TK ORIG. ELSÄSSER FLAMMKUCHEN

HIER KLICKEN

TK ORIG. FLAMMKUCHEN CHAMPIGNONS

HIER KLICKEN

Für alle Zwiebelkuchen LiebhaberInnen möchte ich Ihnen das Zwiebelkuchen Rezept aus unserem Kochbuch „Lieblingsgerichte“ ganz besonders ans Herz legen. Für eine glutenfreie Alternative kann statt dem Weizenmehl auch Maisstärke verwendet werden.



Wir unterstützen die Regio-Challenge 2023 ! Bundesweit gibt es seit einigen Jahren die Mitmachaktion Regio Challenge – Iss, was um die Ecke wächst. Die Idee ist einfach: einen Tag lang, eine Mahlzeit oder gerne auch eine Woche lang nur essen und trinken, was im Umkreis von einer Fahrradtour erzeugt und möglichst auch verarbeitet wurde. Zwei Joker pro Mahlzeit können dabei gezogen werden, um sich mit der Welt zu verbinden: Öl und Kaffee zum Beispiel, Haferdrink oder Pfeffer..

Auch in Verden hat sich im vergangenen Jahr eine Gruppe gebildet, die jetzt zum zweiten Mal eine Regio Challenge-Woche organisiert. **Diese findet in der Zeit vom 16.09. bis 24.09.2023 statt und wird mit Veranstaltungen zwischen dem 3. und 24.09. abgerundet. HIER KLICKEN**

**In Rotenburg und im Großraum Hannover wird die Challenge bereits eine Woche früher zwischen dem 11. und 17.09. stattfinden. HIER KLICKEN**

Ziel dieser Aktion ist es, auf die Vielfalt der regional erzeugten Lebensmittel aufmerksam zu machen, die von Landwirtinnen und Landwirten vor unserer Haustür erzeugt werden. Die Einkaufswege sollen dabei möglichst klimaneutral zurückgelegt und Verpackungsmüll vermieden werden.

Die Auswirkungen der globalen Marktwirtschaft auf die Landwirtschaft sind bekannt: Dumpingpreise, Massentierhaltung, Investitionsdruck, lange Transportwege, usw. Viele Höfe können dabei nicht mithalten und

geben auf. Erschwerend kommen noch die Trockenheit der letzten Jahre und die gegenwärtige Verteuerung aller Produkte hinzu, wobei es gerade jetzt wichtig ist, dass die Bauern und Gärtner vor Ort unsere Unterstützung erfahren.

Immer mehr Menschen achten außerdem auf gesunde Ernährung und setzen sich mit den Lebensmittelangeboten in den Supermärkten auseinander. Sie hinterfragen Inhaltsstoffe und Herkunft der Produkte.

Durch den direkten Einkauf in unserer ländlichen Umgebung können wir die Menschen kennenlernen, die unsere Lebensmittel erzeugen. Wir können nachfragen, wie Tiere gehalten werden oder wie Gemüse und Getreide angebaut werden. Wir übernehmen damit Verantwortung für unsere Region, für das Tierwohl und unsere Umwelt.

Es geht bei der Regio Challenge nicht um Verzicht, sondern um eine genussvolle und kreative Ernährung. Mit Sicherheit können neue – oder auch ganz alte - Rezepte entdeckt werden.

Wir werden die Aktion vom Gemüseabo aus wieder gerne begleiten, Rezepte bereitstellen, auf Instagram aktiv sein und unsere regionalen Produkte in den Mittelpunkt stellen.

Zwischen August und Oktober bieten wir zusätzlich zu unseren Sortimenten die Regio-Kiste an, in der nur Produkte geplant werden, die im 200-km-Umkreis erzeugt wurden. Das allermeiste Gemüse kommt dabei aus unserer Gemeinde und Äpfel und Birnen aus dem Alten Land.

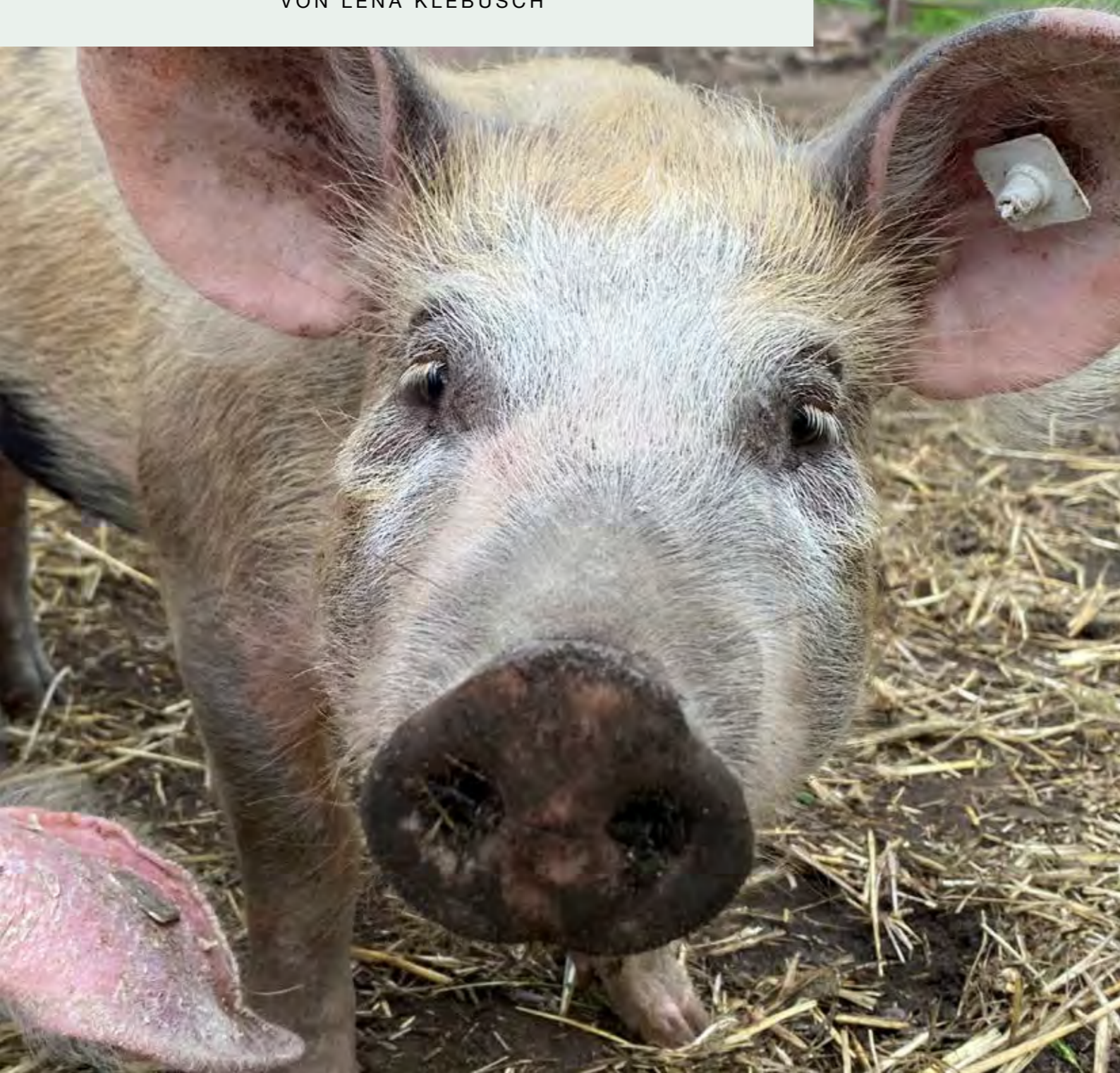
HIER  
KLICKEN

FÜR  
WEITERE  
INFOS

# Ökolumne

## Rückblick unser erstes Jahr

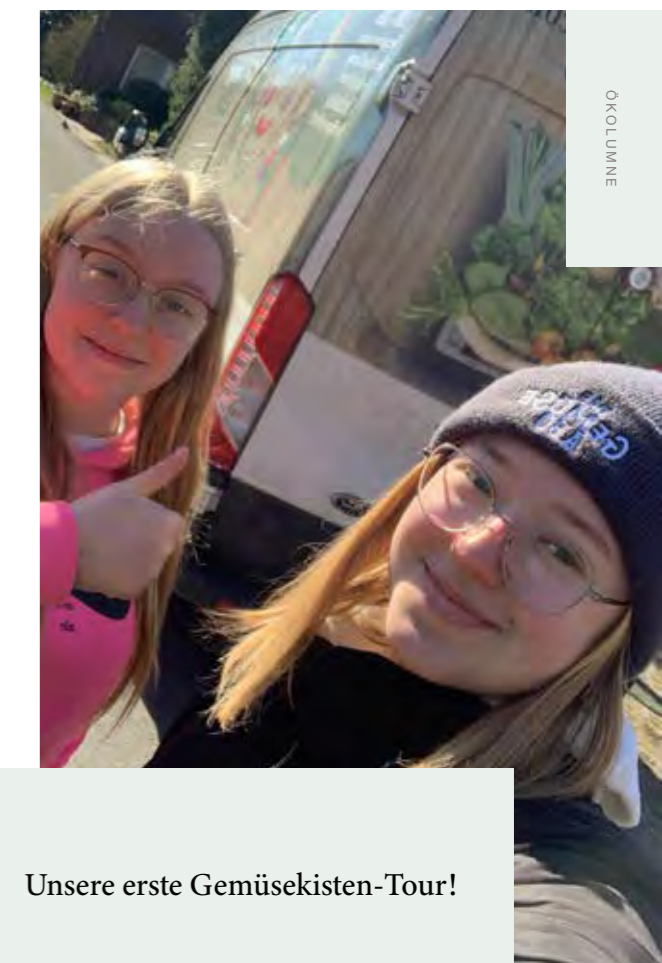
VON LENA KLEBUSCH



AZUBIS ON TOUR

Ein Jahr und ein Monat sind Annika, Julie und ich (Lena) jetzt schon Auszubildende beim Gemüseabo. Die Zeit verging wie im Flug. Rückblickend haben wir viel gelernt und erlebt. Insgesamt ist jeder von uns jetzt schon 3 Abteilungen durchlaufen. Wir erinnern uns gerne an unsere erste Woche zurück, in der wir bei den Fahrern, an der Packstraße und im Trockenlager einen Einblick über den ganzen Prozess der Kundenbestellungen bekommen haben. Alle Kollegen, die uns damals noch fremd waren, sind jetzt zu guten Bekannten geworden, mit denen wir gerne unserer Pausen oder Freizeitveranstaltungen zusammen verbringen. Undenkbar ist, dass wir vor den ersten Telefonaten mit Kunden noch richtig Angst hatten. Doch mit Hilfe eines Telefontrainings wurden wir uns immer sicherer und haben jetzt richtig Spaß Kundengespräche zu führen. Kollegen unterstützen und die Komfortzone zu verlassen hieß es für uns als der Krankenstand der Mitarbeiter im Dezember und April plötzlich hoch war. So hat Annika während der Weihnachtszeit an der Packstraße geholfen und Julie und ich haben während der Osterzeit Kisten ausgeliefert. Anfang Juni machten wir einen Ausflug und lernten unsere regionalen Produzenten in Dörverden, Westen und um zu kennen. Somit

erhielten wir auch mal einen Einblick wo unserer Gemüse überhaupt herkommt und wie es angebaut wird. Zum Abschluss des ersten Lehrjahres durften wir zusammen mit der Ökokiste ein paar Tage verreisen. Für Annika und mich ging es nach Alstätte, wo wir den Lieferbetrieb BioLesker besuchten und eine Führung bei unserem Großhändler Weiling erleben durften. Julie besichtigte in Österreich den Betrieb Biohof Lecker und die Milchwerke Berchtesgardener Land. Die Reise war jeweils für uns ein Highlight und wir sind froh diese Erfahrung gemacht zu haben. Wir freuen uns jetzt schon auf weitere Lehrreiche Jahre, die wir hier mit unseren Kollegen und mit Ihnen als Kunden verbringen werden.



Unsere erste Gemüseboxen-Tour!



# Verdener Ökomarkt am Lugenstein

24. SEPTEMBER VON 13-18 UHR

Nach dreijähriger Pause meldet sich der Verdener Ökomarkt zurück!

Parallel zum verkaufsoffenen Sonntag mit viel Jazz und Blues in der Verdener Fußgängerzone präsentieren wir uns gemeinsam mit 10 weiteren Bio-Betrieben und 6 Infoständen zum Thema Ökologie und Nachhaltigkeit auf dem Verdener Ökomarkt zwischen Dom und Lugenstein.

Gemüseabo bieten ein Apfel-Tasting an und die Mosterei Finkenburg ist mit ihren Säften vor Ort und wird über die Möglichkeit informieren, das eigene Obst in Thedinghausen-Eißel zu Saft verarbeiten zu lassen.

Der Weltladen Ölzeig öffnet seine Pforten, die Firma Biber bietet Beratung rund ums ökologische Bauen und Renovieren und Informationsstände

„10 weiteren Bio-Betrieben und 6 Infoständen zum Thema Ökologie und Nachhaltigkeit.“

Kulinarisch ist für jeden etwas dabei und Sie können einige unserer direkten Zulieferbetriebe vor Ort kennen lernen. Kaffee und Kuchen gibt es von der kleinen Biokaffeerösterei Catucho aus Bücken, Burger und Bratwürste aus Biorindfleisch bietet der Stoffers Hoff, der Lohmannshof bringt neben einer große Auswahl an Hofprodukten auch die riesige Kartoffelpfanne mit und zum Nachtisch bietet sich ein Eis aus Eißeler Produktion vom Biohof Böse-Hartje an.

Verkostet werden, können unter anderem Käse vom Biohof Eilte. Wir vom

vom Naturschutzbund, dem ADFC, dem Verein GUKI zum Thema bioregionales Essen in Schulen und Kitas, Kle-Ver und ein Stand der Verdener Regio-Challenge-Gruppe runden das Angebot ab.

Für musikalische Unterhaltung sorgt das Duo Glissando und die ukrainische Musikerin Anna Niagara. Stockbrote backen und Pfadfinderluft schnuppern können Kinder in der Jurte des Verdener Stammes „Amelungen“.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



# Ab sofort liefern wir auch TIEFKÜHLWAHRE aus.



Das ist ein Auszug unserer AGB: Wir garantieren, dass alle Tiefkühlprodukte unter Einhaltung aller geltenden Standards und Vorschriften hinsichtlich Temperaturkontrolle und -stabilität während des Transports bis zur Übergabe der Waren an Sie oder deren Ablage am von Ihnen angegebenen Ort gelagert und transportiert werden. Die Verantwortung für die Aufrechterhaltung der Kühlkette und die Einhaltung der Lagerungsbedingungen wird mit Übergabe der Ware an Sie oder der Ablage der Ware am angegebenen Ort auf Sie übertragen. Wir übernehmen nach diesem Zeitpunkt keine Haftung für jegliche Beeinträchtigung der Produktqualität oder -sicherheit aufgrund von Unterbrechungen oder Mängeln in der Kühlkette. Sie werden dringend dazu angehalten, die Waren nach Erhalt unverzüglich in einer geeigneten Tiefkühlumgebung zu lagern, um die Qualität und Sicherheit der Produkte zu gewährleisten.

Ein lang gehegter persönlicher Wunsch ist endlich umgesetzt. Immer mal wieder habe ich nach einem längeren Arbeitstag gedacht, was kochen wir denn heute Abend mal? Meistens fällt uns dann spontan etwas Köstliches ein und wir kochen uns ein leckeres Gericht. Doch manchmal.....

Und nun ist auch unser Gefrierschrank mit tollen Bio-Tiefkühlprodukten gefüllt.

Viele Produkte, die wir nicht als Frische-Artikel liefern können, können wir Ihnen jetzt als Tiefkühlprodukt anbieten.

Meine persönlichen „must-have“ Artikel für unseren Gefrierschrank sind TK-Erbsen, Vanille-Eis, Fischstäbchen, Pommes und Krokette.

Bei unserer Probestellung der ersten Tiefkühlprodukte konnten mich ganz besonders die Erbsen auf ganzer Linie überzeugen. Ich habe mich sofort an meine Kindheit zurück erinnert, wo ich im Garten die frischen Erbsen aus Omas Garten gemopst und sofort frisch weggenascht habe. So zart, so fein und so herrlich süß! Die TK-Erbsen einfach mit einem Stück Butter, etwas Salz und wenig Zucker im Topf kurz heiß werden lassen und 2 Minuten unter Rühren kochen. Genießen!

Die Knusper Pommes und Knusper Krokette von Ökoland sind genauso, wie es der Name schon verspricht. Selbst im Backofen zubereitet sind sie herrlich knusprig und köstlich kartoffelig im Geschmack. Vorsicht! Eine Tüte reicht nicht!

Unsere „Kinder“ im Haus sind jetzt überglücklich, dass es endlich TK-Piz-

zen beim Gemüseabo gibt. Was meinen Sie wie schnell wird unsere eigene TK Bestellung wohl aufgegeben werden? Probieren Sie sich durch unser neues Sortiment, lassen Sie es sich schmecken und nutzen Sie unseren Service, dass jetzt auch Tiefkühlware zu Ihnen nach Hause geliefert wird.

Zusätzlich können Sie sich auf weitere wechselnde Produkte freuen, denn unsere Einkäuferin Alamea plant jetzt schon ein wechselndes Eis-, Fisch- und Pizza-Angebot für Sie!

Bitte beachten Sie den Mindestbestellwert von 20€ pro Lieferung für Tiefkühlware.

Für den Transport verwenden wir Kühlboxen mit speziellen Tiefkühl-Akkus, für diese zusammen fällt ein Pfand von 10€ an. Bitte geben Sie die Box mit den Kühlakkus bei der nächsten Lieferung zurück und wir erstatten Ihnen den Pfandbetrag.

Sie benötigen größere Mengen Tiefkühl-Ware? Oder Ihnen fehlen Produkte in unserem TK-Sortiment?

Sprechen Sie unsere Einkäuferin Alamea Hogrefe gerne an! Alamea.

Sie können sie auch direkt fragen, welches wohl ihre Lieblingspizza ist...



# Brokser HEIRATSMARKT



## Das Gemüseabo auf dem Brokser Heiratsmarkt!

Auf einem der größten Volksfeste Norddeutschlands lockte der Brokser Heiratsmarkt wie jedes Jahr unzählige Besucher nach Bruchhausen-Vilsen.

Ob Bratwurst und Bier, Süßes und eine wilde Karussellfahrt, ein bisschen shoppen, das Glück bei den Losen herausfordern oder gemütliches Schlendern über die Gewerbezelte. Der Brokser Heiratsmarkt hatte für alle etwas zu bieten.

Und dieses Jahr war zum ersten Mal auch das Gemüseabo mit dabei!

Im Zirkuszelt der MachARTisten konnten Sie uns am 25.08. an unserm Infostand besuchen, unsere Produkte verkosten und ganz viele Fragen stellen.

# Geschenke SORTIMENT

## Geschenke für alle, die einem wichtig sind

Wir selber haben uns schon Gedanken gemacht, was wir unseren Mitarbeitenden zu Weihnachten als schöne Geste zukommen lassen.

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Wollen Sie in diesem Jahr vielleicht mal eine leckere und dennoch gesunde Nikolaus –Tüte verschicken? Wir packen auch kleine Papiertüten für Ihre Kollegen und Mitarbeitenden.

Darf es für Ihre Geschäftspartner oder Freunde ein besonderes Geschenk sein?

Dann werden Sie in unserer Geschenk-Rubrik auf jeden Fall fündig. Wir haben viele neue Geschenkkörbe für Sie vorbereitet.

Ob eine besondere Flasche Wein, ein Präsent für einen entspannten Abend mit FreundInnen oder einen gemeinsamen Kochabend, es ist für alle Anlässe etwas dabei.

Schauen Sie gerne vorbei oder rufen Sie uns gerne an, damit wir Ihre Wünsche rechtzeitig umsetzen können.

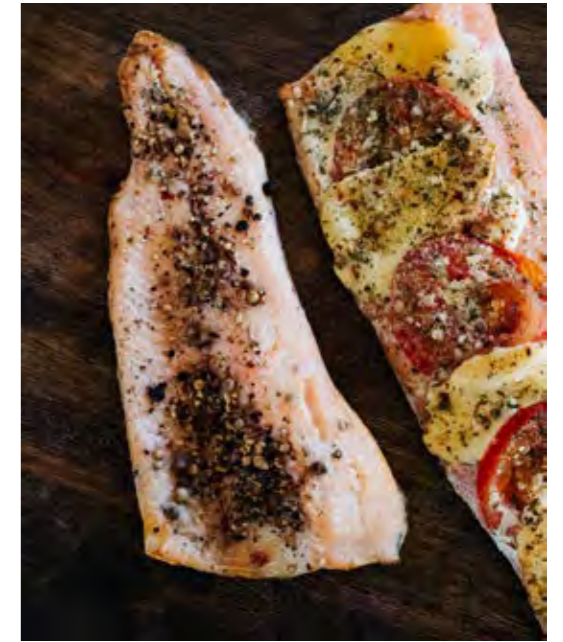
HIER  
KLICKEN  
UND

ZUM  
GESCHENKE  
ANGEBOT



HIER  
KLICKEN  
UND

ZUM  
FISCH  
ANGEBOT



# Fisch

Ab September bieten wir in regelmäßigen Aktionen frischen Fisch und geräucherte Fischspezialitäten von SAS & Meer aus Nordhessen an.

Freuen Sie sich auf verschiedenste Spezialitäten vom Bachsaibling, von der Forelle und von der rotfleischigen Lachs-Forelle. Aber auch Garnelen und Lachsspezialitäten bieten wir an.

**Auslieferung: 18.09. bis 22.09.2023**  
**Bestellschluss: 13.09.2023 um 8.00 Uhr.**



Afrikanische  
Rezepte erfrischend  
anders!

# Afrikanische Kürbissuppe

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

## AFRIKANISCHE KÜRBISSUPPE

### ZUTATEN

- 1 kg Butternuss  
(wir nehmen wegen Verfügbarkeit Hokkaido)
- 0,3 kg Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer, ca 3 cm
- 1 Stück Kurkuma, ca 2 cm
- 2 Esslöffel Erdnussöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 4 Esslöffel Cashewmus Crunchy
- 600 Milliliter Gemüsebrühe
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 100 Gramm Erdnusskerne
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- 1 Chili
- 6 Kardamom Kapseln
- 1 EL Garam Masala

### ZUBEREITUNG

Den Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel und den

Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch Ingwer und anschließend Kürbis anrösten. Gewürze und das Tomatenmark und das Cashewmus kurz mit anrösten, dann die Brühe mit der Kokosmilch angießen. Für circa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Erdnusskerne grob hacken und in einer ungefetteten, beschichteten Pfanne goldbraun anrösten.

Von der Suppe zwei Schöpfkellen abnehmen und den Rest fein pürieren. Die stückigen Kürbisse zur Suppe zurückgeben und die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.



# Bananensalat mit Chakalaka Dressing & Rooibus Sorbet

REZEPT VON JULIE STEIMKE & LENA KLEBUSCH

## BANANENSALAT MIT CHAKALAKA DRESSING

### ZUTATEN

- Mangochutney oder Dattelsirup
- Sonnenblumenöl
- 2-3 EL Chakalaka Gewürz
- Zitronensaft und Abrieb
- 200 g Babyspinat
- 1 Rote Zwiebeln
- 800 g Bananen
- 1 EL Currypulver
- 100 g Erdnüsse / Cashews
- 1-2 Avocado

### ZUBEREITUNG

Bananen halbieren und mit 1 EL Curry in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten bis knusprig braun. Zwiebel in Ringe schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl für einige Minuten anrösten.

*Dressing:* Hauptgeschmack ist das Chakalaka Gewürz. Bitte mit den anderen Zutaten abschmecken und so das richtige Verhältnis herausfinden.

## ROOIBUS SORBET

### ZUTATEN

- 4 Orangen
- 300 g gefrorener Beerenmix
- 1 Beutel Rooibus Tee
- 5 EL Rohrzucker
- ½ Zitrone
- 1 großes Stück Ingwer, ca. 5 cm

### ZUBEREITUNG

Orangen halbieren und auspressen. Die Orangenschalen von überschüssigem Fruchtfleisch befreien und einfrieren. Das Sorbet richten wir in der Orangenschale an. 1 Tasse (200 ml) Rooibus Tee kochen. Zitrone auspressen. Ingwer in Schieben schneiden. Ingwer in einem Topf ohne Öl für 2 Minuten anbraten. Zucker und Orangensaft dazugeben. Für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit behalten. Nun alle Zutaten in einem Mixer pürieren und anschließend in einer Edelstahlschale einfrieren. Nach 3-4 Stunden einmal durchrühren und nochmals 1 Stunde gefrieren lassen. In den Orangenschalen anrichten.

BANANENSALAT  
MIT CHAKALAKA  
DRESSING



HIER  
KLICKEN  
&  
ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN

HIER  
KLICKEN  
&  
ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN

ROOIBUS SORBET



# Afrikanischer Schmorrtopf

REZEPT VON MELANIE HOGREFE

## AFRIKANISCHER SCHMORRTOPF

### ZUTATEN

4 Hähnchensteaks aus der Oberkeule  
1 Bund Petersilie glatt  
5 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
1 Zitrone  
120 g Möhren  
200 g Zwiebeln  
200 g Cherry-Strauchtomaten  
300 g rote Paprika  
320 g Kichererbsen  
115 g Grüne Oliven  
400 ml Geflügelfond  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Kurkuma  
1 EL Paprika  
1 EL Kreuzkümmel  
1 EL Harissa  
1 EL Dattelsirup  
6 Kapseln Kardamom  
100 g Mandelblättchen  
Olivenöl, Salz, Pfeffer  
400 g Basmatireis  
100 g Sultaninen

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.

Ingwer reiben. Zitrone auspressen. Die unteren 2/3 Drittel der Petersilie samt Stiel fein hacken, den Rest als Garnitur beiseitelegen. Möhren fein würfeln. Paprika in grobe Stücke schneiden. Kichererbsen und Oliven abgießen. Kardamomkörner aus den Kapseln herauslösen. Das Hähnchen auf der Hautseite salzen und pfeffern. In einem Schmorrtopf in etwas Öl von der Hautseite 4 Minuten scharf anbraten. Hähnchen beiseitelegen. Zwiebeln und Möhren in etwas Olivenöl scharf anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Tomatenmark, Petersilie, Knoblauch, Ingwer, Paprika und die Gewürze dazugeben und 1 Minute scharf anbraten. Tomaten, Zitronensaft und Geflügelfond dazugeben. Salz, Pfeffer und Dattelsirup dazugeben. Bei 160°C Ober-/Unterhitze für 45 Minuten mit geschlossenem Deckel in den Ofen. Nach 20 Minuten die Kichererbsen dazugeben. 80 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Mandelblättchen und Oliven für die letzten 5 Minuten dazugeben. Reis mit den Sultaninen, restlichen Mandelblättchen und etwas Kurkuma nach Packungsanweisung kochen. Mit Petersilie und optional Schwarzkümmel garnieren.



HIER  
KLICKEN  
UND  
ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN



STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Wenn mein Arbeitstag um 5 Uhr morgens beginnt, würde ich als erstes antworten „ein Espresso“. Wenn dann dieser erste besondere Espresso um kurz nach 6 Uhr mit „meinen beiden Stefans“ in der Büroküche getrunken ist, dann gibt es so viel mehr, was uns und mich motiviert.

Da ist es zum Beispiel diese eine E-Mail, die uns eine langjährige Kundin auf unser neues Magazin geschrieben hat.

So liebevolle und wertschätzende Worte, die uns erreicht haben, da geht mir einfach das Herz auf und ich weiß ganz genau, was mich motiviert das zu tun, was ich tue.

..., Ganz herzlichen Glückwunsch zur neuen Firmierung, den vielen neuen Ideen und dieses großartige Magazin, an dem ich mich gerade mit einem Heißgetränk erstmal „festgebissen“ habe. Das ist auch nicht mal so eben schnell formuliert und mit ein paar Fotos versehen. Da allein steckt schon viel Kreativität drin! Großartig!... DANKE, dass es Sie gibt und dass Sie ALLE für uns so zuverlässig da sind! Beste Grüße...“

In diesem Sinne bleiben Sie gespannt, was wir hier immer wieder berichten.

Herzlichst, Ihre Melanie Hogrefe

## Was gibt es im Oktober Magazin?

Freuen Sie sich jetzt schon auf die Zusammenfassung vom Stoffers Hoff.

In unserem neuen Themenmonat Oktober dreht sich alles um die Lieblingsgerichte des Büro-Teams.

Seien Sie gespannt, welche Anregungen Sie für Ihre Küche bekommen.

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Julie Steimke

PHOTO  
Nele Norden

DESIGN & PHOTO  
Anna Stamikow

@ INSTAGRAM

f FACEBOOK

📺 YOUTUBE

## Kontakt

Das Gemüseabo GmbH  
Brocksfeld 7  
27313 Dörverden

Telefon: 0 42 34 / 9425790  
Fax: 0 42 34 / 94257999



## Alles für Ihr TIER

HUNDE- UND KATZENFUTTER  
JETZT NACHHALTIG VON UNS LIEFERN LASSEN

HIER  
KLICKEN

ZUM  
ANGEBOT