

BIO 02  
B| 2025

# Alles BIO oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



KINDER LERNEN LANDWIRTSCHAFT KENNEN

## DIE BESTEN KOHLREZEPTE

GESUND UND ABWECHSLUNGSREICH

KÄSEINFO FÜR FEBRUAR

Unsere Kulinarische Vielfalt

+ VEGANE & GLUTENFREIE  
**REZEPTIDEEN**

BIO DAS  
GEMÜSE ABO

# ALLES BIO ODER WAS?

# Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

- S. 4—5 EINLEITUNG  
Gartenplanung
- S. 6—8 OBST & GEMÜSE  
Wintergemüse
- S. 9—9 BIO-KOCHBOXEN  
Jetzt neu!
- S. 10—11 KINDER LERNEN  
Landwirtschaft
- S. 12—13 INFOS  
Dr. Hauschka
- S. 14—15 VORSTELLUNG  
Katharina Köster
- S. 16—17 NEUES VON DEN  
Steinofenbäckern
- S. 18—19 GEWINNSPIEL  
Auslosung
- S. 20—21 TOUR DE KAAS  
Käseinfos
- S. 22—23 ÖKOLUMNE  
Typischer Vormittag
- S. 24—25 SAISONKALENDER  
Februar
- S. 26—37 REZEPTE  
Kohlrezepte
- S. 38—39 INFOS



THEMA  
Bio-Kochboxen



THEMA  
Kinder lernen Landwirtschaft  
kennen



THEMA  
Kohlrezepte



# Moin, aus **Dörverden**

**"Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um deine Gartenplanung für den Frühling zu starten!"**

## **Wintergemüse: Ein Genuss für die kalte Jahreszeit.**

Im Februar freuen wir uns besonders über die frischen Ernteerträge des Winters. Wintergemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Sellerie und Pastinaken sind jetzt auf ihrem Höhepunkt und bieten nicht nur wertvolle Nährstoffe, sondern auch zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten. Sie sind nicht nur lecker, sondern stärken auch dein Immunsystem in der kalten Jahreszeit.

## **Kohlrezepte: Herhaft und gesund**

Kohl ist der Star des Winters und lässt sich auf viele Arten zubereiten. Ob als deftiges Grünkohlgericht, eine cremige Rosenkohl-Pfanne oder in einem Winter-Eintopf – Kohl ist ein wahres Multitalent in der Küche.

Besonders Grünkohl, der nach dem Frost intensiver im Geschmack wird, lässt sich wunderbar in Suppen, Aufläufen oder sogar in einem grünen Smoothie verarbeiten. Ein einfaches, aber köstliches Rezept ist der Grünkohl-Chili-Eintopf: mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und natürlich Grünkohl, abgerundet mit etwas Chili für den extra Kick.

## **10% Rabatt auf Saatgut – Jetzt für den Frühling planen**

Der Winter ist zwar noch in vollem Gange, doch der Frühling kommt mit großen Schritten. Nutze die Gelegenheit, dich jetzt schon mit hochwertigem Saatgut für die kommende Saison einzudecken! Vom 03.02.2025 bis 14.02.2025 bekommst du 10% Rabatt auf unser gesamtes Saatgut-Sortiment. Egal, ob du schon an die ersten Kräutertöpfe oder an die kommenden Gemüsesorten für deinen Garten denkst – jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um deine Gartenplanung für den Frühling zu starten. Komm vorbei, stöber durch unser Angebot und sichere dir deinen Rabatt!

## **Süße Versuchung zum Valentinstag**

Zum Valentinstag haben wir etwas ganz Besonderes für dich! In dieser Zeit gibt es bei uns die köstlichen Valentinstags Herzen der Steinofenbäcker aus Ibbenbüren, die perfekt zu einem romantischen Anlass passen.

Gönn dir oder deinen Liebsten ein Stück Liebe aus der Backstube!



# Obst & Gemüse



ALLES BIO ODER  
WAS?

Auch im Februar können wir uns auf eine bunte Vielfalt an Wintergemüse freuen, das uns in dieser kalten Jahreszeit mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Trotz niedriger Temperaturen liefert uns die Natur frische, regionale Produkte, die nicht nur lecker sind, sondern auch unser Immunsystem stärken – gerade jetzt, wenn es draußen kühler wird.

Kohl in seinen verschiedenen Formen ist nach wie vor ein wahres Superfood: Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl und auch der klassische Weißkohl sind nicht nur vollgepackt mit Vitaminen, sondern auch unglaublich vielseitig in der Küche. Egal, ob du ihn in einem herzhaften Eintopf, als Beilage oder in einem Salat verwendest – Winterkohl sorgt für eine Extrapolition Nährstoffe und Geschmack.

Wurzeln wie Möhren, Sellerie und Rote Bete sind ebenfalls echte Winterhelden. Sie stecken voller Mineralstoffe und sind perfekt für eine kräftige Suppe oder auch als geröstetes Gemüse im Ofen. Diese Gemüsesorten sind nicht nur gesund, sondern machen auch jedes Gericht schön bunt und appetitlich.

Ein weiterer Favorit in dieser Jahreszeit ist die Pastinake – ein unterschätztes, aber unglaublich schmackhaftes Wurzelgemüse. Mit seinem leicht nus-

sigen Geschmack ist er eine wunderbare Ergänzung zu vielen Gerichten, ob in Püree, als Beilage oder als Zutat für Eintöpfen.

Und auch beim Wintergemüse gibt es immer wieder neue Entdeckungen! Wie wäre es beispielsweise mit der klassischen Steckrübe, die sich mit ihrem milden, leicht süßlichen Geschmack perfekt für herzhafte Gerichte eignet?

Die kalte Jahreszeit ist auch die perfekte Gelegenheit, um dein Immunsystem mit frischem, regionalem Wintergemüse zu stärken und dir eine gesunde Auszeit vom Alltag zu gönnen. Nutze die Vielfalt an Wintergemüse, um neue Rezepte auszuprobieren und dich vom Geschmack der Saison überraschen zu lassen! Viele köstliche Kohlrezepte haben wir ausprobiert und ans Ende des Magazins gepackt. Viel Spaß beim Nachkochen.

Auch im Februar setzen unsere regionalen Bauern alles daran, dir frische und hochwertige Produkte anzubieten. Wir sind dankbar für ihre unermüdliche Arbeit und freuen uns, dir weiterhin beste Qualität liefern zu können. Möge der Februar dir viele genussvolle Momente bringen – mit leckerem Wintergemüse, das deinem Körper und deiner Seele guttut!



# BIO-KOCHBOXEN

## JETZT NEU!

Entdecke die neue Art zu kochen: Bio-Kochboxen, die begeistern!

Frisch, nachhaltig und 100% Bio – unsere Bio-Kochboxen bringen dir die besten Zutaten direkt vor die Haustür. Stell dir vor: Du öffnest deine Tür und findest eine Box voller frischer, duftender Zutaten – alles Bio, alles mit Liebe ausgewählt.

Keine Supermarkt-Stress, kein Grübeln über Rezepte. Nur du, deine Küche und die besten, nachhaltig angebauten Zutaten.

Wir packen nicht nur frische Lebensmittel, sondern auch ganz viel Herz in jede Box. Mit einfachen, liebevoll kreierten Rezepten zauberst du gesunde und leckere Gerichte.

Ob für die schnelle Feierabendküche oder ein besonderes Dinner – unsere Rezepte sind einfach nachzukochen und bringen Abwechslung auf deinen Teller. Probiere es jetzt aus und genieße den vollen Geschmack unserer Bio-Kochboxen!

Du bekommst alles, was du für gesunde und kreative Gerichte brauchst, ohne Stress und ganz ohne Kompromisse.

Bestelle noch heute und koch morgen bio!



## KINDER LERNEN Landwirtschaft kennen.



Spielerrisch lernen

## Kinder lernen Landwirtschaft kennen – kommt zu den Hofgruppen am LohmannsHof!

Die Natur und der Bauernhof sind ideale Orte für ganzheitliche Erlebnisse. Das Leben und Handeln in der Natur schenkt den Kindern Kraft und Vertrauen in sich selbst, eröffnet neue Perspektiven auf unsere Umwelt und knüpft an Interesse und Wissen aus Büchern oder dem Schulleben an.

Mit der Bauernhofpädagogin und gelernten Erzieherin Lisa Paulsen starten Ende Februar wieder die regelmäßigen Entdecker- und Hofgruppen für Kinder. Montag und Dienstag sind „Hofgruppen“ geplant, ein regelmäßiges Angebot für bis zu zehn Kindern von 6 – 10 Jahren. An neun, übers Jahr verteilten Nachmittagen, wird sich verschiedenen Themen auf dem LohmannsHof gewidmet, die weite Bereiche der Landwirtschaft und die Vielfalt des Hofes abbilden. Dabei heißt es nicht nur gucken, sondern auch selbst mit anpacken!

Wer auch schon im Vorschulalter Lust darauf hat, Bauernhofluft zu schnuppern, ist in der Entdecker-Hofgruppe genau richtig. Mit bis zu acht Kindern von 5-8 Jahren, begieben sie sich rund um unsere Hofstellen einmal im Monat auf Entdeckungsreise.

Die Kinder können hier zwischen Hühnern, Kaninchen, Schafen, Wiesen und Bäumen ihren individuellen Spiel- und

Forschungsbedürfnissen nachkommen und erleben was sich alles in der Natur und auf dem Bauernhof tut. Informationen, Kosten und Anmeldemöglichkeit gibt es unter [www.lohmannshof.de/paedagogik](http://www.lohmannshof.de/paedagogik).

Für weitere Infos meldet euch auch gerne unter [machmit@lohmannshof.de](mailto:machmit@lohmannshof.de) oder 04239-1315. Auch Schulklassen und Kindergartenklassen sind herzlich willkommen.





**10% RABATT  
AUF ALLE SAATEN,  
DÜNGER & BLUMENERDE**

Vom 03.02. bis zum 14.02.2025 (KW 6+7) 10 % Rabatt auf alle Saaten, Dünger & Blumenerde



**Dr. Hauschka**

## Gesichtsreinigung – Der erste Schritt für strahlend schöne Haut

Die Gesichtsreinigung ist der erste und wichtigste Schritt im Dr. Hauschka Pflegekonzept. Sie lässt deine Haut aufatmen und ist sowohl am Morgen als auch am Abend entscheidend für eine gesunde, frische Ausstrahlung. Mit der richtigen Reinigung schaffst du die Grundlage für strahlend schöne Haut. Finde die Reinigung, die perfekt zu deinen Wünschen und den Bedürfnissen deiner Haut passt.

Der Dr. Hauschka Augen-Makeup-Entferner bietet sanfte Reinigung und Wimpernpflege in einem – ideal für die empfindliche Haut der Augenpartie. Er entfernt sogar wasserfestes Makeup, ohne die Haut zu reizen. Die Reinigungsmilch reinigt mild und schonend, während sie den natürlichen Schutzmantel deiner Haut bewahrt. Die tensidfreie Emulsion eignet sich besonders für empfindliche Haut.

Der Reinigungsbalsam hat eine leichte Gel-zu-Milch-Textur und entfernt gründlich Verunreinigungen und leichtes Make-up. Dabei bleibt die natürliche Hautbarriere geschützt, und deine Haut fühlt sich erfrischt und geschmeidig an.

Ein Klassiker, der seit über 50 Jahren begeistert, ist die Gesichtswaschcreme. Sie verfeinert das Hautbild, normalisiert Verhornerungen und regt die Selbsterneuerungsprozesse deiner Haut an – dank der speziellen Anwendungstechnik.

Welches wird dein persönliches Dr. Hauschka Reinigungs-Ritual?

**HIER KLICKEN**



WWW.GEMUESEABO.COM

# KATHARINA KÖSTER

aus dem Hallenteam



# Mitarbeiter- vorstellung

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

**Seit wann bist du dabei?**

Seit dem 01.12.2024 bin ich teil des Teams.  
Also noch ganz frisch!

**Was machst du hier?**

Ich bin im Trockenlager und packe dort unser Trocken- und Getränkesortiment.

**Was verbindest du mit dem Gemüseabo?**

Eine gute Qualität der Produkte und einen tollen Kundenservice.

**Was machst du gerne in deiner Freizeit?**

Ich kuche und backe sehr gerne.  
Drei Wörter die mich beschreiben wären:  
aktiv, zuverlässig, direkt

**Welches ist dein Lieblingsprodukt?**

Mein liebstes Produkt ist der Michele Weißwein von biolanden.

Hey Kathi,  
wir sind super happy, dass du dich so schnell  
und gut ins Team eingearbeitet hast

**Schön, dass du da bist!**



HIER  
KLICKEN

FÜR UNSEREN  
MICHELE  
WEIßWEIN



# Neues aus den **Steinofenbäcker- Sortiment**

Ab Februar gibt es wieder für kurze Zeit Valentinstags-Herzen mit Nougat-Kirschfüllung. Pflaumenmus-Zimtsahne und Himbeer-Spekscrumble verlassen erstmal wieder das Sortiment zum 01.02.2025.

**Kuchen des Monats:**  
Frankfurter Schnitte Aktionspreis: 14,99 €  
pro Portion (4 Stück)

**Brote des Monats:**  
Familienbrot 1 kg, Aktionspreis: 6,25 €  
Dinkel-Schrotling 2 kg, Aktionspreis: 15,59 €

HIER  
KLICKEN

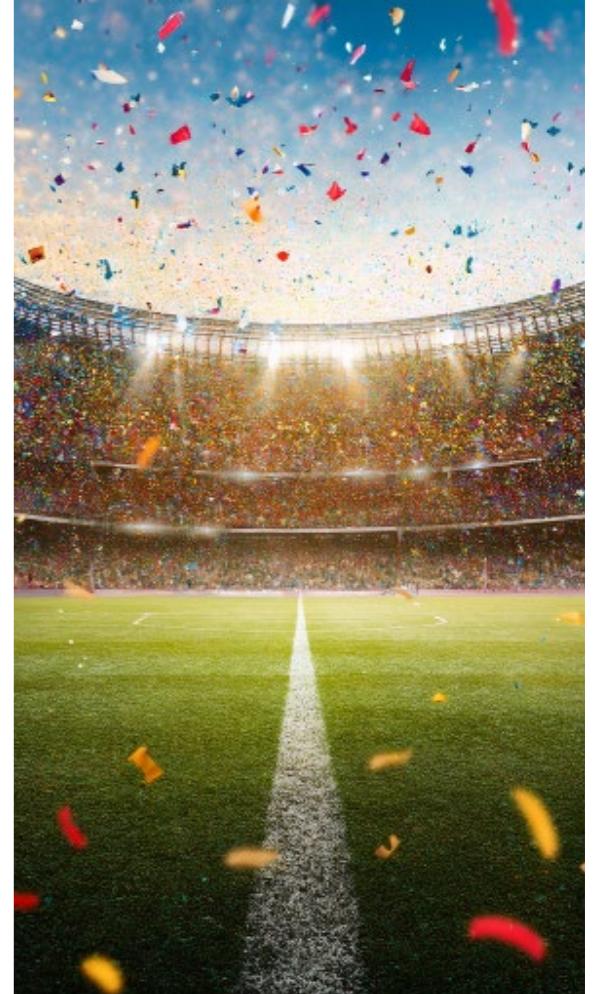
**& BACKWAREN  
BESTELLEN!**



# HIER IST DIE **GEWINNERIN** DER KUHPATENSCHAFT

Es scheint, als hätte das Glück ein neues Zuhause gefunden – und zwar bei unserer glücklichen Gewinnerin, die gleich beide Gewinnspiele für sich entschieden hat!

Die Gewinnerin ist Iris Stahlke



DIE GEWINNERINNEN DER  
**Fußball-**  
tickets sind:

Birgit Norden  
Iris Stahlke

Herzlichen Glückwunsch!

# TOUR DE KAAS

ENDE UNSERER TOUR DE KAAS

Unsere Roh- und Heumilchkäsereise ist nun zu Ende. Wir hoffen, wir konnten euch die Unterschiede der verschiedenen Käsespezialitäten näherbringen, und dass die ein oder andere Käsesorte euch ganz besonders in Erinnerung geblieben ist. Natürlich basteln wir wieder an unserer nächsten Käseaktion. Wann diese los gehen wird und welches Thema sie beinhalten wird, findet ihr in unserem Newsletter, in den sozialen Medien oder im Online-Shop.

KÄSESPEZIALITÄT  
**FRÜHLINGSKÄSE**

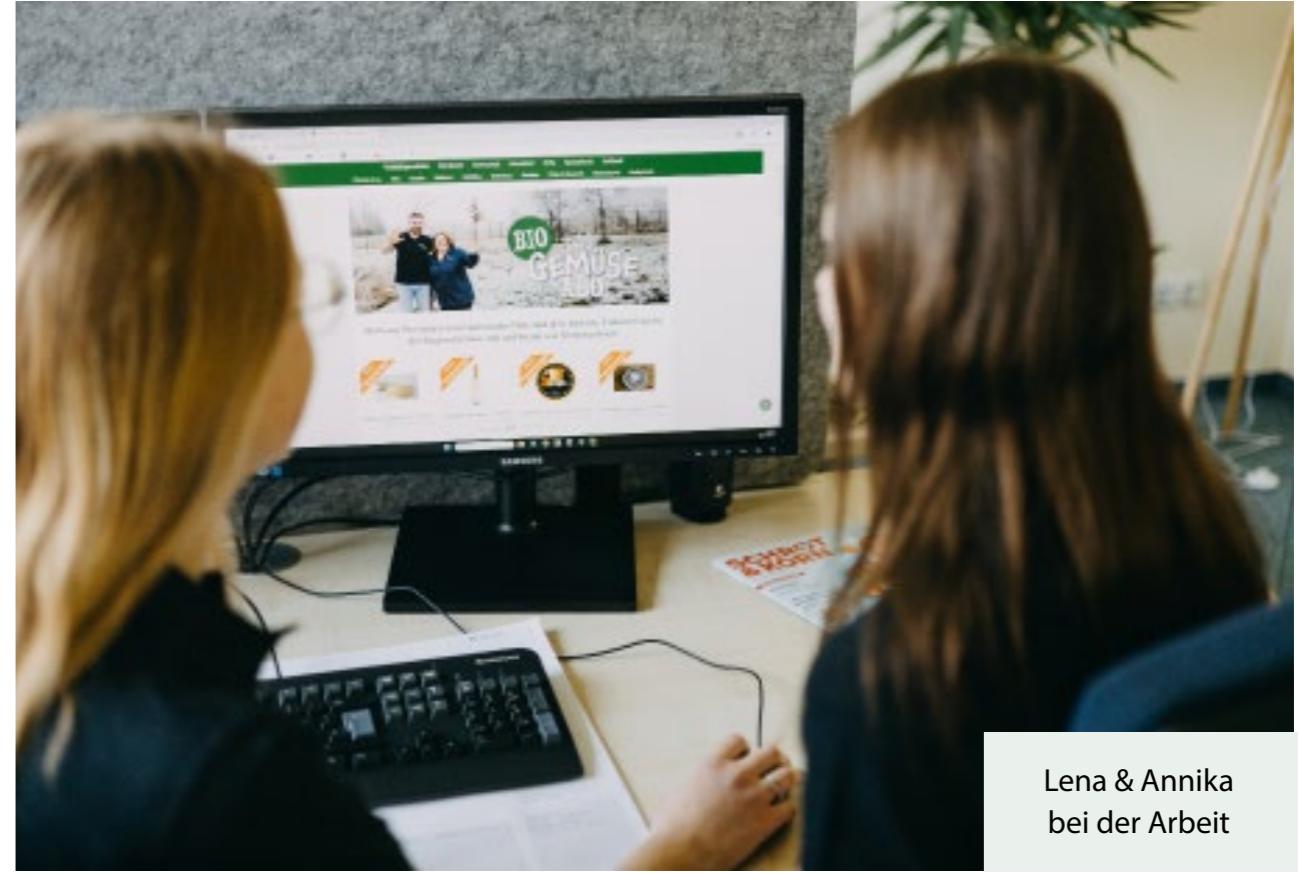
Ende Februar lösen die Frühlingskäsesorten unsere Herbstkäsesorten ab. Freut euch ab dem 24.02.2025 auf den Frühlingsbrie Bunte Schote von der ÖMA aus dem Allgäu. Der beliebte Weichkäse wird in der Frühjahrsversion mit grüner und roter Paprika veredelt. Der Heumilchkäse Lamour rouge Lauch ist ein 10 Tage gereifter Weichkäse, der auf der Zunge zergeht. Während der Frühlingsaison werden ein gutes Maß Frühlingszwiebeln und eine wohldosierte Prise Knoblauch in den Teig gegeben.



# Ökolumne

## EIN TYPISCHER VORMITTAG

VON ANNIKA LITAU & LENA KLEBUSCH



Lena & Annika  
bei der Arbeit

Heute möchten Annika und ich (Lena) euch erzählen, wie ein typischer Vormittag bei uns als Gemüseabo-Azubis aussieht.

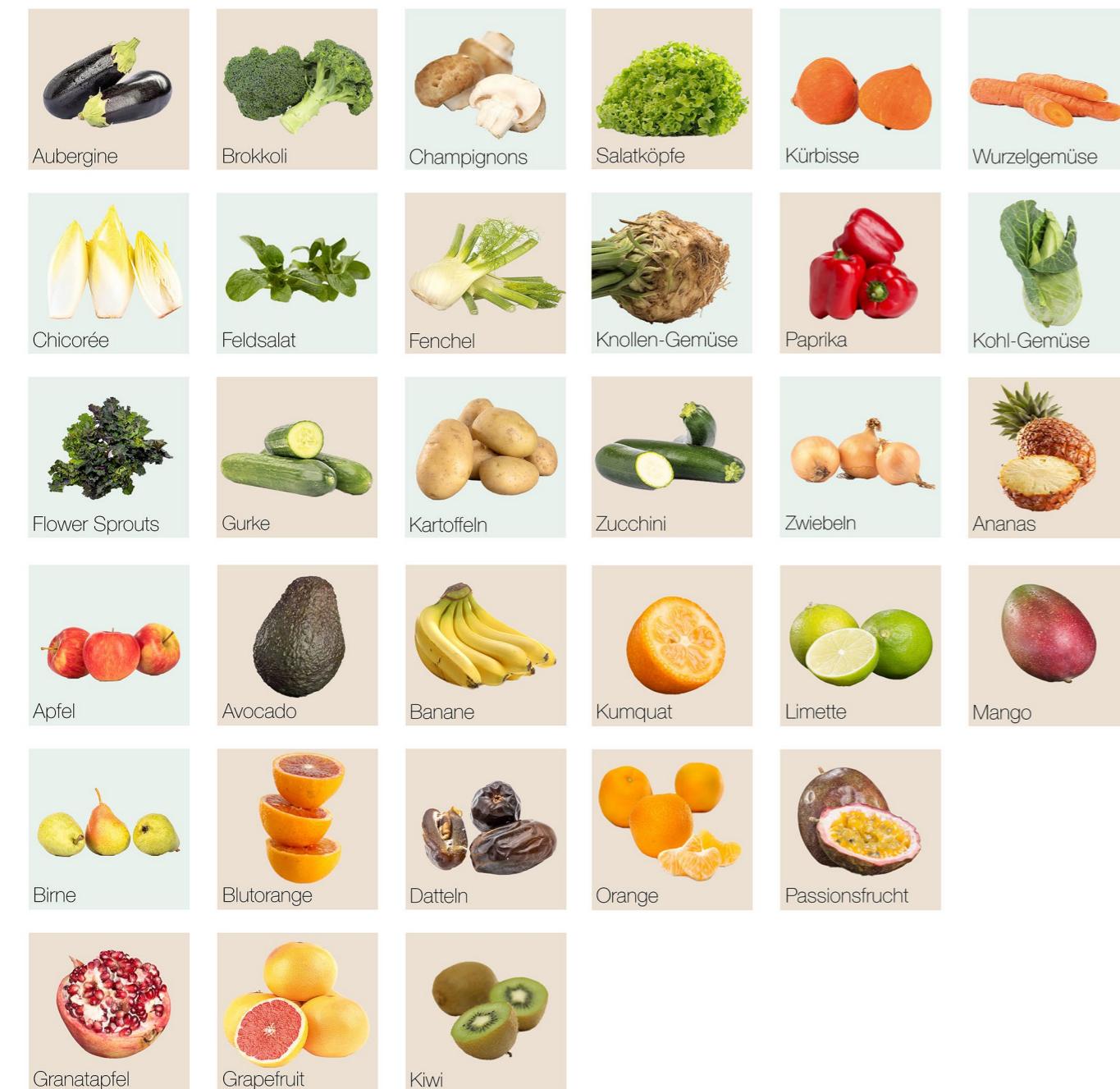
Nachdem wir unser Morgenprogramm bis 8:00 Uhr erledigt haben, geht's für Annika direkt mit den Bestellungen bei unseren regionalen Lieferanten los. Sie klärt dabei immer wieder Fragen mit den Kollegen aus dem Lager und korrigiert zum Beispiel Fehlbestände. Ich mache mich in der Zeit an die Rechnungen, die von unseren Lieferanten kommen und buche sie ins Buchhaltungsprogramm ein. Danach schaue ich mir die Zahlungen an, die von unseren Kunden eingegangen sind und vergleiche sie mit den entsprechenden Rechnungen. So sehe ich gleich, welche Rechnungen noch offen sind und welche beglichen worden sind.

Annika schaut zwischendurch nach, ob die Kisten für unsere Kunden richtig gepackt sind. Sie prüft, ob alles aus dem Trocken- und Kühlsortiment da ist, wo es hingehört. Wenn mal etwas fehlt, wird nachbestellt oder sie klärt gemeinsam mit den Kunden eine passende Alternative ab.

Nebenbei erstelle ich eine Story für unsere Social-Media-Kanäle. Dabei hole ich mir Inspiration aus der Halle oder von den Kisten, die gerade gepackt werden. So könnt ihr auch mal einen kleinen Blick hinter die Kulissen werfen und sehen, was es bei uns gerade Spannendes gibt.

So sieht ein typischer Vormittag bei uns aus. Organisiert, produktiv und immer mit einem Lächeln.

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



# Saisonkalender für Obst & Gemüse

# Kohlgerichte

GESUND & ABWECHSLUNGSREICH



# Fruchtiger Chinakohlsalat

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g Chinakohl  
3 Orangen  
2 Äpfel  
1 EL Honig  
3 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
50 g Walnüsse, gehackt

## ZUBEREITUNG

Den Chinakohl putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.  
Die Orangen filetieren und den Saft dabei auffangen  
Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Aus dem Orangensaft, dem Honig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing zubereiten und alles mit den Salatzutaten mischen.  
Mit gehackten Walnüssen garnieren.

HIER KLICKEN

& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



# Geschmorter Spitzkohl

## mit Mango-Kokossauce

REZEPT VON HEIDI HANKE

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 kg Spitzkohl  
1 Mango  
1 TL Chiliflocken  
Rapsöl  
1 Dose Kokosmilch  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Kurkuma  
1 Zitrone  
100 ml Gemüsebrühe  
 $\frac{1}{2}$  Vanilleschote.  
1 EL Honig  
Salz, Zucker

### ZUBEREITUNG

Spitzkohl säubern und mit Strunk halbieren oder vierteln. Kurkuma schälen, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Vanilleschote auskratzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl von allen Seiten anbraten. Dabei salzen, zuckern und mit Chiliflocken bestreuen. Die angebratenen Kohlhälften aus der Pfanne nehmen. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln anschwitzen, mit Kokosmilch und Brühe angießen, dann Honig, Knoblauch, Kurkuma und Vanilleschoten-Mark dazu. Die ausgekratzte Schote ebenfalls in den Sud legen. Mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen. Die Kohlhälften hineinlegen bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren. Dabei mehrmals wenden. Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Mangostückchen und auch den Mangokern zum Spitzkohl geben und weitere 5 Minuten garen. Anschließend nochmals mit Salz, Zitronensaft oder etwas Zucker abschmecken.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFUGEN!**



# Rahmwirsing mit Kartoffelkruste

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1,2 kg Wirsing  
2 Zwiebeln  
3 EL Butter  
2 EL Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
150 ml Milch  
250 ml Sahne  
800 g Kartoffeln  
2 EL Öl  
2 EL körniger Senf  
Oregano  
4 EL geriebener Käse  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den geputzten Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden, den Wirsing in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten, die Kohlstreifen zufügen, mehrmals umrühren. Mit dem Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne ablöschen, den Senf untermischen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Den Wirsing mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben kurz darin anbraten, evtl. in mehreren Portionen, leicht würzen. Die Kartoffelscheiben auf den Wirsing geben, mit Oregano bestreuen in einen vorgeheizten Backofen, bei 200° Ober- und Unterhitze, etwa 30 Minuten backen.

Anschließend den geriebenen Käse darauf verteilen und weitere 10 Minuten überbacken.

HIER  
KLICKEN

& ZUR KISTE  
HINZUFUGEN!



# Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

500 g Rosenkohl  
500 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
40 g gestreifter Speck (klein würfeln)  
Salz, Pfeffer, Muskat

## ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzweise einritzen. Kartoffeln waschen, schälen, in einem Topf mit Salzwasser geben und etwa 15 Minuten vorkochen.  
Die letzten 5-8 Minuten den Rosenkohl dazugeben und mitkochen.  
Inzwischen die Zwiebel fein würfeln.  
Das Gemüse abgießen und etwas abkühlen lassen.  
Kartoffeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden, den Rosenkohl je nach Größe evtl. halbieren.  
Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen.  
Anschließend die Speck- und Zwiebelwürfel 2 -3 Minuten braten, dann den Rosenkohl dazugeben und mitbraten. Zwischendurch immer mal wieder wenden.  
Kartoffeln unterheben und mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

HIER KLICKEN

**& ZUR KISTE HINZUFUGEN!**



# Weißkohl-Quiche

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Mehl  
160 g Butter  
1 TL Salz  
1 Ei  
60 g ger. Speck  
2 EL Öl  
2 Zwiebeln (würfeln)  
1 EL Zucker  
250 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kreuzkümmel  
1 EL Essig  
800 g Weißkohl (in Streifen schneiden)  
1 Apfel (entkernt und in Würfel geschnitten)  
2 TL Speisestärke  
180 g Mettenden in Scheiben geschnitten  
200 g Schmand  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie

HIER KLICKEN

**& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Butter, Salz und 1 Ei einen Mürbeteig kneten und kaltstellen. Speck würfeln und in einem Topf knusprig anbraten. Öl und Zwiebelwürfel hinzufügen, andünsten. Mit Zucker bestreuen, unter Rühren leicht karamellisieren, Brühe, Kreuzkümmel, Essig dazugeben und aufkochen lassen. Kohl und Apfel zugeben, ca. 35 Minuten schmoren, mit angerührter Speisestärke binden und abkühlen lassen. Ofen auf 225° vorheizen. Den Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in eine gefettete Quicheform auslegen. Die Ränder andrücken und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Teig nun ca. 10 Minuten blind backen, mit oder ohne getrocknete Hülsenfrüchte. Schmand mit Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. 2/3 der Schmandcreme auf den vorgebackenen Teig streichen. Den Weißkohl darauf verteilen und anschließend die Wurstscheiben auf den Kohl legen. Rest Schmandcreme darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen.





STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Im Februar wollen wir uns weiterhin von frischen Ideen und positiven Veränderungen inspirieren lassen. Die kalte Jahreszeit ist eine ideale Gelegenheit, neue Gewohnheiten zu etablieren und bewusst auf gesunde Ernährung zu setzen. Gera-de jetzt, wo wir uns nach Vitaminen und Nährstoffen sehnen, möchten wir dir mit unserem Angebot an frischem Wintergemüse und leckeren Kohlvariationen eine ausgewogene und wohltuende Ernährung ermöglichen.

Als dein zuverlässiger Lieferdienst für Bio-Lebensmittel sind wir stets motiviert, dir mit hochwertigen Produkten zur Seite zu stehen – sei es für die Zubereitung gesunder Wintergerichte oder um dir bei der Planung deines Frühlingsgartens zu helfen. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind unser Antrieb!

Und wie immer gilt: Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. Gemeinsam möchten wir dich auf deinem Weg zu einem gesunden und erfüllten Leben begleiten. Wir wünschen dir einen Februar voller Energie, Genuss und neuer Ideen.

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

## Was erwartet dich im März Magazin?

Im März wird es frisch und grün! Wir bringen die ersten Frühlingsboten auf den Teller – mit einer köstlichen Kräuterküche, die deinen Gaumen verzaubern wird. Freu dich auf leckere Rezepte mit frischen Kräutern wie Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch und vielen mehr. Diese kleinen Kraftpakete sind nicht nur geschmacklich ein Genuss, sondern auch wahre Gesundheitsbooster.

Außerdem erwartet dich ein großes Angebot an frischen Kräutertöpfen, die du direkt bei uns bekommst – perfekt, um deine Küche und dein Herz mit Frühling zu füllen. Hol dir die ersten Kräuter für deinen Garten oder Balkon und genieße die Vielfalt der Natur direkt zu Hause.

Freu dich auf einen frischen und grünen März!

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Anna-Maria Stamikow

PHOTO  
Nele-Marie Norden

KITCHEN  
Heidi Hanke

@Instagram  
Facebook  
WhatsApp

HIER  
KLICKEN

**& PRISECCO  
BESTELLEN**

## Ein alkoholfreier Start ins neue Jahr!

Geruch: Rote Beerenfrucht, frische herbe Note, welche ätherische Anklänge.

Geschmack: Rotfruchtig mit anregender Säure, würziges Mittelstück, herbtrockener Nachhall.

Mädesüß auch als Heilkraut bekannt, findet sich in der Natur unserer alten Obstwiesen und bringt einen einzigartigen Duft. Durch die Komposition mit einer Vielzahl von Kräutern, Blüten und Gewürzen erreichen wir Balance und Komplexität.

## Kontakt

Das Gemüseabo GmbH  
Brocksfeld 7  
27313 Dörverden

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



- PriSecco Bio Rot,  
Jörg Geiger