



## REGIONALER SPARGEL IN KW 16!

### OBST & GEMÜSE

Moin!

Unser Apfelangebot wird mit Fortschreiten der alten Saison zunehmend durch **Äpfel der Jonagruppe** dominiert. Zur bevorstehenden neuen Saison haben wir Neuigkeiten aus dem Alten Land von **Bio-Obst Augustin**:

„Die Obstbäume blühen im Alten Land so früh wie noch nie. Dank des warmen Frühjahres sind wir nämlich geschlagene 16 Tage früher in der Vegetation als letztes Jahr. Seit 1976 ist die Apfelblüte volle 25 Tage vorgerückt. Die Durchschnittstemperatur im Februar betrug 6,6°C - im Mittel liegt die Februartemperatur seit 1994 bei 1,8°C. Der Klimawandel bringt einiges durcheinander. Auch der März brach einen Temperaturrekord: mit einer Mitteltemperatur von 7,5°C der wärmste März seit 1881! Dieses Wochenende werden die Kirschen im Alten Land schon in Vollblüte stehen, Ende nächster Woche ziehen dann die frühblühenden Äpfel nach. Traditionell ist im Alten Land am ersten Maiwochenende das Blütenfest. Dann wird man in diesem Jahr nur noch Blüten auf der Krone der Blütenkönigin zu sehen bekommen und sich für nächstes Jahr vielleicht eine neue Terminierung überlegen müssen.“

**Auch die Spargelsaison beginnt jetzt bei uns und wir bieten zum ersten Mal geschälten Spargel in der 2. Sortierung vom Alp's Hof an.** 700g geschälter Spargel entsprechen ca. 1 kg ungeschältem Spargel. Dem regionalen Spargelgenuss steht jetzt nicht mal mehr das Schälen im Wege. Somit vollzieht ein weiteres Produkt den Wechsel **von international zu regional**.

Im Salat- und Kräuterbereich kommen jetzt immer mehr Produkte aus Deutschland. **Der erste deutsche Rhabarber** ist ab sofort auch in kleinen Mengen vorhanden.

International kommt besonders viel Bewegung in unser Obst-Sortiment. **Mini-Wassermelonen** aus Spanien und **Charentais Melone** aus Marokko, sowie die **ersten Nektarinen** bringen eine sommerliche Brise in unser Sortiment.

Zu guter Letzt haben wir noch einen ganz besonderen Tipp: Wir haben wieder eine kleine Menge **frischer Morcheln** erhalten. Schnell sein lohnt sich, nur solange der Vorrat reicht.

Wir wünschen viel Vergnügen mit der zunehmenden, regionalen Ernte und mit den erfrischenden Neuzugängen im Obstbereich.



HIER KLICKEN & **FRISCHE MORCHELN BESTELLEN!**



### Weißer Kornblume

Für die Herstellung der Weißen Kornblume wird eine andere Milchsäurekultur verwendet als normalerweise für die beliebten Käse der Thise Mejeri verwendet wird. Diese Milchsäurekultur sorgt dafür, dass die Weiße Kornblume ihren ganz besonderen Geschmack und ihre ganz besondere Textur erhält: Cremige Milde gepaart mit einer samtigen Textur und einer Oberfläche, die wie mit frisch gefallenem Schnee bestäubt aussieht.

**JETZT PROBIEREN!**



### Ein letztes Mal Biohof Eilte

Unser langjähriger, regionaler Käselieferant, der Biohof Eilte, schließt im April seine bei euch und uns sehr beliebte Bauernkäseerei. Daher müssen wir euch schweren Herzens mitteilen, dass wir eine **letzte Käselieferung in der KW16 (15.04.-21.04.)** erhalten.

Ab diesem Zeitpunkt heißt es dann leider „nur noch solange der Vorrat reicht“ für die sehr beliebten Käsesorten aus Eilte. Wir werden die Spezialitäten wie den „Büffel-Mozzarella“, „Blauer Baron“ oder „Scharfe Else“ sehr vermissen.

Liebe Eilte Freunde, wir bedanken uns ganz herzlich für eine lange, schöne und immer sehr positive Zusammenarbeit mit euch.

**Du kennst eine Bio-Käseerei in unserer Region? Dann würden wir uns über eine Nachricht freuen!**



## NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



**RÜCKENSTEAK KRÄUTER, 2 STÜCK**



**GRAUBURGUNDER TROCKEN, WEISS**



**VINNOCECE CHARDONNAY 0,0 %**

**JETZT PROBIEREN!**



**TK LAGONDA MOZZARELLA**



**TK BRATWURSTSCHNECKE VOM WEIDERIND**

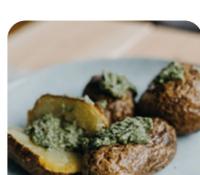


**SONNENLOTION SENSITIV LSF 30**

### Koriander in der Abokiste

In der nächste Woche haben wir etwas Besonderes für dich geplant und **regionalen Koriander von Max Rehberg** für die Abokisten geplant.

Passend dazu haben wir drei schnelle und vor allem köstliche Rezepte vorbereitet. Lass es dir schmecken!



#### Koriander Walnuss Pesto

- 2 Bund Koriander
- 100 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Limette (Limettensaft + -abrieb)
- 100-150 ml Sesamöl (alternativ Olivenöl)
- Salz, Pfeffer, (Zucker)

Chili halbieren und die Kerne entfernen. Alle Zutaten gründlich pürieren. Mit Salz und Pfeffer (und optional Zucker) abschmecken. Hinweis: Sesamöl eignet sich wegen des neutralen Geschmacks hervorragend.

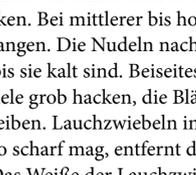
#### Koriander-Knoblauch Nudeln

- 250 g Eier Mie Nudeln
- 1 Bund Koriander
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Schalotten
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 1 Möhre
- 1 Chili
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Ketjap Manis
- 1/2 Limette
- Salz
- Sonnenblumenöl



Schalotten feinhacken. Die Schalotten in einen kleinen Topf geben und mit Öl bedecken. Bei mittlerer bis hoher Hitze frittieren, bis sie goldbraun sind. Abgießen und Öl auffangen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und unter kaltem Wasser abspülen, bis sie kalt sind. Beiseitestellen. Die Blätter des Korianders von den Stielen entfernen. Die Stiele grob hacken, die Blätter beiseitestellen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Ingwer fein reiben. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Chili in Ringe schneiden – wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne. Möhre in feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Das Weiße der Lauchzwiebeln und den Knoblauch im Sonnenblumenöl bis mittlerer Stufe für 1 Minute braten. Korianderstiele, Ingwer, Chili und Möhre dazugeben und 2 weitere Minuten braten. Die Nudeln dazugeben und bei hoher Hitze 1 Minute unter ständigem Rühren braten. Mit Sojasauce und Ketjap Manis ablöschen, Korianderblätter unterheben. Mit Limettensaft und Salz abschmecken, mit den gerösteten Schalotten garnieren.

#### Ofenkartoffeln mit Koriander-Zitronenbutter



- 800 g Kartoffeln
- 1 Bund Koriander
- 1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
- 250 g Butter
- Zeste und Saft einer Zitrone
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln gründlich abwaschen. Mit einer Gabel rundherum kleiner Löcher in die Kartoffeln stechen. Auf einem Backblech mit Olivenöl einstreichen und salzen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für 50-60 Minuten, je nach Größe, backen. Den Koriander samt Stielen hacken. Ingwer reiben. Die Butter in einem Topf zerlassen. Koriander, Saft und Zeste der Zitrone sowie Ingwer dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden. Mit ORDENTLICH Koriander-Zitronenbutter beträufeln. Dazu passt hervorragend ein Salat.

**Das Gemüseabo GmbH**  
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

Haben Sie Sortimentswünsche oder Anregungen?

✉ Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com

☎ 0 42 34 / 94 25 79 13

📷 Instagram 📘 FACEBOOK

