

# Alles **BIO** **oder** was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



GEMÜSEABO MEETS  
STOFFERS HOFF

## LIEBLINGSGERICHTE

REZEPTE, ERFRISCHEND ANDERS

DIE NEUE TOUR DE KAAS

Ab Oktober

+ VEGANE & GLUTENFREIE  
**REZEPTIDEEN**

# ALLES BIO ODER WAS?

## Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4–7 **EINLEITUNG**  
Wissenschatz
- S. 8–9 **OBST & GEMÜSE**  
Neuigkeiten
- S. 10–12 **GEMÜSEABO MEETS**  
Stoffers Hoff
- S. 13–15 **NEU IM SORTIMENT**  
Dr. Hauschka
- S. 16–17 **NEUES BEI UNS**  
im Sortiment
- S. 18–19 **WEIHNACHTEN**  
jetzt schon dran denken
- S. 20–21 **OBSTHOF CORDES**  
55 Jahre Bioanbau
- S. 22–23 **ÖKOLUMNE**  
Basis Käseseminar
- S. 24–25 **VERDENER ÖKOMARKT**  
Vorfreude auf das nächste mal
- S. 26 **VILSA LÄDT EIN**  
Tag der offenen Tür
- S. 27 **ASIA-WOCHE**  
beim Gemüseabo
- S. 28–44 **LIEBLINGSREZEPTE**  
der Mitarbeiter
- S. 45 **WAS MOTIVIERT UNS**  
Was treibt uns an
- S. 46 **BLICK IN DIE ZUKUNFT**  
Was gibt es im November
- S. 46 **ALLES FÜR IHR TIER**  
Futter für Hund und Katz



THEMA

Neu bei uns  
Dr. Hauschka



THEMA

Lieblingsrezepte -  
der Mitarbeiter



THEMA

Gemüseabo meets -  
Stoffers Hoff



STEFAN DANKENBRING &amp; MELANIE HOGREFE

## Moin, aus **Dörwerden**

"Die vielen Gespräche mit Ihnen und den vielen neuen Gesichtern, die wir von unserer Bio-Idee überzeugen konnten, sind eine wahre Freude."

Liebe Kundinnen und Kunden, was war das für ein September dieses Jahr. Wir konnten nochmal ordentlich Sonne tanken, bevor der Sommer nun wirklich zu Ende geht und wir uns auf den Herbst freuen dürfen. Gemütliche Abende auf dem Sofa mit heißem Tee oder leckerem Süppchen und eingekuschelt in die Lieblingsdecke. Der leicht ans Fenster prasselnde Regen sorgt für pure Entspannung. So lässt es sich aushalten!

Vorher lassen Sie uns noch einmal zurückblicken auf einen spannenden Monat voller Aktionen und Neuerungen.

Unser neues Format „Gemüseabo meets...“, in dem wir monatlich einen unserer regionalen Produzenten besuchen, war auch in der zweiten Ausgabe ein voller Erfolg!

Der Stoffers Hoff aus Verden/Eitze begeisterte die rund 25 Personen fassende Gruppe mit einem interessanten Programm und einer atemberaubenden Verkostung am Ende. Ein grandioses Erlebnis für alle Teilnehmenden. Seien auch Sie bei der nächsten Ausgabe mit dabei!

Wir bleiben in der Region. Vielleicht hat die ein oder der andere von Ihnen unseren Gemüseabo-Stand auf Lohmanns Kartoffeltag oder auf dem Verdener Ökomarkt gesehen – und ist dann hoffentlich auch auf einen netten Plausch vorbeigekommen. Die vielen Gespräche mit Ihnen und den vielen neuen Gesichtern, die wir von unserer Bio-Idee überzeugen konnten, sind eine wahre Freude. Seien Sie noch bei vielen weiteren Märkten und Messen mit uns dabei und kommen

Sie uns besuchen.

Etwas weiter weg, aber dafür nicht weniger wichtig für uns war die Bio Nord Messe in Hamburg. Die größte norddeutsche Bio-Fachmesse lud mit hunderten Info- und Verkostungsständen zu einem informativen und vor allem köstlichen Austausch untereinander ein. Mehr über die vielen Neu-

de Edel-Produkte an. Die außerordentlich hohe Nachfrage nach Sommertrüffeln, dem „Pom Pom Blanc“-Pilz oder der „Buddhas Hand“-Zitrone war für uns ein voller Erfolg und ausschlaggebend dafür auch weiterhin Raritäten für Ihren Genuss anzubieten. Um schon mal etwas Vorfreude aufzubauen: Es wird einen Herbstrüffel geben!

„Schon früh ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und die Qualität, sowie den Umgang mit Lebensmitteln entwickeln.“

heiten, auf die auch Sie sich freuen dürfen, finden Sie weiter unten in Alameas Bericht. Ganz besonders stolz sind wir, dass ein absolutes Herzensprojekt von uns immer besser anläuft. Seit vielen Jahren schon beliefern wir Schulen, Kindergärten und Kindertagesstätten. Seit dem neuen Schuljahr konnten wir mit unserem vielfältigen Angebot die dreifache Anzahl an zu beliefernden Stellen begeistern. Kinder und Jugendliche schon in jungem Alter mit Bio-Lebensmitteln in Verbindung zu bringen, lässt Sie schon früh ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und die Qualität, sowie den Umgang mit Lebensmitteln entwickeln. Daher freuen wir uns umso mehr, dass Bio immer öfter Bestandteil im Leben unserer (über-)nächsten Generation wird.

Leuten, die besondere und außergewöhnliche Lebensmittel sehr schätzen, - zu denen wir beide uns ganz klar auch zählen - bieten wir in unserer neuen Spezialitäten-Rubrik immer wieder neue und spannenden

Ein riesiges Dankeschön geht an unsere engsten Lieferanten und Geschäftspartner, mit denen wir seit Jahren ein wundervolles Verhältnis pflegen. Im kleinen Kreis haben wir Anfang September auf die neue Geschäftsführer- und Inhaberschaft angestoßen, angeregte Gespräche geführt und einige schöne Stunden verbracht. Viele neue Ideen sind bei diesem Austausch entstanden, die auch Sie in den nächsten Monaten begeistern werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Stöbern und vor allem beim Nachkochen unserer Lieblingsgerichte aus dem Büro!

Herzlichst,  
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring



# WISSENSCHATZ

zum Nachschlagen

Unser tolles Magazin kennen Sie ja bereits. Aber können Sie sich auch noch an die Inhalte der letzten Ausgaben erinnern? Nein? Dann haben wir da etwas für Sie:

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unser Magazin ab sofort für Sie zum Nachschlagen in unserem Archiv bereitsteht. Wir haben unsere bisherigen Ausgaben übersichtlich für Sie archiviert, um Ihnen einen leicht zugänglichen Zugriff auf alle bisherigen Ausgaben mit allen Artikeln, Rezepten, Veranstaltungen, Informationen und Inspirationen rund um das Gemüseabo zu bieten.

Mit dem Archiv möchten wir dieses Wissen und diese Inspiration des Gemüseabos bewahren und Ihnen die Möglichkeit bieten, auf unsere Artikel und Beiträge zuzugreifen, wann immer Sie möchten. Egal, ob Sie nach

Informationen zu bestimmten Artikeln suchen, sich über unsere bisherigen Aktivitäten informieren möchten oder einfach nur nach einer gesunden Rezeptidee suchen - unser Archiv steht Ihnen zur Verfügung. Ob Sie unser Magazin bereits seit längerem kennen oder gerade erst an Bord gekommen sind - wir hoffen, dass Sie in unserem Archiv eine Schatztruhe an Informationen finden werden. Besuchen Sie unser Archiv und lassen Sie sich von der Welt des Gemüseabo inspirieren.





# Neuigkeiten Obst & Gemüse

In der LohmannsHofgärtnerei sind die meisten Tomaten abgeerntet und der erste Feldsalat wächst bereits für die Ernte Ende Oktober.

Die regionale Apfel- und Birnenernte ist in vollem Gange und endlich bekommen wir wieder direkt vom Obsthof Cordes aus Steinkirchen unsere Früchte.

Wir gratulieren herzlich zu 55 Jahren Bio-Anbau und sind ganz besonders dankbar, dass auf diesem Hof nach wie vor auch die alten und weniger ertragreichen Apfel- und Birnensorten angebaut werden.

Häufig werden diese alten Sorten auch von Menschen, die auf die modernen Sorten allergisch reagieren, gut vertragen und die niedersächsische Obstbauversuchsanstalt arbeitet in diesem Forschungsbereich eng mit dem Obsthof Cordes zusammen.

Biesterfelder Renette, Knebusch, Prinz Albrecht von Preußen und der Ribston Pepping haben schon den Anfang gemacht und auch die schmackhafte Graf Moltke Birne braucht sich hinter den bekannteren Sorten Williams und Conference nicht zu verstecken.

In der LohmannsHofgärtnerei sind die meisten Tomaten abgeerntet und der erste Feldsalat wächst bereits für die Ernte Ende Oktober. Im Freiland wurden in diesem Jahr samenfester Weißkohl und Wirsing sowohl für die Saatgutgewinnung als auch für den Verkauf gepflanzt. Den Weißkohl konnten wir schon anbieten – der Wirsing folgt Mitte/Ende des Monats.

Spitzkohl und Rotkohl erntet die AllerFrische im Oktober für uns und Anfang des Monats gibt es die letzten Buschbohnen und Salatköpfe. Danach schließt Fenchel und Staudensellerie die Saison auf dem Hof.

Auf dem Lohmannshof sind die Kürbisse abgeerntet und eingelagert. Neben dem Hokkaido-Kürbis gibt es dieses Jahr auch einen guten Vorrat an Spaghetti- und Muscat-Kürbissen. Die anfangs durch Fäulnis in den regnerischen Wochen beeinträchtigte Kartoffelernte ist momentan unproblematisch und es können große Knollen in bester Qualität geerntet werden. Je herbstlicher es wird, desto mehr geht es ans Einlagern vom Wurzelgemüse und wir werden auch im Winter mit Möhren, Wurzelpetersilie, Rote Bete und Co. aus den Vollen schöpfen können.

Endlich sind auch die regionalen roten und gelben Zwiebeln aus Hassel von Biohof Kramer getrocknet und ab sofort bei uns erhältlich. Wegen des vielen Sommerregens fallen die Zwiebeln in diesem Jahr im Schnitt etwas größer aus.

Die ersten Orangen und Satsumas in Spanien sind reif. Die Schale der Zitrusfrüchte ist momentan zum Teil noch grünlich, da erst mit den kühleren Nächten das Chlorophyll in der Schale abgebaut wird und damit die gelb-orangen Carotinoide die Früchte zum Leuchten bringen. Im ökologischen Landbau verzichtet man zugunsten von Qualität und Naturbelassenheit auf die Begasung mit Ethylen. Reif sind die Früchte allemal und auch geschmacklich ein Genuss!

Wir wünschen Ihnen einen goldenen Oktober mit wunderbaren Tagen!



**GEMÜSEABO MEETS**

Stoffers Hoff

**Alles  
BIO  
oder  
was?!**



IM HOFLADEN

Gemüseabo meets ... Stoffers Hoff.

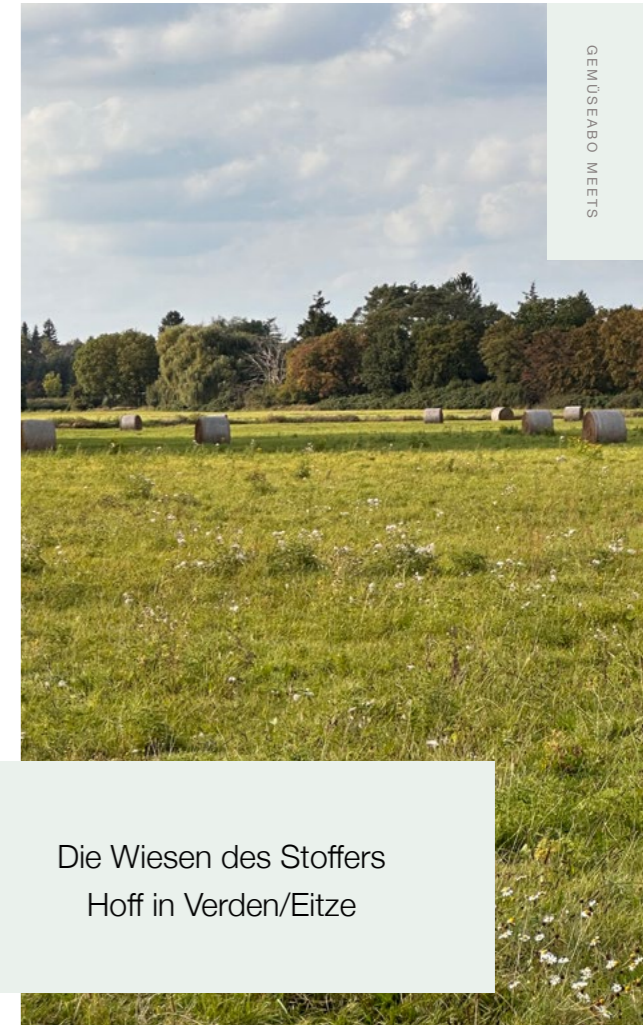
Los geht's zu unserem nächsten Lieferanten. Bei unserem 2. Treffen von „Gemüseabo meets...“ geht es für uns auf die andere Seite der Aller, genauer genommen fahren wir nach Verden Eitze zu Elisabeth Fresen und Ihren Weiderindern.

Der Stoffers Hoff wurde vor 400 Jahren gegründet und liegt „Im Dicken Ort“, im historischen Ortskern von Eitze. Sie halten Mutterkühe, arbeiten für Natur- und Klimaschutz, bauen Feldfrüchte an und pflegen Obstbäume. Alles nach Bioland-Standards.

Von Elisabeths Motto „Ich bin Biobäuerin aus Überzeugung und möchte mit meiner Art der Landwirtschaft Tiere, Arten, Klima und unsere Umwelt schützen.“

können wir uns auf den Wiesen und dem Hof selber überzeugen.

Gummistiefel an und los geht's. Wir stapfen durch die Wiesen und nehmen Tuchföhlung zu den Mutterkühen auf.



GEMÜSEABO MEETS

Die Wiesen des Stoffers Hoff in Verden/Eitze

AUF DER WEIDE

Auf dem Stoffers Hoff leben Limousin-Rinder, eine Rasse aus dem französischen Zentralmassiv. Man erkennt Limousin am braunen Fell und den Aufhellungen an Augen und Maul. Ein kleinerer Teil ihrer Herde sind Black Angus. Sie haben schwarzes Fell und sind genetisch hornlos. Die anderen Rinder tragen Hörner, denn der Stoffers Hoff enthornt seine Rinder nicht. Die Mutterkühe sind sehr fürsorglich mit ihren Kälbern und der übrigen Herde und leben besonders artgerecht: Sie sind das ganze Jahr draußen, haben viel Platz und können arttypisches Verhalten ausleben. Besonders interessant ist, dass sie ihre Käl-



STOFFERS HOFF

ber in einem „Rinder-Kindergarten“ eigenständig großziehen. Drei Mutterkühe werden aus der Herde selbst bestimmt und zum Schutz der Kälber vor Gefahren abgestellt.

Die Kühe fressen frisches Gras und Kräuter auf der Weide und im Winter hofeigenes Heu. Sie sind robust und können den Wetterverhältnissen in Norddeutschland standhalten.

Die Stoffers Hoff Mutterkühe sind aktive Natur- und Klimaschützerinnen. Durch die extensive Beweidung mit wenigen Tieren je Flächeneinheit entstehen wertvolle Lebensräume für eine Vielfalt an Pflanzen, Tieren und Pilzen. Angeregt durch die Beweidung produziert das Bodenleben unterirdisch Humus. Humus bindet klimaschädliches CO<sub>2</sub> aus der Luft langfristig im Boden. Das schützt unser Klima.

Ihren gesamten Betrieb bewirtschaften sie nach Bioland-Standards, einen großen Teil ebenso nach Naturschutz-Vorgaben.

#### **Bio Fleisch von feinsten Qualität.**

Die Qualität des Rindfleischs ist hervorragend. Das Bio-Rindfleisch ist be-

sonders zart und saftig, ausgewogen marmoriert sowie ausgeprägt aromatisch. In der extensiven, ursprünglichen Haltung wachsen die Tiere langsam, bewegen sich viel, leben gesund und stressfrei. Sie fressen hauptsächlich frische Gräser und Kräuter sowie duftendes Heu, wodurch das Fleisch besonders reich an Omega-3-Fettsäuren ist. All diese Faktoren sind entscheidend für die unverwechselbare Fleischqualität.

Von genau dieser besonderen Qualität dürfen wir uns dann selbst überzeugen. Ein köstliches Bio-Büffet mit hervorragenden Produkten vom Stoffers Hoff erwartet uns am Ende unserer spannenden Tour.

Wir haben sehr viel erfahren und lernen dürfen. Vielen Dank für diesen herzlichen Empfang und Ausflug rund um den Stoffers Hoff. Wir kommen gerne wieder.



# Neu im Sortiment **DR. HAUSCHKA**

Dr. Hauschka steht seit mehr als 50 Jahren für natürliche und biologische Kosmetik, die nicht nur unsere Haut pflegt, sondern auch im Einklang mit der Natur hergestellt wird.



Wir haben großartige Neuigkeiten für Sie! Ab Mitte Oktober erweitern wir unser Sortiment um die hochwertigen Kosmetikprodukte der renommierten Firma Dr. Hauschka. Wir freuen uns sehr, Ihnen diese exklusiven Produkte anbieten zu können.

Dr. Hauschka steht seit mehr als 50 Jahren für natürliche und biologische Kosmetik, die nicht nur unsere Haut

pflegt, sondern auch im Einklang mit der Natur hergestellt wird. Die Produkte sind frei von synthetischen Duft- und Konservierungsstoffen sowie Mineralölen und werden stattdessen aus wertvollen Pflanzenextrakten und natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt. Folgende Werte werden bei der Produktion der Dr. Hauschka Produkte mit höchster Präzision eingehalten:

Biologische und regionale Rohstoffe. Echter, streng zertifizierter Bioanbau schützt unsere Gewässer, stärkt die Fruchtbarkeit des Bodens und unterstützt die biologische Vielfalt. Über 80 Prozent unserer pflanzlichen Rohstoffe stammen aus Bioanbau, viele erfüllen sogar die strengen Demeter-Kriterien. Positiver Effekt fürs Klima: Ökologisch bewirtschaftete Böden kommen ohne synthetische Dünger aus und sind humusreicher. Dadurch speichern sie zum einen mehr CO<sub>2</sub>, zum anderen benötigt ihre Bewirtschaftung rund 30 bis 50 Prozent weniger Energie. Neben „Bio“ baut Dr. Hauschka auf „regional“. 70 Prozent ihrer Frischpflanzen kommen aus der Region. Die Qualität der Rohstoffe und das Klima freuen sich über kurze Transportwege.

Pflanzen, die nicht in unserem Klima heimisch sind, beziehen sie nach dem Grundsatz „so nah wie möglich, so fern wie nötig“. Deshalb kommen etwa die Biomandeln nicht wie 80 Prozent aller weltweit angebauten Mandeln aus

biologisch-dynamisch, sondern fördert auf dem gesamten Firmengelände den Erhalt der Artenvielfalt. Zum Beispiel, indem sie vor ihrem Logistikgebäude alte, fast vergessene Apfelsorten anpflanzen. Oder indem sie ihre Wiesen-



dem fernen Kalifornien, sondern aus dem deutlich näheren Spanien.

Biodiversität: Vielfalt ist Reichtum, auch in der Natur.

Die Erde lässt sich als komplexer Organismus begreifen, in dem verschiedene Kreisläufe ineinandergreifen und ein stabiles System ergeben. Es kann aber nur dann stabil bleiben, wenn sich der Mensch verantwortungsvoll integriert. Dr. Hauschka bewirtschaftet nicht nur ihren Heilpflanzengarten

fläche nur zweimal im Jahr mähen. So haben Gräser, Kräuter und Blumen genügend Zeit, sich anzusiedeln, und dienen als Nistplatz und Futterquelle. Teiche, unterschiedliche Baumarten sowie Totholz und Steinhaufen bieten Lebensräume für Kröten, Libellen und viele Vogelarten.

Die Verpackungen: Sie packen aus, wie sie einpacken.

Die Dr. Hauschka Kosmetik kommt ganz ohne künstliche Konservierungs-

stoffe aus. Damit der wertvolle Inhalt seine hohe Qualität behält, prüfen Sie sehr genau, welche Verpackung für welche Produkte den besten Schutz bietet. Denn Produktschutz ist Ressourcenschutz – und damit auch Klimaschutz. Tube, Flasche oder Tiegel, aus Glas, Kunststoff oder Aluminium? Jedes Packmittel weist mit seinem Material bestimmte Vorteile, aber auch individuelle Nachteile auf. Deshalb wägen sie für jedes Produkt ganz genau ab, welches Packmittel am besten geeignet ist. Ressourcenschonung ist dabei ihr oberstes Ziel. Die nachhaltigen Packmittel und Verpackungen für Dr. Hauschka wählen sie übrigens nach den immer gleichen Aspekten aus: Produktschutz, Materialeinsparung, Recyclingfähigkeit und Recyclinganteile.

**Kosmetikabend:** Fühlen und erleben! In diesem Zuge freuen wir uns, Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten zu können!

In Zusammenarbeit mit Dr. Hauschka möchten wir Sie herzlich zu einem Kosmetikabend im kleinen Kreis einladen. Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Schönheitspflege, erfahren und erleben Sie mehr über die zahlreichen Produkte von Dr. Hauschka. Der Kosmetikabend findet **am 21.11.23 um 18:00 Uhr bei uns im Gemüseabo** statt. Im Laufe des Abends haben Sie die Chance in einer gemütlichen Runde die Kosmetik Produkte kennenzulernen und unter fachlichen Anleitung selbst auszuprobieren.

Für den Ticketpreis von 20 € erhalten Sie einen Wohlfühlabend mit exklusiven Naturkosmetikprodukten und feinen Köstlichkeiten aus unserer Küche. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Abend mit Ihnen!





# Neues Kuchen SORTIMENT



Im Oktober gibt es wieder neue Kuchensorten.

Die Pflaumen-Walnuss-Rolle ist die perfekte Ergänzung zu einer Tasse Kaffee oder Tee mit den Liebsten an einem gemütlichen Nachmittag. Die passende vegane Alternative, die Pflaume-Walnuss-Schnitte ist vom 02.10. bis zum 31.10. sogar in Aktion.

Außerdem kommt der Kirsch-Nougat Streusel aus der Sommerpause zurück.

Und Sie können sich auf eine große Vielfalt der ersten frischen Lebkuchen, Dominosteine, Stollen und Spekulatius freuen.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUM  
KUCHEN  
ANGEBOT**

# NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL VON GSE



HIER  
KLICKEN  
**FÜR  
WEITERE  
INFOS**

Kennen Sie schon die Nahrungsergänzungsmittel von GSE?

Die natürlichen Nahrungsergänzungsmittel aus Bio-Pflanzenextrakten ohne synthetische Inhaltsstoffe sind deutlich bekömmlicher als herkömmliche Nahrungsergänzungsmittel. Außerdem sorgen die natürlichen Begleitstoffe wie die sekundären Pflanzenstoffe dafür, dass Vitamine vom Körper effektiver verwertet werden können. Sie sind eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln bei Mangelerscheinungen, aber auch eine tolle Ergänzung für verschiedenste Ernährungsweisen.



HIER  
KLICKEN  
**FÜR  
WEITERE  
INFOS**

# Wein- PROBE beim Gemüseabo

Die kalte Jahreszeit steht bevor - gemütliche Abende vor dem Kamin, eingekuschelt in die Lieblingsdecke. Und was passt da besser als ein köstliches Glas Wein! Zusammen mit unserem Wein-Experten Andreas Schmiedberger bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einer exklusiven Weinprobe im Gemüseabo teilzunehmen. Perfekt, um das Weinregal wieder aufzufüllen und neue edle Tropfen zu entdecken!

**Am Donnerstag, den 16.11., geht es um 19 Uhr los.** Es werden 8 Weine und Seccos mit passender Käse- und Antipasti-Begleitung verkostet. Dauer ca. 2 Stunden. Die Weinprobe wird in gemütlicher Runde veranstaltet, d.h. Tickets nur solange der Vorrat reicht! Sehen wir uns auf ein Glas Wein?

# Jetzt schon an WEIHNACHTEN denken

„BESONDERE WEIHNACHTEN FÜR DEN BETRIEB:

## BIO-PRODUKTE ALS NACHHALTIGES WEIHNACHTSGESCHENK!“

Neben den vielen privaten Haushalten beliefern wir seit Jahren auch unzählige Firmen und sind mit unserem „Frischekick für's Büro“ zuverlässiger Partner für den Job-Alltag. Die Büroküche, der Pausenraum oder die Werkstatt – wir versorgen gerne mit frischem Obst, Gemüse und diversen Snacks für zwischendurch.

Für den Nikolaus und zu Weihnachten bieten wir Firmen die Möglichkeit, liebevolle Bio-Geschenktüten für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei uns zu bestellen. Bio-Produkte sind nämlich nicht nur köstlich, sondern auch ein Ausdruck der Wertschätzung für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Angestellten. Und somit bestens geeignet als ganz besonderes Weihnachtsgeschenk. Unsere Weihnachtsgeschenke werden nach Ihren Wünschen zusammengestellt und bequem in die Firma geliefert.

Empfehlen Sie uns gerne Ihrer Chef-Etage und freuen Sie sich schon bald auf eine Gemüseabo-Weihnachtstüte mit ausgewählten Köstlichkeiten.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUM  
ANGEBOT**

# Fleisch

## vom LohmannsHof

Ende Oktober bieten wir frisches Lammfleisch vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf an. *Der Bestellschluss ist am 20.10.2023 um 8.00 Uhr. Ausgeliefert wird das Lammfleisch vom 27.10. bis zum 02.11.2023.*

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUM  
ANGEBOT**

# Tour de Kaas – es geht wieder los!

Wir starten mit einer neuen Käsereise. Im Monat Oktober dreht sich alles um belgischen Käse. Umgeben von seinen käsereichen Nachbarländern, kann auch das kleinere Land Belgien mit seinen verschiedenen Sorten punkten. Freuen Sie sich auf Käsesorten von der belgischen Genossenschaft Biomilk, der kleineren Käserei Damse und der Ziegenkäserei Capra. Wir freuen uns Ihnen wieder tolle Spezialitäten zu zeigen und die Geschichten und Herkünfte der Käsesorten näher zu bringen.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUM  
ANGEBOT**

# Stoffers Hoff Aktion

Aktuell bieten wir wieder frisches Rindfleisch an, welches wir vom **20.10. bis zum 26.10.** ausliefern. *Der Bestellschluss ist der 13.10.2023 um 8.00 Uhr.*

Außerdem bieten wir in dieser Aktion auch Knochen, Merguez und Bäuerinnenbratwurst vom Weiderind in Tiefkühlqualität an. Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUR  
FLEISCH  
AKTION**

# Obsthof Cordes feiert 55 Jahre Bioanbau!



Seit 26 Jahren freuen wir uns jeden Herbst aufs Neue, wenn samstags die vielen Apfel-, Birnen- und Zwetschgensorten vom Obsthof Cordes bei uns angeliefert werden.

Der älteste Biobetrieb im Alten Land vermarktet ausschließlich hofeigene Früchte und baut neben den modernen ertragreichen Obstsorten außerdem auch historische Sorten an.

Auf 70 ha wachsen mehr als 45 Apfelsorten, 12 Birnensorten, unzählige Zwetschgen-, Mirabellen-, Reineclaudensorten und Johannisbeeren.

Allergikerfreundliche Apfelsorten wie die Biesterfelder Renette oder der Finkenwerder Herbstprinz dürfen nicht fehlen, ebenso gibt es die Graf Moltke Birne und andere Sorten, deren Erhalt dem Familienbetrieb besonders am Herzen liegt. Dem Trend nach immer mehr wirtschaftlicheren Monokulturen im Alten Land setzen Sie ihren Beitrag zur Biodiversität und zur ökologischen Vielfalt entgegen.

Alle Früchte werden von Hand geerntet und auf dem eigenen Betriebsgelände gelagert, sortiert und abgepackt. Das Obst wird reif geerntet, erst dann sind ungesunde Säuren abgebaut und die Früchte entfalten ihr volles Aroma.

Über die Biolandrichtlinien hinaus wird das Obst biovegan angebaut. Aus ethischen Gründen verzichtet Familie Cordes

auf Nutztierhaltung und alle im Bioanbau zugelassenen Düngemittel mit tierischen Bestandteilen. Die Erträge sind somit geringer und gedüngt wird mit pflanzlichen Komposten und Zwischenfrüchten.

Probieren Sie unbedingt auch den Royal Rouge Apfel! Er ist die eigene Apfelsorte der Familie Cordes und wir können ihn neben der Birnensorte Conference im Oktober zum Aktionspreis anbieten.

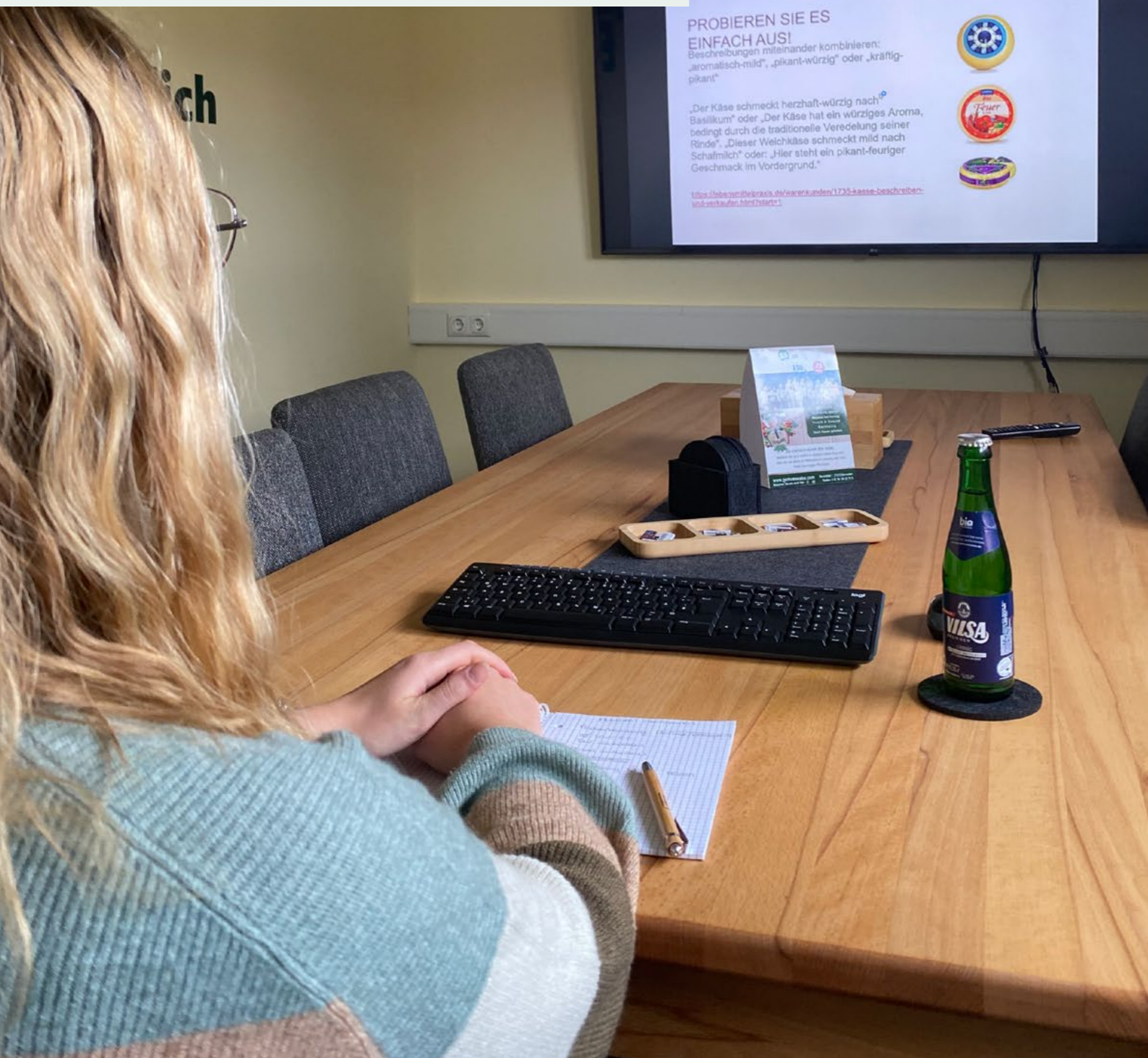
Wir gratulieren Familie Cordes von ganzem Herzen zum 55. Jährigen Jubiläum und bedanken uns für die immer gute und tolle Zusammenarbeit!



# Ökolumne

## OKTOBER

VON LENA KLEBUSCH



**PROBIEREN SIE ES EINFACH AUS!**  
Beschreibungen miteinander kombinieren:  
„aromatisch-mild“, „pikant-würzig“ oder „kräftig-pikant“

„Der Käse schmeckt herzhaft-würzig nach Basilikum“ oder „Der Käse hat ein würziges Aroma, bedingt durch die traditionelle Veredelung seiner Rinde“, „Dieser Weichkäse schmeckt mild nach Schafmilch“ oder „Hier steht ein pikant-feuriger Geschmack im Vordergrund.“

<https://bezeugt@weiling.de/warenkunden/1735-kaese-beschreiben-und-verkaufen.html?start=1>



AZUBIS IM SEMINAR

Ob die Scheibe Emmentaler auf dem Frühstücksbrot, der Parmigiano Reggiano über die Spaghetti Bolognese oder die Gouda Würfel zum Weinabend, Käse ist schon seit Jahrtausenden in jeder Form und Art äußerst beliebt.

Aber wissen Sie, wie man so einen Bio-Käse eigentlich genau herstellt? Wir Azubis auch nicht. Zumindest nicht bis wir unser Käse-Seminar absolviert hatten. Unser neu erlerntes Wissen möchten wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Also folgt hier eine kleine Zusammenfassung des Seminars. Bio-Käse wird nach strengen Richtlinien hergestellt, um wirklich sicherzustellen, dass er aus biologisch angebauten Zutaten hergestellt wird. Das bedeutet, dass die Kühe, die die Milch für den Käse liefern, auf biologisch bewirtschafteten Weiden grasen und keine chemischen Düngemittel oder Pestizide verwendet werden dürfen. Der eigentliche Prozess der Herstellung von Bio-Käse beginnt dann mit der Milchgewinnung. Die Kühe werden gemolken und die Milch wird sofort gekühlt, um ihre Frische zu bewahren. Anschließend wird die Milch in große Kessel gegeben und mit Lab und Starterkulturen versetzt. Lab ist ein Enzym, das die Milch gerinnen lässt, während Starterkulturen die Fermentation fördern und den Käsegeschmack beeinflussen. Sobald die Milch geronnen

ist, wird sie in kleine Stücke geschnitten und erhitzt. Dieser Schritt hilft, die Molke von der Käsemasse zu trennen. Die Molke wird abgelassen und die Käsemasse wird in Formen gegeben, um überschüssige Flüssigkeit abzulassen. Danach wird der Käse gesalzen, um den Geschmack zu verbessern und die Haltbarkeit zu verlängern. Der letzte Schritt ist die Reifung. Der Käse wird in speziellen Kellern gelagert, in denen Temperatur und Luftfeuchtigkeit kontrolliert werden. Während der Reifung entwickeln sich Aromen und Texturen, die den Käse einzigartig machen. Je länger der Käse reift, desto intensiver wird sein Geschmack.

Die Herstellung von Bio-Käse ist komplexer als wir gedacht hätten. Wir sind aber sehr froh, dass so viele Käsereien diese Kunst so gut beherrschen und solch einen leckeren Käse herstellen.

Lernen kann auch Spaß machen!



# Verdener Ökomarkt am Lugenstein

WIR FREUEN UNS SCHON AUF DAS NÄCHSTE MAL!

So war's auf dem Verdener Ökomarkt. Am vergangenen Sonntag konnten wir uns bei schönstem Wetter über zahlreiche Besucher/innen an unserem Stand vor dem Lugenstein in Verden erfreuen! Gerade noch rechtzeitig kamen am Vortag die Äpfel, Birnen und Zwetschen vom Obsthof Cordes für unser Obst-Tasting an. Zehn Sorten mit entsprechenden Beschreibungen standen zum Probieren bereit und auch an

den Ständen vom Lohmannshof, Biohof Eilte und dem Stoffers Hoff, deren Produkte wir bei uns anbieten, konnte nach Herzenslust genascht werden.



# Vilsa

LÄDT EIN ZUM TAG  
DER OFFENEN TÜR



**111 JAHRE VILSA** **07. OKTOBER**

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
10-16 UHR | VILSA-BRUNNEN Otto Rodekohl GmbH | Alte Drift 1 • 27305 Bruchhausen-Vilsen

The banner features a green and white color scheme with a bottle of Vilsa water on the right side. The text is in bold, sans-serif fonts.

Seit letztem Jahr bereichert uns Vilsa mit seinen verschiedenen Sorten an Wasser und ist zu einem wichtigen Partner für uns geworden. Anlässlich des 111-jährigen Geburtstags und passend zum Tag des Mineralwassers öffnet Vilsa **am 07.10. von 10 bis 16 Uhr** feierlich seine Türen für Sie. Schauen auch Sie vorbei und lassen sich davon überraschen, wie viel Wasser doch zu bieten hat.



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUM  
ASIA  
ANGEBOT**

## Asia-Woche

### BEIM GEMÜSEABO

Für alle, die die asiatische Küche lieben oder gerade erst entdecken wollen, haben wir etwas ganz Besonderes! Vom 09. – 13.10. finden Sie in unserem Sortiment viele neue authentische Produkte, um sich die Wohlfühl-Küche Thailands, Chinas, Japans und Co. direkt nach Hause zu holen. Im Aktionszeitraum in KW 41 gibt es 10 % - Rabatt auf alle Artikel in der Rubrik „Asia-Woche“. Probieren Sie sich durch die Vielfalt unseres Sortiments und bringen Sie ein Stück Asien auf Ihren Teller.



**Lieblings-**  
**gerichte** unserer  
Mitarbeiter **im Büro**

# Makkaroni

## in Nestern

REZEPT VON STEFAN STINDT

"EINMAL BEI FREUNDEN GEGESSEN UND SOFORT VERLIEBT. SEITDEM LIEBLINGSSESSEN DER GANZEN FAMILIE."

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Makkaroni  
400 g Hähnchenbrust  
10 Strauchtomaten  
5 Stangen Lauchzwiebeln  
1 rote Zwiebel  
2 rote Paprika  
1 TL Tomatenmark  
250 ml Sauce Hollandaise  
300 g geriebener Käse (Gouda)  
2TL Butterschmalz  
Salz, Zucker  
Cayennepfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)

### ZUBEREITUNG

Die Makkaroni bissfest kochen (kommen noch in den Ofen, also nicht zu weich!), abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten, die Hähnchenbrust, Zwiebeln und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in Butterschmalz anbraten, rote Zwiebel, Paprika und Lauchzwiebeln hinzugeben und 2 Minuten bei kleiner

Hitze anschwitzen. Nun die Tomaten, Tomatenmark und die Sauce Hollandaise hinzugeben, alles 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken. Ein Backblech einfetten und darauf aus den Makkaroni 6 Nester formen. Das Ragout in die Nester füllen und alles mit dem geriebenen Gouda bestreuen. 25 Minuten bei 190 Grad Umluft auf mittlerer Schiene backen. Am besten einen frischen Salat dazu servieren.

Mahlzeit,  
Ihr Stefan Stindt.

HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**





# Lila Nudeln

süß  
& Chili sin Carne

REZEPT VON ANNIKA LITAU & LENA KLEBUSCH

"SEIT MEINER KINDHEIT EIN HIGHLIGHT FÜR MICH."

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN

300 g Nudeln  
500 g Heidelbeeren  
2 EL Zucker

## ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser kochen. Zeitgleich die Heidelbeeren in einem anderen Topf mit dem Zucker köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat (Vorsicht: Heidelbeeren dürfen nicht anbrennen, evtl. ein Schuss Wasser mit dazugeben). Anschließend die Nudeln mit den Heidelbeeren vermischen und fertig!  
Guten Appetit,  
Ihre Annika Litau.

## CHILI SIN CARNE

"DURCH ZUFALL ENTDECKT UND SOFORT SCHOCKVERLIEBT. SEITDEM IST DIESES GERICHT VON MEINEM WÖCHENTLICHEN ESSENSPLAN NICHT MEHR WEGZUDENKEN!"

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g rote Linsen, 1 rote Paprika, 2 Möhren, 1 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine Chilis, 3 Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, 700 g passierte Tomaten, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais, 2 EL Paprika edelsüß, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer, 20 g Zartbitter Schokolade

## ZUBEREITUNG

Die roten Linsen in einem Sieb waschen. Kidneybohnen ebenfalls waschen. Mais abtropfen. Paprika, Tomaten, Möhren und Zwiebeln klein schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. Etwas Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili kurz andünsten. Anschließend die Paprika, Tomaten, Möhren, roten Linsen sowie das Tomatenmark hinzugeben und für 2-3 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Passierte Tomaten zusammen mit den Kidneybohnen und dem Mais in den Topf geben und mit mittlerer Temperatur verrühren. Mit Paprika edelsüß Kreuzkümmel, Salz sowie Cayennepfeffer würzen. Schokolade fein hacken einrühren. Das Chili für 20 Minuten leicht köcheln lassen, währenddessen immer wieder umrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu frisches Baguette servieren und fertig.

Vegetarische Grüße,  
Ihre Lena Klebusch.

CHILI SIN  
CARNE



HIER  
KLICKEN  
&  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**



HIER  
KLICKEN  
&  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

LILA NUDELN

# Hack Auflauf

## mit Kartoffel und Feta

REZEPT VON DANIELA TEMME

„EIN LIEBLINGSGERICHT IN UNSER FAMILIE. DA HAUEN BESONDERS DIE KINDER ORDENTLICH REIN.“

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Rinderhack  
400 g Südkartoffeln  
400 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Gemüsebrühenpulver  
200 ml Sahne  
3 EL Tomatenmark  
2 EL Kräuter der Provence  
200 g Feta  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Kartoffeln und Südkartoffeln bissfest kochen. Rinderhack mit Knoblauch und Zwiebeln scharf für einige Minuten anbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und das Gemüsebrühenpulver dazugeben. Einreduzieren lassen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Tomatenmark und Sahne dazugeben und vermengen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und abschmecken. Die Kartoffeln und Südkartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Sauce über die Kartoffeln geben. Den Feta darüberbröseln.

Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 15 Minuten in den Ofen geben bis der Feta leicht braun ist.

Lassen Sie es sich schmecken,  
Ihre Daniela Temme.



HIER  
KLICKEN  
UND  
ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN

# Tantanmen

## Ramen

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

### ZUTATEN

1,5 L Hühnerbrühe  
250 g Eier Mie Nudeln  
200 ml Sojamilch  
100 g Pak Choy Blätter  
100 g Mungbohnsprossen  
100 g Möhren  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Zuckermais / Mais vakuumiert

Geröstetes Sesamöl  
Sonnenblumenöl

#### Hack:

400 g Hack halb und halb /  
Sonnenblumenhack  
2 Stangen Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
2 EL Mirin  
2 EL Sojasauce  
2 EL Ketjap Manis  
100 ml Brühe

#### Würzsauce:

2 EL Tahin  
1 EL Sojasauce  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Sambal Oelek  
1 TL Reissessig  
3 EL Sesam

#### Ramen-Eier:

4 Eier  
100 ml Sojasauce  
300 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

Die Eier 6 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. Vorsichtig pellen und in einem Gefäß in einem Sake-Wasser-Gemisch einlegen. Am besten über 3 Tage im Kühlschrank.

Für das Hack Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer feinhacken. In einer Pfanne bei hoher Hitze mit dem Hack für einige Minuten anbraten. Mit Mirin, Sojasauce und Ketjap Manis ablöschen. Brühe dazugeben und einkochen lassen.

Alle Zutaten der Würzsauce in einer Schale verrühren.

Das Grüne der Lauchzwiebeln fein herunter schneiden und beiseitestellen. Das Weiße der Lauchzwiebeln feinhacken und in reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze fritieren bis goldbraun. Geröstete Lauchzwiebeln abtropfen, das Öl aufheben. Möhren in feine Stifte schneiden. Mais vom Kolben schneiden. Nudeln kochen. Sojamilch erwärmen.

In einer Schüssel 1-2 EL Würzsauce mit ca. 400 ml Brühe verrühren. Alle Zutaten dazugeben. Mit geröstetem Sesamöl, geröstetem Lauchzwiebelöl und gerösteten Lauchzwiebeln toppen.

Itadakimasu,  
Ihr Stefan Dankenbring.



HIER  
KLICKEN  
UND

ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN

# Kokossuppe

asiatisch

## & Bolognese Reistopf

REZEPT VON KAREN DIPPE & ALAMEA HOGREFE

"GIBT ES BEI UNS ZUHAUSE ALLE ZWEI WOCHEN. UND KÖNNTE ES SOGAR NOCH ÖFTER GEBEN."

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 EL Öl  
500 g Hackfleisch, gemischtes  
5 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g Reis (Langkornreis)  
¾ Liter Fleischbrühe  
100 g Tomatenmark  
1 Dose Erbsen  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Basilikum, getrocknet

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. In einem Topf das Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebeln dazu geben und mit braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Basilikum würzen. Reis, Brühe und Tomatenmark hinzufügen. Den Topf schließen und 20-30 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze garen lassen. Probieren, ob der Reis gar ist. Die Erbsen hinzufügen und noch erwärmen. Abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Ausprobieren,  
Ihre Alamea Hogrefe.

"INTENSIV UND GESCHMACKVOLL. SCHNELL ZUBEREITET. EIN TOLLES GERICHT FÜR DEN HERBST FÜR DIE GANZE FAMILIE."

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Staudensellerie, 300 g Möhren, 100 g Wurzelpetersilie 250 g Porree, 300 g festkochende Kartoffeln, 300 g Fenchel, 1 TL geriebener Ingwer, 1 Limette, 2 -3 TL gelbe Thai Currypaste, 400 ml Kokosmilch, 1 x Hühnertopf vom Lohmannshof, 500 ml Hühnerbrühe, 1 EL Kokosöl, 1 TL Curry mild, 1 TL Paprika Edelsüß, Salz

### ZUBEREITUNG

Porree und Staudensellerie putzen, in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln. Fenchel, Wurzelpetersilie und Möhren in schmale Streifen schneiden. Porree und Sellerie in Kokosöl mit dem milden Curry, geriebenem Ingwer und dem Paprika Edelsüß anbraten. Fenchel, Wurzelpetersilie und Möhren hinzufügen. Hühnertopf, Brühe und Kokosmilch angießen. Aufkochen und 3 EL Thai Currypaste dazugeben. Kartoffeln hinzufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Saft einer Limette hinzufügen und mit Salz und gegebenenfalls Currypaste abschmecken.

Lassen Sie es sich schmecken,  
Ihre Karen Dippe.

BOLOGNESE REISTOPF



HIER  
KLICKEN  
&

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**



HIER  
KLICKEN  
&

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

KOKOSSÜPPCHEN  
ASIATISCH

# Sauerkraut Auflauf & Ofengemüse mit Selleriepüree

REZEPT VON NELE NORDEN & CHRISTINA OESTMANN

"UNGWÖHNLICHE KOMBINATION, ABER WAHNSINNLICH LECKER. AUSPROBIEREN LOHNT SICH"

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Zwiebeln  
2 Knobzehen  
500 g Sauerkraut  
1 EL Butter  
250 g (Vollkorn-)Nudeln  
200 g Käse  
1 Becher Sahne  
1 EL Brühe

#### ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Knobi und Zwiebeln hacken und in Butter andünsten, die Hälfte davon abnehmen und bei Seite stellen. Sauerkraut + Brühe dazugeben und ca. 10 min. köcheln lassen ggf. etwas Wasser dazu geben. Auflaufform mit der Butter einfetten. Alle Zutaten lagenweise einschichten und mit einer Schicht Nudeln abschließen. Sahne da drüber geben. Restliche Zwiebeln in Butter goldgelb braten und oben über die Nudeln geben. Käse drüber geben und für ca. 10 min bei 220° im Ofen überbacken.

Guten Hunger,  
Ihre Nele Norden

"DER HERBST AUF EINEM TELLER ANGERICHTET. SUPER LECKER UND GESUND. EIN TRAUM."

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Möhren, 4 Rote Bete, 150 g Blatt-Mangold, 3 Schalotten, 5 Zehen Knoblauch, 12 EL natives Olivenöl, 6 EL Aceto balsamico, 3 EL Bio-Honig, 60 g ganze Haselnüsse, Salz, Pfeffer

#### Püree:

250 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Sellerie, 150 ml Vollmilch, 1 EL Butter, 2 Zweige Thymian, 100 g Parmesan, Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Rote Bete vierteln. Das Grün der Möhren bis auf eine kleine Spitze entfernen. Knoblauch und Schalotten vierteln. Die Mangoldblätter vom Stiel befreien. Olivenöl, Balsamico und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete, Möhren, Schalotten und Knoblauch auf einem Backblech verteilen und mit dem Dressing vermischen. Bei 180°C Ober-Unterhitze für 40 Minuten in den Ofen. Kartoffeln und Sellerie schälen. Kartoffeln und Sellerie garkochen (20-25 Minuten bzw. 10 Minuten). Anschließend beides durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter in einem erhitzen und den Thymian dazugeben. Kartoffeln und Sellerie hinzugeben und glattrühren. Mit Parmesan, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnüsse grob hacken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Mangoldblätter und Haselnusskerne untermengen. Gemüse auf dem Püree anrichten.

Herbstliche Grüße,  
Ihre Christina Oestmann.



HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

# Käsekuchen

## von Oma

REZEPT VON ANNA STAMIKOW

"SEIT MEINER KINDHEIT BIN ICH RIESEN FAN DIESE KUCHENREZEPTS. EINFACH TRAUMHAFT!"

### ZUTATEN

125 g Butter  
200 g Zucker  
6 Eier  
1 Pck. Vanillezucker  
3 EL Grieß  
1 Pck. Vanillepudding Pulver  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)  
1 Pck Backpulver  
1 kg Sahnequark

### ZUBEREITUNG

Butter und Zucker verrühren. Eier dazugeben und schaumig schlagen. Dann nach und nach die anderen Zutaten dazugeben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Für ca. 1 Stunde auf unterster Schiene auf dem Rost 160°C Ober-/Unterhitze backen.

Viel Freude beim Ausprobieren,  
Ihre Anna Stamikow.



HIER  
KLICKEN  
UND

**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**

# Thai Sweet Chili Salat

REZEPT VON MELANIE HOGREFE

"AUF JEDER MEINER GARTENPARTYS MIT DABEI UND IMMER ALS ERSTES LEER. VORSICHT SUCHTGEFAHR!"

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

6 EL Chilisauce süß  
2 EL Limettensaft  
2 EL Öl  
1 EL Ahornsirup  
2 EL Sojasauce  
Salz  
Pfeffer  
500 g Eier Mie Nudeln  
1 Eissalat oder Batavia  
1 Gurke geviertelt in feine Scheiben  
50g- 100g Cashewkerne  
1 Möhre in Juliennestreifen  
200 g Cherrytomaten geviertelt  
250 g Hähnchenbrustfilet

## ZUBEREITUNG THAI-SALAT

Chilisauce, Limettensaft, Sojasauce, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl vermischen. Nudeln kochen und abtropfen lassen mit etwas Öl vermengen. Hähnchenbrust in feine Würfel schneiden und anbraten. Den Salat waschen, putzen und fein schneiden, die gehobelten Möhren, gewürfelte Gurke, geviertelte Cherrytomaten mit den Nudeln in einer Schüssel mit der Sauce vermengen. Dann die Hähnchenstücke dazugeben und unterheben. Zuletzt die angerösteten Cashewkerne drüber streuen. Warm servieren! Nach Belieben mit frischen Lauchzwiebeln verfeinern.

Viel Freude beim Nachkochen,  
Ihre Melanie Hogrefe.



HIER  
KLICKEN  
UND  
**ZUR  
KISTE  
HINZUFÜGEN**



STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Gehen Sie gerne zur Arbeit? Bei mir lässt sich diese Frage ziemlich schnell beantworten. JA! Sich täglich morgens freuen zu dürfen mit wunderbaren Kollegen in den Tag zu starten, ist für mich ein Privileg. Wenn die Arbeit wirklich Spaß macht, dann lassen sich herausfordernde Aufgaben umso besser meistern – vor allem wenn man weiß, dass man ein kompetentes Team an seiner Seite hat. Wir, das Gemüseabo-Team, stehen für die Bio-Idee und die Werte dahinter. Wir stehen für ein nachhaltiges Wirtschaften und ein faires Miteinander auf Augenhöhe. Für eine gesunde Erde für die Generationen nach uns. Gerade mit Blick auf die von der EU-Kommission empfohlene Zulassung Glyphosate für weitere 10 Jahre, sehen wir uns in einer noch wichtigeren Rolle, Bio-Lebensmittel flächendeckend zu handeln und in Ihre Haushalte zu bringen. Dass so viele von Ihnen gemeinsam mit uns diesen Weg beschreiten, motiviert uns, noch mehr aus uns herauszuholen und den „Extra Schritt“ für Sie zu gehen.

Seien Sie gespannt und freuen Sie sich darauf, was die Zukunft für uns bereithält und was wir zusammen erreichen werden – wir tun dies auf jeden Fall.  
Herzlichst, Ihr Stefan Dankenbring

## Was gibt es im November Magazin?

Im November wird es VITAMINREICH! Freuen Sie sich auf verschiedenste Rezepte, die Ihre Gesundheit unterstützen und als wahre Vitaminbooster wirken – und auch noch fantastisch schmecken. Der November wird gesund!

## 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