

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

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



WIR SCHNEKEN IHNEN UNSER
„LIEBLINGSGERICHTE“-KOCHEBUCH

IHR WEIHNACHTS-MENÜ

3 WEIHNACHTLICHE MENÜVORSCHLÄGE

DIE NEUE TOUR DE KAAS

Ab Dezember

+ VEGANE & GLUTENFREIE
REZEPTIDEEN

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4—6 EINLEITUNG
Weihnachtsspende
- S. 7—7 BIERTASTING
Online
- S. 8—12 OBST & GEMÜSE
Zitrusfrüchte
- S. 13—13 KOCHBUCH
Ihr Geschenk
- S. 14—15 MITARBEITER
Stefan Stindt
- S. 16—17 WIR STELLEN VOR
Carsten Winte
- S. 18—19 INFOS
Betriebsruhe
- S. 20—21 TOUR DE KAAS
Frankreich
- S. 22—23 GEWINNSPIEL
Urlaub in Kalabrien
- S. 24—25 INFOS
Weihnachtsbäume
- S. 26—27 ÖKOLUMNE
Fisch & Feines Messe
- S. 28—29 SAISONKALENDER
November
- S. 30—30 FISCH & FLEISCH
SAS & Lohmanns
- S. 31—31 INFOS
Rezepte und Kekse
- S. 32—57 REZEPTE
Weihnachts-Menüs
- S. 58—63 REZEPTE
Kekse



THEMA
Kochbuch
geschenkt



THEMA
Online
Bier-Tasting



THEMA
Bevorraten für die
Weihnachtszeit



STEFAN DANKENBRING & MELANIE HOGREFE

Moin, aus **Dörwerden**

"Kristallweißer Schnee zierte die Felder rund um Dörwerden, es ist bitterkalt – ein richtiger Winter eben!"

Liebe Kundinnen und liebe Kunden,

die Weihnachtszeit ist da. Das erste Adventskalendertürchen wurde geöffnet und der Geruch nach frischen Plätzchen lässt uns ganz warm ums Herz werden.

Im vorherigen Monatsmagazin November haben wir noch den Spaziergängen durch die gefrorenen Wälder mit Vorfreude hoffnungsvoll entgegengesehen, nun sind sie schon da. Kristallweißer Schnee zierte die Felder rund um Dörwerden, es bitterkalt – ein richtiger Winter eben! So kann es bleiben im Dezember, dann bereitet uns das Weihnachtsfest umso mehr Freude.

Freude bereiten uns auch die spannenden Themen und Rezepte in diesem Magazin. Lassen Sie uns gemein-

sam einen Blick in die Neuigkeiten und Angebote im Dezember werfen.

Anfang November stand unsere erste große Messe an. Voller Vorfreude ging es nach Bremen auf die „Fisch & Feines“-Messe auf dem Messegelände der ÖVB-Arena. 3 Tage lang verteilten wir Geschenktütchen mit frischem Obst, führten interessante Gespräche und konnten uns vor allem zum ersten Mal mit unserem neuen Gemüseabo-Messestand präsentieren. Unser handwerklicher Alleskönner Heiner hat diesen in perfekter Ausführung genau nach unseren Wünschen entworfen und gebaut – ein Meisterwerk. Vielen Dank!

Mehr zur Messe und zum Stand finden Sie in Annikas Ökolumne.

Besuchen auch Sie uns gerne beim nächsten Termin an unserem Stand.

Am 09./10.12. gibt es auf dem Dörverdener Nikolausmarkt köstliche Crêpes und Glühwein vom Gemüseabo. Kommen Sie vorbei!

Nach dem Nikolausmarkt ist vor dem Weihnachtsbaum-Aufstellen. Unsere Büroküche erstrahlt schon im Glanz der Lichterketten und funkelnden Christbaumkugeln. Gerne liefern wir auch Ihnen Ihren Weihnachtsbaum nach Hause.

Unsere nachhaltigen Nordmantannen aus Diensthop werden in der Vor-Weihnachtswoche geliefert.

und eine Spendenaktion für Menschen in Not ins Leben gerufen.

Wir freuen uns über jede Spende, um unser Spendenziel von 4.000 € zu erreichen. Das Gemüseabo geht mit 500 € voran.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein besinnliches Weihnachtsfest.

Herzlichst,
Melanie Hogrefe und Stefan Dankenbring

„Für uns ist es wichtiger denn je, auch in Krisenzeiten an die vielen wichtigen sozialen Projekte zu denken.“

Es bleibt weihnachtlich. Stolz können wir Ihnen auch dieses Jahr wieder unsere wundervollen Weihnachts-Menüs direkt aus der Gemüseabo-Küche präsentieren. 3 verschiedene Menüs für jeden Geschmack finden Sie am Ende unseres Magazins.

Passend zu den Menüs bieten wir Ihnen in der Weihnachtswoche diverse Spezialitäten im Bereich Fisch, Fleisch und Käse an. Vorbestellen lohnt sich.

Lassen Sie es sich schmecken und schauen Sie sich unbedingt auch unsere Keksrezepte an!

So nah wie das Weihnachtsfest ist, so nah ist auch das Jahr 2024. So schnell vergeht die Zeit.

Mit dem Jahr 2023 geht ein weiteres Jahr mit vielen Herausforderungen zu Ende. Für uns ist es wichtiger denn je, auch in Krisenzeiten an die vielen wichtigen sozialen Projekte zu denken, die ehrenamtlich betrieben werden und auf Spenden angewiesen sind.

Aus diesem Grund haben wir uns dieses im Rahmen unserer Weihnachtsspenden-Aktion mit „Ärzte ohne Grenzen“ zusammengetan

HIER
KLICKEN

**HELLEN, WO HILFE
BENÖTIGT WIRD.**



BIERTASTING

Wir freuen uns Ihnen etwas ganz Besonderes präsentieren zu können!

Am 26.01.2024 wird unser erstes Biertasting stattfinden. Das Ganze wird im Online-Format gehalten und kann bequem von der eigenen Couch verfolgt werden. Unser Bier-Experte Sebastian von der Brauerei Wolfscraft wird den Abend mit vielen interessanten Themen rund um Biere und das Bierbrauen füllen. Und natürlich wird auch ordentlich probiert!

Bei Buchung eines Tickets wird das Probierpaket mit den verschiedenen Sorten von Wolfscraft, Störtebeker und Co. zu Ihnen nach Hause geliefert.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen süffigen Abend!

Mehr Informationen zu den Tickets folgen in Kürze.

**AM FREITAG,
DEN 26.01.2024,
GEHT ES UM 18:30
UHR LOS.**



Obst & Gemüse



Italienreise 2022

Die gemütlichste Jahreszeit hat begonnen, die Weihnachtszeit. Für uns bedeutet es, dass wir im Obst- und Gemüsebereich zu unserem vielfältigem Lagergemüse ab sofort vermehrt Gemüse von unseren Partnerbetrieben aus Italien, Spanien und Frankreich bekommen.

Wenn der Himmel schon grau ist, brauchen wir etwas Farbe im Leben: Die Zitrusfruchtsaison ist in vollem Gange und wir bekommen herrliche Clementinen von Biosybaris, saftige Navel Orangen von L'Arcobaleno und viele verschiedene Zitronen, Grapefruits, Sweetis und Saftorangen. Probieren Sie sich einfach mal durch unsere Sortenvielfalt.

In den nächsten Wochen gibt es köstliche Kohlsorten in den Kisten. Für die Weihnachtswoche wollen wir Ihnen mit den traditionellen Sorten wie Rotkohl und Rosenkohl das Weihnachtsmenü schon mal vorplanen. Lassen Sie sich überraschen, was wir noch an Köstlichkeiten für Sie bereithalten. Die zahlreichen Regentage und der jetzige Frost haben dafür gesorgt, dass unsere Bauern nicht alles an Lagergemüse ernten konnten. Wir hoffen auf frostfreie und trockene Tage, dass die gesamte Ernte noch eingeholt werden kann.



Unsere Lieferanten aus **Italien**

von Karen Dippe

Wie geht es unseren Lieferanten, die wir letztes Jahr in Italien besucht haben?

Vielleicht erinnern Sie sich noch an unseren Reisebericht: Im vergangenen November konnten Melanie Hogrefe und ich an einer von unserem Großhändler Weiling organisierten Reise nach Süd-Italien teilnehmen. Wir hatten die Möglichkeit, fünf Erzeugerbetriebe, von denen wir im Winterhalbjahr bevorzugt Ware einkaufen, zu besichtigen und die Betriebsleiter und -leiterinnen kennenzulernen.

Ein Team unseres Großhändlers Weiling hat jetzt erneut die fünf Betriebe besucht und uns in einem Online-Meeting von ihnen berichtet.

Das große Thema bei allen Betrieben war natürlich der lange heiße Sommer mit seinen Auswirkungen auf Vegetation, Bewässerung und Erntemengen. Noch bis in den November hinein lagen auf Sizilien und in Kalabrien die Temperaturen konstant zwischen 28 und 32 Grad.

Bei der sizilianischen Kooperative L'Arcobaleno verzögert sich insbesondere durch die warmen Nächte die Orangernte um ca. zwei Wochen, da der Farbumschlag von grün in orange auf sich warten lässt. Durch die Gebirgslage ist

auch in dieser Saison ausreichend Wasser vorhanden und es wird eine stabile Qualität und gute Erntemengen erwartet. Zum 30. Jubiläum des Bio-Betriebes wurde in eine Maschine zum Anheben und Ausleeren der Erntekisten ins Wasserbad, das der Sortieranlage vorgeschaltet ist, investiert und so entfällt künftig dieser kraftraubende Arbeitsschritt.

Ebenfalls 30 Jahre Bio-Anbau feiert in diesem Jahr BioSybaris, der als Biopionier Kalabriens besonders auf seine Betriebsnummer 001 stolz ist. Der schwierige, viel zu heiße Sommer hat hier deutliche Spuren hinterlassen und ein Hagelschlag mitten im August hat zu Schalenschäden an Orangen und Clementinen geführt.



Ca. 40 % der Ernte ist dadurch nicht vermarktbar. Hinzu kommt, dass es nur wenige größere Clementinen gibt.

Die Schalen der meisten Zitrusfrüchte sind zur Zeit noch nicht ganz durchgefärbt, was aber den hervorragenden

Außerdem spannend: Momentan wird getestet, ob der Pistazienanbau für den Betrieb lohnend sein könnte.

In Apulien bei der Azienda di Lauro hat die Brokkoli-Ernte begonnen. Gepflanzt

Bio aus Süd-Italien

Geschmack nicht beeinflusst.

Mit zu großer Hitze im Juni und Hagelschäden im August hatte auch der Traubenproduzent Don Luigi zu kämpfen, der nur einen Teil seiner Rebstöcke mit Hagelschutz abgedeckt hat. Daher konnte seine endlich fertig gestellte neue Packhalle leider in diesem Jahr noch nicht ausgelastet werden. Auf dem Dach befindet sich eine neue Photovoltaik-Anlage und das Regenwasser wird gesammelt. In einem Universitätsprojekt wird mittels Sensoren im Boden momentan an der optimalen Bewässerungsmenge getüftelt, um noch wassersparender arbeiten zu können.

wurde er im August und die beiden Brüder sind mit dem Wachstum zufrieden. Extrem windig war es zuletzt, was gut für den Brokkoli ist (die Kohlflyge kann dann weniger Schaden anrichten), allerdings auf den Blättern des Mangolds Risse hinterlässt. Hier muss für die Vermarktung sehr gut durchsortiert werden. Trotz eines schweren Jahres durch hohe Energiekosten haben Giuseppe und Francesco in die Verkabelung der Photovoltaik-Anlagen mit dem eigenen Bewässerungssystem und in Windenergie investiert, um den Betrieb weiterhin zukunftsfähig aufzustellen.

Bei dem Betrieb Cavalier Melone in der Nähe Neapels hat die Salaternte begonnen und es ist immer wieder beeindruckend, wie effizient hier gearbeitet wird. Die Bestellungen am Morgen gehen noch am selben Nachmittag erntefrisch auf den LKW Richtung Deutschland. Es wird mit den kompostierbaren Folien mit einer schwarzen und einer weißen Seite, die bis auf die Aussparungen für die Salatköpfe den Boden abdecken, getüftelt. So konnte die Erntemenge des Kohlrabis um 10 % gesteigert werden. Der erste Schnitt von Rucola, Babyspinat und Pflücksalat ist getätigt und es wird momentan getestet mit welchem umweltfreundlichen Material eine Vorverpackung dieser Salatgruppe möglich ist, um die Ware noch frischer zu halten. Mit dem Anlegen einer Plantage grüner Kiwis in Demeter-Qualität, die wir im letzten Jahr besichtigen konnten, hatte der Betrieb sich bereits breiter aufgestellt. Jetzt wurden zusätzlich auch gelbe Kiwis der neuen Sorte Kikoka gepflanzt. Die Universität in Udine hat seit 2008 an der Entwicklung dieser Sorte geforscht. Sie kann ab Mitte Oktober geerntet werden, ist süß und aromatisch und sehr widerstandsfähig gegen Pilzkrankheiten. Bis Mitte Mai kann diese Sorte dann vermarktet werden. Wir sind gespannt, ob wir bereits im kommenden Herbst die ersten Früchte probieren können.

Das Fazit: Alle fünf Betriebe haben sich wieder sehr über den Besuch und das Interesse an ihrer Arbeit gefreut. Sie schauen trotz der Herausforderungen durch den Klimawandel optimistisch in die Zukunft und investieren weiterhin in die regenerative Energiegewinnung und intelligente ressourcenschonende Bewässerung.



Kochbuch GESCHENKT!



Alle Kundinnen und Kunden, die in KW 49 für einen Betrag von 120,00 € oder mehr Ware bestellen, dürfen sich über ein schönes Geschenk freuen.

Unser selbst geschriebenes „Lieblingsgerichte“-Kochbuch von Melanie Hogrefe und Karsten Beermann wird Ihnen in KW 49 mit Ihrer nächsten Bestellung nach Hause geliefert.

Jetzt noch schnell den Warenkorb füllen und ein wundervolles Kochbuch sichern!

HIER
KLICKEN
UND

**ZUM
ONLINE
SHOP**

Mitarbeiter- vorstellung

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

Seit wann bist du dabei?

Ich bin seit dem 03.07.2021 dabei, damals noch als stellvertretende Hallenleitung.

Was machst du hier?

Seit dem 01.08.2023 bin ich Prokurist des Gemüseabos. Zudem leite ich die Abteilungen IT/Technik, den Kundendienst und bin für die Ausbildung unserer Auszubildenden zuständig.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Tolle Mitarbeiter, die mit Fleiß und Spaß bei der Arbeit sind.
Das Arbeiten für eine gute und wichtige Sache – Bio-Produkte für unsere Kunden zu liefern. Ich freue mich jeden Tag auf die Arbeit.

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

Unsere Familie ist fußballverrückt. Wir sind fast jeden Tag für und mit einem unserer Jungs auf einem Fußballplatz in der Region unterwegs.
Drei Wörter die mich beschreiben: Familie, Spaß, Ehrgeiz.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Ganz klar, TK Knusper Kroketten!



HIER
KLICKEN

**ZUM
ANGEBOT**

Hey Stefan.

Der Kaffee am Morgen mit dir ist der perfekte Start in den Tag. Deine gute Laune bereichert unser Team genauso viel wie deine fantastische Arbeit. Schön, dass du dabei bist!

**STEFAN
STINDT**
aus dem Büroteam



CARSTEN WINTE



WIR STELLEN VOR CARSTEN WINTE

Der Süßkartoffelanbau ist in Norddeutschland noch eine Rarität. In Europa wird die kälteempfindliche Knolle schwerpunktmäßig in Portugal, Spanien und Italien geerntet. Wir freuen uns sehr, Ihnen den Jungbauern und frisch Bioland-zertifizierten Süßkartoffelspezialisten Carsten Winte aus Syke-Falldorf vorzustellen, von dem wir ab sofort schwerpunktmäßig unsere Süßkartoffeln beziehen werden.

Carstens Familie baut bereits seit mehreren Generationen Kartoffeln an. Im Studium nahm er an einem Forschungsprojekt teil, ging in den Versuchs-anbau und schrieb seine Masterarbeit über den Süßkartoffelanbau. Nun baut er auf 7 1/2 Hektar Süßkartoffeln, Roggen und Klee in Bioqualität an und hat in ein eigenes Lager investiert, bei dem die Knollen nach der Ernte im Oktober zunächst einmal kurz auf 30 Grad erwärmt werden (wichtig für die Stabilität der Schale) und dann bei 12-15 Grad und ca. 85 % Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Zusammen mit seinem Bruder tüftelt er an dem Umbau von Landmaschinen, um dieses empfindliche Gemüse möglichst schonend zu pflanzen und zu ernten. Vieles ist Handarbeit und auch beim Aufbereiten und Sortieren für den Verkauf werden die Knollen nur mit einer weichen Bürste von der Erde befreit und nicht gewaschen. Auch an der Erzeugung eigener Stecklinge, die momentan noch aus Portugal kommen und Mitte-Ende Mai von Hand gepflanzt werden, wird geforscht und experimentiert.

Süßkartoffeln sind botanisch Windengewächse. Das üppig wachsende Kraut verträgt nur Temperaturen über 4 Grad. Leider haben Süßkartoffeln ein Handicap: Sie sind das einzige Produkt aus dem Obst- und Gemüsebereich, die mit 19% Mehrwertsteuer belastet wird. Dabei ist sie eine der gesündesten und nährstoffreichsten Gemüsearten. Sie enthält jede Menge Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und schmeckt dazu auch noch köstlich als Ofengemüse, in der Suppe oder frittiert.



Betriebsruhe

23.12.23-01.01.24

Wie jedes Jahr machen wir zwischen Heiligabend und Neujahr Pause. Die Lieferungen fallen in diesem Zeitraum aus und auch 14-tägige Lieferungen werden nicht um eine Woche verschoben, sondern entfallen ganz.

Wir bieten Ihnen für diese Pause viele haltbare Produkte an. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie eine zusätzliche Lieferung außerhalb des 14-tägigen Rhythmus haben möchten.

Jetzt schon an die **Betriebsruhe** denken...

Damit Sie in der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr auch mit besten Biolebensmitteln versorgt sind, probieren Sie sich gerne durch unser Tiefkühl-Sortiment. Bestellen Sie am besten schon jetzt für die Lieferpause in diesem Jahr.

Schauen Sie gerne mal vorbei.

HIER KLICKEN UND **ZUM TK-ANGEBOT**



Stoffers Hoff **Aktion**

Aktuell bieten wir wieder frisches Rindfleisch an, welches wir vom 18.12. bis zum 22.12. ausliefern. Der Bestellschluss ist der 08.12.2023 um 8.00 Uhr. Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

HIER KLICKEN **ZUM FLEISCH ANGEBOT**

BELIEFERUNG IN DER Ersten Januarwoche

Da der 1. Januar auf einen Montag fällt und somit bei uns nicht gearbeitet wird, werden sich in der ersten Januarwoche (01.-07.01.) einige Liefertage und Lieferzeitpunkte verschieben. Die Regionen Neustadt, Wunstorf, Garbsen und rund ums Steinhuder Meer werden am Mittwoch anstatt Dienstag beliefert. Die Region Viselhövede und die Dörfer rund um Rotenburg werden am Donnerstag beliefert. Alle betroffenen Kundinnen und Kunden werden bezüglich Ihres Liefertages und Lieferzeitpunktes noch in einer gesonderten Mail informiert. Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Kühlboxen

Wir bitten um Rückgabe.

Falls sich bei Ihnen zuhause noch die ein oder andere Kühlbox samt Akkus versteckt, bitten wir Sie um Rückgabe bei der nächsten Lieferung. So haben wir genügend Boxen für die kommenden Weihnachtswochen und können Sie problemlos beliefern. Vielen Dank!





DIE TOUR DE KAAS GEHT WEITER

UNSERE TOUR DE KAAS FÜHRT UNS NACH FRANKREICH


Im Monat Dezember stellen wir die Käsesorten aus dem Land der Liebe – Frankreich vor. Die französischen Käse sind ganz besondere Spezialitäten und in ihrem Geschmack und ihrer Konsistenz wahnsinnig vielseitig. Unsere vier Käsesorten, die wir vorstellen, tragen alle die herkunftsgeschützte Bezeichnung „Appellation d’Origine Protégée, kurz: AOP“. Dies bedeutet „geschützte Ursprungsbezeichnung“. Die Sorten dürfen nur in ihrem Ursprungsgebiet produziert und veredelt werden. Gerade in der Weihnachtszeit sind diese Sorten ein ideales Mitbringsel und machen die Käseplatte zu einem besonderen Gaumenschmaus.

Passend zur unserem französischen Monat bieten wir die kleinen Laibe Tommette de Yenne an. Der besondere Rohmilchkäse aus den Savoyen aus Frankreich passt ideal zu dem Cheese Curler von der Firma Boska. Beides eignet sich als Geschenk zu Weihnachten und hebt jedes abendliche Dinner. Der Cheese Curler schabt beim Drehen eine hauchdünne Schicht des Käses ab und legt diesen in perfekte Locken. Pur ein absoluter Genuss, aber auch als Topping z. B. für Salate geeignet.

HIER
KLICKEN

**ZUM
KÄSE
ANGEBOT**





Wohnt
auf dem Landgut
Masseria Brica
Rossa.

URLAUB IN KALABRIEN

Gewinnen Sie eine Reise nach Kalabrien zum idyllischen Landgut Masseria Brica Rossa, in die Orangerhaine Kalabriens. Außerdem können Sie mediterrane Genuss-Pakete gewinnen. Was müssen Sie dafür tun? Die saftigen Orangen und Clementinen von BIOSYBARIS bei uns kaufen und auf bioladen.de die Rechnung hochladen.

1. PREIS

- 1 Woche Agriturismo in Kalabrien für 2 Personen
- Im Zeitraum vom 08.06. –22.6.2024
- Inklusive Hinflug und Rückflug über einen deutschen Flughafen.
- Übernachtung auf dem italienischen Landgut Masseria Brica Rossa (inklusive Frühstück). Mehr Infos unter: www.masseriabricarossa.it
- Besichtigung und persönliche Führung von Anita Minisci über die Azienda Agricola von Biosybaris in Corigliano Calabro.
- Gemeinsames Dinner mit Familie Minisci von Biosybaris.
- Inklusive Mietwagen (Führerschein von einer Person erforderlich).



1. PREIS

1 Woche Kalabrien,
Urlaub zwischen den
Orangerhainen.

2. PREIS

- Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien
- Sechs Flaschen Bio-Rotwein aus Kalabrien

3. PREIS

- Sechs Flaschen Bio-Olivenöl aus Kalabrien

Jetzt mitmachen und den Sommerurlaub 2024 sichern!
Jeder Biosybaris-Kauf ist eine Gewinnchance!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Gewinnspielzeitraum: 1.11. – 16.12.2023
Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Die genauen Teilnahmebedingungen findet ihr auf bioladen.de/gewinnspiel

WEIHNACHTS- BÄUME



Natur pur aus der Region, hier bei uns aus dem heimischen Wald.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Baum in Ihrer Wunschgröße aus nachhaltiger Forstwirtschaft! Für weitere Infos unten klicken.

TIEFKÜHL- WARE

JETZT SCHON AN WEIHNACHTEN DENKEN!

Denken Sie schon jetzt an Ihre Weihnachtsmenüs und bestellen Sie Ihre TK-Artikel schon rechtzeitig vor. Je früher Sie bestellen, desto besser können wir die Lieferung garantieren. Unser TK-Sortiment hält viele Weihnachtsklassiker wie Knödel, Ente oder Erbsen für Sie bereit.

Schauen Sie gerne in den Shop und bestellen schon jetzt!

HIER
KLICKEN

**FÜR
WEITERE
INFOS**

HIER
KLICKEN

**ZUM
TIEFKÜHL
ANGEBOT**



LIEFERFLATRATE

IHR VORTEIL BEI REGELMÄSSIGEN LIEFERUNGEN.

Kennen Sie schon den Vorteil der Lieferflatrate?

Sie bekommen regelmäßig ihr frisches Obst und Gemüse von uns nach Hause geliefert? Statt die Servicepauschale pro Lieferung zu bezahlen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit die Gemüseabo-Lieferflatrate für ein Jahr für den einmaligen Betrag von 96,- € zu buchen. Dies entspricht umgerechnet 8,- € pro Monat.

Damit beliefern wir Sie bereits **ab der 31. Lieferung** ohne Servicepauschale.

Die Servicepauschale ist im Voraus zu leisten. Die Gemüseabo-Lieferflatrate beginnt mit dem auf die Buchung unmittelbar folgenden Liefertermin und läuft 52 Wochen und endet automatisch. Sollten Sie im Laufe der 52 Wochen Ihre Lieferflatrate aus wichtigem Grund (Umzug aus dem Liefergebiet) kündigen, erstatten wir Ihnen 4,- € für jeden ungenutzten ganzen Monat. Entscheiden Sie sich für die Lieferflatrate, reicht eine kurze E-Mail oder ein Anruf und unsere Kolleginnen aus dem Kundenservice erledigen alles Weitere für Sie.



Im Dezember erwarten Sie wieder einige neue Köstlichkeiten der Steinofenbäcker Ibbenbüren. Freuen Sie sich auf einen Winterapfel Kuchen, Pflaumenmus-Sahne Kuchen und eine Weiß-Mousse-Waldbeeren-Rolle. Den Winterapfel Kuchen erhalten Sie Dezember sogar zum Aktionspreis von 12,00 € pro Portion (4 Stück).

HIER
KLICKEN

**ZUM
KUCHEN**

NEUES AUS DEM KUCHEN- SORTIMENT

Ökolumne

FISCH & FEINES MESSE

VON ANNIKA LITAU



Unser Gemüseabo Stand!

Am ersten November Wochenende fand die Fisch & Feines Messe in Bremen statt. Am Donnerstag ging es für die ersten schon los mit der Vorbereitung. Die Sachen wurden zusammengesucht und der Stand wurde aufgebaut, sodass es am Freitagmorgen für uns entspannt losgehen konnte.

Wir haben uns über die Messetage aufgeteilt, sodass immer neue Gesichter zu sehen waren. Am Freitag ging es für Melanie und Stefan direkt los. Am Samstag war Luca, unser Azubi im Lager, zusammen mit Daniela vertreten. Den letzten Tag meisterten Nele und ich (Annika) zusammen.

Gerne erzähle ich Ihnen mehr von meinem ersten spannenden Messetag.

Morgens haben Nele und ich uns vor Ort beim Gemüseabo getroffen. Schnell haben wir noch frisches Obst ins Auto geladen und uns dann auf den Weg in die ÖVB-Arena nach Bremen gemacht. Dort angekommen haben wir die letzten Vorbereitungen getroffen. Fix das Tablet mit unserem Online-Shop angeschlossen und die Tüten mit Flyern und Obst für die Besucher vorbereitet. Kurz vor 10 Uhr gab es für uns noch einen Kaffee und dann ging es langsam los. Die Leute trudelten nach und nach ein. Durch viele Gespräche mit den Besuchern konnten wir viel Interesse wecken und haben auch Kunden von uns treffen können. Das Interesse war so groß, dass wir unsere kleinen Tüten schon nach einer Weile auffüllen mussten. In meiner Pause habe ich uns etwas zu Essen geholt und konnte mir die vielen anderen wunderbaren Stände anschauen, während Nele weiter für die Besucher da war.

Um 18 Uhr war die Messe zu Ende. Gemeinsam haben wir noch unseren Stand abgebaut, unsere Sachen eingepackt und in den Transporter geladen. Danach ging es für uns zurück Richtung Dörverden. Nach einem langen, spannenden und vor allem auch erfolgreichen Tag kamen wir gegen 21 Uhr in Dörverden an und es ging ab ins Bett.

Liebe Grüße von Ihren Gemüseabo-Azubis.

Saisonkalender für Obst & Gemüse



Clementinen



Birnen



Äpfel



Kiwis



Granatapfel



Esskastanien



Steinchampignons



Chicoree



Porree



Wurzelpetersilie



Steckrübe



Rettich



Schwarzwurzeln



Topinambur



Knollensellerie



Feldsalat



Grünkohl



Postelein

■ saisonal & regional

■ von unseren Partnern aus dem Süden



Fisch für das Weihnachtsfest

Passend zu Weihnachten bieten wir Ihnen frischen Fisch von „SAS & Meer“ aus Nordhessen an.

Über 25 verschiedene Spezialitäten perfekt für Ihr Menü an Heiligabend und das Frühstück an den Weihnachtsfeiertagen.

Auslieferung:
18.12. bis 22.12.2023

Bestellschluss:
11.12.2023 um 8.00 Uhr

HIER KLICKEN UND **ZUM FISCH ANGEBOT**

FLEISCH VOM LOHMANN'S HOF

Für Ihre Weihnachtsmenüs bieten wir Ihnen wunderbares Lammfleisch vom Lohmann's Hof aus Westen an. Von Lammbraten über Lammgulasch bis Lammkeule bieten wir alles was das Herz begehrt. Natürlich auch in TK.

Auslieferung:
15.12. bis 21.12.2023

Bestellschluss:
08.12.2023 um 8.00 Uhr

Schnelligkeit wird belohnt. Denn: Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

HIER KLICKEN UND **ZUM LAMM ANGEBOT**



Weihnachts-Menüs & WEIHNACHTLICHE KEKSREZETPE

Auf den folgenden Seiten haben wir etwas ganz Besonderes für Sie zusammengestellt. Es erwarten Sie drei wundervolle Weihnachts-Menüs für Sie und Ihre Liebsten. Ein klassisches 3-Gänge-Menü, ein modernes 4-Gänge-Menü und ein veganes 3-Gänge-Menü lassen keine Wünsche offen. Alle Zutaten eines Rezepts lassen sich ganz bequem per Klick zu Ihrem Warenkorb hinzufügen und schon steht Ihrem festlichen Weihnachtsessen nichts mehr im Wege. S Schauen Sie hierzu gerne auf unsere Rezeptseite im Shop.

Passend zur Vorweihnachtszeit haben wir die Lieblings-Keksrezepte unserer Mitarbeiter für Sie gesammelt und gebacken. Und natürlich auch gegessen! Die ersten drei Rezepte finden Sie weiter unten. In KW 49 folgen die nächsten Rezepte für die süßen Leckereien.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Inspirieren-lassen durch unsere Rezepte und vor allem beim Nachkochen. Auf ein besinnliches und liebevolles Weihnachtsfest.



Weihnachts-Menü I

3 Gänge, klassisch

Petersilienwurzel Suppe

Erster Gang

REZEPT VON HEIDI HANKE

WURZELPETERSILIE

SUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Wurzelpetersilie
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
100 ml Weißwein
500 ml Rinderfond
300 ml Sahne
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Wurzelpetersilie schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Petersilie hacken. Wurzelpetersilie und Schalotten in der Butter glasig braten. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen, den Knoblauch dazugeben und salzen. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann die Sahne dazugeben.

Alles gut schaumig pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 der Suppe in die Suppenschalen geben. In den Rest die klein geschnittene Petersilie geben und nochmal pürieren. Die grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe gießen, mit etwas Petersilie garnieren und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Brot oder Croutons.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Hirschgulasch

Zweiter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Gulasch:

800 g Hirsch -Gulasch
100 g Kräuterseitlinge
20 g Steinpilze, getrocknet
300 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
100 g Knollensellerie
1 Möhre
2 EL Mehl
80 ml Sonnenblumenöl
2 EL Tomatenmark
8 schwarze Pfefferkörner
2 Gewürznelke
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian
2 EL Paprikapulver edelsüß
500 ml trockener Rotwein
400 ml Wildfond
100 ml Sahne
1 EL Rotweinessig
20 g Zartbitterschokolade (70 %)
2 EL Preiselbeeren
1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer

850 g frische Dinkel-Spätzle

Rotkohl:

500 g Rotkohl

100 ml Geflügelfond
120 g Apfelmus
150 ml Rotwein
1 EL Butterschmalz
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
½ Zimtstange
2 Nelken
2 EL Preiselbeeren

ZUBEREITUNG

Rotkohl fein herunterschneiden. Zwiebel feinhacken. Rotkohl mit Fond, Apfelmus, Preiselbeeren, Rotwein, Rotweinessig und jeweils einer Prise Salz und Pfeffer vermengen. Kräftig durchkneten. Gerne über Nacht einwirken lassen. Zwiebel in Butterschmalz glasig braten. Rotkohl, Zimtstange, Nelken und Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen lassen. 3 Minuten den Alkohol verkochen lassen. 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in 100 ml kaltem Wasser einweichen. Dann auspressen und in kleine Stücke schneiden. Das Einweichwasser aufheben.

Das Fleisch von den Sehnen befreien und in gleichmäßige, mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauch,

Möhren und Knollensellerie fein würfeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, sowie mit Mehl bestäuben.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Gulaschstücke portionsweise darin scharf anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten.

Das Tomatenmark und den Knoblauch hinzugeben und für ca. 2 weitere Minuten anrösten. Das Fleisch und die Gewürze in den Topf geben. Dreimal mit jeweils 100 ml Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, dass viel Bodensatz entsteht. Nun den restlichen Rotwein, Rotweinessig, Wildfond und Pilzwasser dazugeben und aufkochen.

Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel 2 Stunden köcheln lassen. Dann mit offenem Deckel für ca. 30-45 Minuten köcheln lassen, um die Sauce eindicken zu lassen. Sahne dazugeben. Das Gulasch mit etwas Zartbitterschokolade, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Preiselbeeren anrichten.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Lebkuchencreme

Dritter Gang

REZEPT VON HEIDI HANKE

LEBKUCHENCREME & KIRSCHKOMPOTT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Creme:

500 ml Milch
250 ml Sahne
25 g Kakao
50 g Zucker
40 g Zartbitterschokolade
30 g Speisestärke
3 TL Lebkuchengewürz

Kompott:

300 g Sauerkirschen aus dem Glas
250 ml Kirschsafte
1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
2 TL Speisestärke
2 EL Zucker

Garnitur:

4 Lebkuchen
Gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Für die Creme 450 Milch, Kakao, Zucker und Lebkuchengewürz verrühren. Das Ganze aufkochen. Die Schokolade in Stücke brechen, dazugeben und köcheln

lassen. Die restlichen 50 ml Milch mit der Speisestärke verrühren. In die Masse einrühren und aufkochen lassen. Auskühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben.

Für das Kompott Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit dem Kirschsafte ablöschen. Den Ingwer reiben und dazugeben. 2 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit etwas Wasser verrühren. Kirschen und Stärke dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen.

Die Creme und das Kompott abwechselnd in Gläser füllen. Mit zerbröselten Lebkuchen und Haselnüssen garnieren.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**





Weihnachts-Menü II

4 Gänge, modern

Wolfsbarsch Tatar

Erster Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

WOLFSBARSCH TATAR MIT LIMETTENGEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Wolfsbarschfilet
1 EL Sesamöl
1 Limette
Limettenabrieb
1 Prise Ingwer
1/3 Stange Staudensellerie
1 TL Sojasauce
1 Passionsfrucht
Piment d'Espelette / rosa Pfeffer
Salz

Garnitur:
Kresse

Limettengel:
100 ml Limettensaft
Limettenabrieb
2 EL Zucker
2 g Agar Agar

ZUBEREITUNG

Für das Limettengel Limettensaft und Zucker aufkochen bis sich der Zucker gelöst hat. Das Agar-Agar unterrühren, 2 Minuten kochen und dann abkühlen lassen.

Wenn die Masse geliert ist, mit dem Pürierstab aufmixen. Das Gel in eine Spritzflasche füllen.

Wolfsbarsch in längliche Streifen schneiden. Diese fein würfeln. Limette auspressen, Abrieb aufbewahren. Ingwer reiben. Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und anschließend grob hacken. Passionsfrucht durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Den Fisch mit Sesamöl, Limettensaft und -abrieb, Ingwer, Staudensellerie, Passionsfruchtsaft und Salz verrühren. Mit Piment d'Espelette abschmecken. Im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Das Wolfsbarschtatar mit Limettengel und Kresse anrichten.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Kürbissuppe

Zweiter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

KÜRBISSUPPE MIT GERÄUCHERTER ENTENBRUST & ORANGEN-CURRY-SCHAUM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Hokkaido-Kürbis
80 g Schalotten
50 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe
400 ml Geflügelfond
100 ml Sahne
2 EL Butter
1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
1 Prise Muskat
Rohrzucker, Salz, Pfeffer

Orangen-Curry-Schaum:

2 Orangen
1 Prise Salz
1 Prise Curry

Topping:

150 g Geräucherte Entenbrust
Kresse
Gehackte Cranberries

ZUBEREITUNG

Hokkaido in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch feinha-

cken. Ingwer reiben. Hokkaido in Butter für 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Schalotten für 2 Minuten mit dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond dazugeben, aufkochen und bei geringer Hitze köcheln lassen bis die Kürbisstücke weich sind, ca. 15 Minuten. Geriebenen Ingwer dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Suppe pürieren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Rohrzucker abschmecken. Sahne dazugeben.

Die geräucherte Entenbrust in dünnen Scheiben schneiden.

Für den Orangenschaum die Orangen auspressen. Mit Salz und Curry in einen Topf geben und aufkochen. Mit einem Pürierstab pürieren bis ein Schaum entsteht.

Die Suppe mit Entenbrust, Schaum, Kresse und Cranberries garnieren.

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Dammwildrücken

Dritter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

DAMMWILDRÜCKEN MIT BUTTERNUSS-PÜREE & SCHWARZKOHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Dammwildrücken
4 Zweige Rosmarin
3 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer

1 kg Butternuss-Kürbis
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsefond
1-2 Zweige Thymian
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

800 g Schwarzkohl
2 Knoblauchzehen
4 Schalotten
2 EL Butter
200 ml Gemüsefond

200 g Schalotten
400 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz

100 g Pistazien
100 g gemahlene Haselnüsse
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz

2 Möhren
100 g Knollensellerie

4 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
1 Sternanis
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
8 Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
1 Stange Zimt
50 ml Orangensaft
Orangenabrieb
300 ml Rotwein
800 ml Wildfond
(optional) Knochen von Wild oder Rind
2 EL Butter
Salz

ZUBEREITUNG

Den Dammwildrücken mit Olivenöl, Rosmarin, zerstoßenen Wacholderbeeren und Pfeffer über Nacht marinieren. Am nächsten Tag kräftig salzen und in Butter von allen 2-3 Minuten scharf anbraten. Bei 60°C Heißluft für 4-5 Stunden in den Ofen. Alternativ bei 140°C Heißluft mit Fleischthermometer in den Ofen bis das Fleisch ein Kerntemperatur von 54 Grad

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**

hat. Für die Sauce Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch grob hacken. In Butter für einige Minuten scharf anbraten (optional die Knochen dazugeben). Tomatenmark dazugeben und 1 weitere Minute braten. Gewürze dazugeben. Mit jeweils 100 ml Rotwein 3x ablöschen und verkochen lassen bis ordentlich Bodensatz entsteht. Wildfond, Orangensaft und -abrieb dazugeben und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gerne mehrere Stunden. Sauce durch ein Sieb geben und Butter einrühren. Abschmecken. Schalotten in Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen (mit einem Holzstäbchen in das Öl gehen – bilden sich Bläschen, ist es heiß genug.). Die Schalotten darin fritieren bis sie goldbraun sind. Schalotten abgießen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl behalten. Für das Püree Butternuss entkernen, Schalotten und Knoblauch hacken. In Butter

in einem Topf für 4-5 Minuten scharf anbraten. Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben. Gemüsefond angießen und bei mittlerer Hitze komplett verkochen lassen. Thymianzweige entfernen. Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer, Schalottenöl und Butter abschmecken. Für den Schwarzkohl die Blätter vom Stiel befreien. Knoblauch und Schalotte feinhacken. Alles in Butter für mehrere Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pistazien und den Rosmarin feinhacken. In Butter bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten. Gemahlene Haselnüsse dazugeben und eine weitere Minute rösten. Mit einer Prise Salz würzen. Das Fleisch mit dem Butternuss-Püree, dem gebratenen Schwarzkohl, den frittierten Schalotten und der Sauce anrichten. Mit dem Pistazien-Nuss-Crumble garnieren.



Maronencreme

Vierter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

MARONENCREME MIT SPEKULATIUS-CRUMBLE & BLUTORNAGENSIRUP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Maronen, vorgekocht
375 ml Vollmilch
125 ml Sahne
125 g Zucker
1/2 Päckchen Vanillezucker
25 Mandeln, gehackt
2 EL Rum
1 Prise Zimt

Sirup:

500 ml Blutorangensaft, frisch gepresst
300 g Zucker
1 Zitrone, ausgepresst
6 Kardamomkapseln
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
1 Stange Zimt

Garnitur:

100 g Spekulatius
2 Clementinen
1 Blutorange

ZUBEREITUNG

Für den Sirup alle Zutaten in einen Topf

geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze auf die Hälfte einreduzieren lassen.

Für die Creme Milch, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für 10 Minuten köcheln lassen. Nun pürieren. Rum und Mandeln unterheben. Anstelle des Rums kann auch Amaretto oder Blutorangensaft verwendet werden. Kaltstellen. Die Sahne steifschlagen und unter die erkaltete Creme heben. Die Maronencreme mit gebröseltem Spekulatius, Spalten der Blutorange und Clementinen und Blutorangensirup garnieren.

In einem Glas oder auf einem Dessertteller anrichten.





Weihnachts-Menü III

3 Gänge, vegan

Chicorée Salat

Erster Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

CHICORÉE-ORANGEN-SALAT MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Chicorée
250 g Chicorée rot
50 g Wildkräutersalat
½ Mango
2 Orangen
1 EL Ahornsirup
3 EL weißer Balsamessig
4 EL Walnussöl
Salz
40 g Walnusskerne

ZUBEREITUNG

Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Blätter klein schneiden. Orangen schälen und Filets ausschneiden. Dabei den Saft auffangen und das restliche Fruchtfleisch ausdrücken. Mango schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden. Orangensaft mit Ahornsirup, Balsamessig und Walnussöl verrühren. Mit Salz abschmecken. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Wildkräutersalat waschen und trocken schütteln. Orangenfilets mit Chicorée und Dressing vermengen. Wildkräutersalat, Mango und Walnüsse unterrühren. Mit Walnusskernen garnieren.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Austernpilz-Keulen

Zweiter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

MIT ROSMARINKARTOFFELN, ROSENKOHL & VEGANER BRATENSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Austernpilze
8 Reispapierblätter
4 Zimtstangen

Marinade

2 EL Sojasauce
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Rosmarin gehackt
1 EL Ahornsirup
1 EL Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
1 EL Majoran
1 Sternanis
2 EL Speisestärke
1 Prise Salz
1 TL Pfeffer

Marinade zum Bestreichen

1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup
1 TL Majoran
1 TL Zimt
1 TL Senf mittelscharf
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Ofenkartoffeln:

1,2 kg Kartoffeln

1/2 Bund Rosmarin
4 EL Olivenöl
2 EL Speisestärke
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

600 g Rosenkohl
1 EL Bohnenkraut
2 EL gemahlene Haselnüsse
2 EL vegane Butter
Salz, Pfeffer

Sauce:

250 ml Rotwein
400 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Möhre
80 g Knollensellerie
100 g Steinchampignons
1 Lorbeerblatt
2 Sternanis
1 Stange Zimt
3 Wacholderbeeren
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprika edelsüß
1/2 Bund Rosmarin
Zeste einer Orange
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Preiselbeeren
Salz, Pfeffer

HIER
KLICKEN
UND
**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



ZUBEREITUNG

Die Austernpilze in feine Streifen zupfen oder mit einem Messer fein herunter schneiden. Knoblauch hacken. Für die Marinade alle Zutaten verrühren und mit den Austernpilzen vermengen. Die Austernpilze bei hoher Hitze für 3-4 Minuten braten. Dabei immer leicht ansetzen lassen und wieder abkratzen und wenden. Gerne in zwei Etappen, damit die Pfanne nicht zu voll ist. Ein Reispapierblatt mit Wasser befeuchten (Anleitung auf der Packung) und die Austernpilzmasse mittig platzieren. Einwickeln und mit einem weiteren Reispapierblatt wiederholen. Nun eine Stange Zimt am unteren Ende „andrücken“. Die Austernpilze reichen für vier Keulen. Für die Marinade zum Bestreichen alle Zutaten verrühren und die Keulen damit einpinseln. Die Kartoffeln schälen und bissfest kochen. Öl, Paprika, Salz, Pfeffer und Rosmarin verrühren und über die Kartoffeln geben. Speisestärke dazugeben und vermengen. Kartoffeln auf die eine Seite eines Backblechs geben und die Keulen auf die andere. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für 30-40 Minu-

ten in den Ofen. Zwischenzeitlich erneut mit Marinade bestreichen. Für die Sauce das komplette Gemüse feinhacken und in der Pfanne der Austernpilze scharf für einige Minuten anbraten. Paprika und Tomatenmark dazugeben und 2 weitere Minuten braten. Gewürze, etwas Pfeffer, Rosmarin und Orangenzeste dazugeben. Mit 80 ml Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen bis Bodensatz entsteht. Vorgang wiederholen bis der Rotwein aufgebraucht ist. Mit Gemüsefond angießen und für mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Sauce passieren. Preiselbeeren und Senf dazugeben. Mit Salz abschmecken. Bis zu gewünschter Konsistenz einreduzieren lassen. Den Rosenkohl vom holzigen Ende befreien und für ca. 10 Minuten bissfest kochen. Abgießen. Die vegane Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und Haselnüsse dazugeben. 10 Sekunden durchschwenken und den Rosenkohl und das Bohnenkraut dazugeben. 1 Minute braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Komponenten zusammen auf einem Teller anrichten.

LEBKUCHENMOUSSE

Dritter Gang

REZEPT VON STEFAN DANKENBRING

LEBKUCHENMOUSSE MIT ROTWEINBIRNEN & WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Seidentofu
2 x iChoc White Barista
2 TL Lebkuchengewürz
1 Schote Bourbonvanille
2-3 EL Espresso gemahlen
1 EL Kokosöl
1 Prise Salz

4 Birnen
200 ml Rotwein
1 Stange Zimt
1 Sternanis
6 Kardamomkapseln
1 Stück Ingwer, ca. 1 cm
3 Nelken
1 Orange, ausgepresst

100 g Walnüsse
1 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln. Die Gewürze, den Orangensaft und etwas Orangenzeste im Rotwein für 3 Minuten leicht

köcheln lassen. Die Birnen dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die iChoc-Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen. Alle Zutaten der Mousse in einem Mixer pürieren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze für 3 Minuten rösten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Birnen aus dem Rotweinsud nehmen und den Sud bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen. Einige der Birnenviertel in Scheiben schneiden. Mousse, Viertel und Scheiben der Birne, Rotweinsud und Walnüsse auf einem Teller anrichten.

Tipp: Wenn man die Birnen nicht schält, entsteht ein wundervolles Farbspiel von hell zu dunkel in der Birne. Die Birne erst kurz vor dem Anrichten schälen und genießen.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**





Unsere Keksrezepte

Halbmonde

REZEPT VON HEIDI HANKE

“UNSER LIEBLINGSREZEPT AUS DEN 1980ERN!”

WEIHNACHTLICHE HALBMONDE

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

Teig:

500 g Weizenmehl
1 gestrichener TL Backpulver
250 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
Je 1 Messerspitze gemahlener Zimt,
gemahlener Kardamom, gemahlene Nelken
und gemahlene Muskatblüte
2 Eier
250 g Margarine
200 g gehackte Haselnusskerne

Guss:

200-300g Kuvertüre, halbbitter

ZUBEREITUNG

Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen und evt. noch 30 Minuten kaltstellen. Den Teig knapp 1/2 cm dick ausrollen, Halbmonde ausstechen und auf ein Backblech legen. Bei 175-200° (vorgeheizt) 10-12 Minuten backen.

Für den Guss die Kuvertüre in einer Schüssel im Wasserbad bei schwacher Hitze zu einer geschmeidigen Masse verrühren und die erkalteten Halbmonde mit einem Ende eintauchen.

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**



Zimtschnecken

REZEPT VON MICHAEL DUWE

“EIN TRAUM AN EINEM VERSCHNEITEN WEIHNACHTSTAG!”

WEIHNACHTLICHE ZIMTSCHNECKEN-KEKSE

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

Mürbeteig
100 g Zucker
200 g Butter
300 g Mehl
1 Prise Salz
1 Schote Bourbonvanille

Füllung
2 Eiweiß
100 g gemahlene Mandeln
65 g brauner Zucker
2 TL Zimt
Abrieb einer Orange
optional 1 Prise Kardamom

ZUBEREITUNG

Die Bourbonvanille-Schote auskratzen. Für den Teig alle Zutaten kräftig verkneten. Zu einer geschmeidigen Kugel formen, abdecken und über Nacht gehen lassen. Für die Füllung alle Zutaten verrühren. Die Hälfte des Teigs ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit der Füllung bestreichen und anschließend der Länge nach halbieren. Bei-

de Stränge aufrollen. Gleicher Vorgang bei der zweiten Hälfte des Teigs. Die Rollen in Frischhaltefolie oder Wachstücher einwickeln und für 1 Stunde gefrieren. Die Rollen nun in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 12 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Abkühlen lassen und genießen!

HIER
KLICKEN
UND

**ZUR
KISTE
HINZUFÜGEN**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Das Weihnachtsgeschäft ist trübelig und die Arbeit macht Spaß. So lässt sich das Leben beim Gemüseabo im Moment wohl am besten beschreiben.

Vieles hat sich in den letzten Monaten bei uns verändert, viele Neuerungen wurden eingeführt. Es ist schön zu sehen, wie wir alle davon profitieren und Jede und Jeder mit einem Lächeln bei uns in den Tag startet.

Wenn sich die Arbeit positiv auf uns auswirkt, dann ist das ein Geschenk.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein schönes Weihnachtsfest mit Ihrer Familie und Ihren Liebsten.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in uns, in das Gemüseabo!

Herzlichst,
Ihre Melanie Hogrefe
Ihr Stefan Dankenbring

Was gibt es im Januar Magazin?

Im Januar wird es gesund. Und LECKER! Wir haben Jedermanns Lieblingsgerichte wie Pizza, Burger und co. für Sie in einer kalorienarmen „Light-Version“ vorbereitet, die unfassbar gut ist!

Somit steht den Neujahrsvorsätzen nichts im Weg und man freut sich dennoch auf gute Küche. Unser Favorit - die Bio Kebabtasche.

Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr mit erstklassigen Rezepten versorgen zu dürfen.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna Stamikow

PHOTO
Nele Norden

KITCHEN
Heidi Hanke und Stefan Dankenbring

📷 [Instagram](#)

📘 [Facebook](#)

📺 [YOUTUBE](#)

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

Telefon: [0 42 34 / 9425790](tel:042349425790)
Fax: [0 42 34 / 94257999](tel:0423494257999)
Email: info@gemueseabo.com



Neu im SORTIMENT

DR. HAUSCHKA

HIER
KLICKEN

**ZUM
ANGEBOT**