

# Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



**Sodasan**

Seit 44 Jahren auf Mission sauber sauber machen

**REIS-LIEBLINGE**  
AUS ALLER WELT

REGIONAL, NACHHALTIG  
& **100% BIO**





# ALLES BIO ODER WAS?

## Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

|          |                                         |
|----------|-----------------------------------------|
| S. 4—5   | EINLEITUNG                              |
| S. 6—7   | OBST & GEMÜSE<br>Regionales             |
| S. 8—9   | VORSTELLUNG<br>Jannis Albrecht          |
| S. 10—11 | NEUES AUS DEM<br>Bäcker-Sortiment       |
| S. 12—13 | PLATZ FÜR NEUES<br>Abverkauf            |
| S. 14—15 | OSTERSORTIMENT<br>Jetzt bestellen       |
| S. 16—17 | KÄSE<br>Neu im Sortiment                |
| S. 18—19 | SODASAN<br>Vorstellung                  |
| S. 20—21 | ÖKOLUMNE<br>Lager-Alltag                |
| S. 22—23 | FLEISCHAKTIONEN<br>März-Überblick       |
| S. 24—25 | GESUNDE BÖDEN<br>sichern unsere Zukunft |
| S. 26—27 | SAISONKALENDER<br>März                  |
| S. 28—37 | REIS-LIEBLINGE<br>aus aller Welt        |
| S. 38—39 | NELES<br>Lieblingsrezept                |
| S. 40—41 | SCHLUSS                                 |



THEMA  
Bäcker-Sortiment



THEMA  
Sodasan



THEMA  
Reis



MELANIE HOGREFE &amp; STEFAN DANKENBRING

# Moin, aus Dörwerden

## " Moin März – moin Aufbruch! "

Endlich liegt er in der Luft: dieser besondere Moment, wenn das Licht zurückkehrt und die Tage spürbar länger werden. Die Sonne gewinnt an Kraft, erste Knospen zeigen sich, Vögel begrüßen den Morgen etwas lauter als noch vor wenigen Wochen. Der Frühling kommt nicht über Nacht – er schleicht sich heran. Leise, aber voller Energie.

Auch auf unseren Partnerhöfen beginnt jetzt eine intensive Zeit. Während manche Felder noch ruhig wirken, passiert unter der Oberfläche bereits Entscheidendes. Böden werden vorbereitet, Gewächshäuser bepflanzt, Saatgut ausgewählt, Anbaupläne umgesetzt. Jetzt wird die Basis für die kommende Saison gelegt – mit Erfahrung, Geduld und dem Vertrauen darauf, dass aus sorgfältiger Arbeit gutes Wachstum entsteht.

Der März ist für uns ein Monat des Aufbruchs. Ein Monat, der Veränderung möglich macht und neue Perspektiven öffnet. Genau deshalb stellen wir in dieser Ausgabe die Frage: „Alles Bio – oder was?“ Was bedeutet Bio heute wirklich? Ist es nur ein Siegel – oder steckt mehr dahinter? Wir werfen einen Blick auf gesunde Böden, natürliche Kreisläufe und auf die Verantwortung, die nachhaltige Landwirtschaft mit sich bringt. Denn Bio beginnt nicht im Regal, sondern auf dem Acker.

Kulinarisch nehmen wir dich mit auf eine Reise unter dem Motto „Reis-Liebliche aus aller Welt“. Reis verbindet Kulturen, Aromen und Kochtraditionen – vom cremigen Risotto über herzhaftes Reispfannen bis hin zu Ofengerichten und internationalen Klassikern. In Kombination mit saisonalem Gemüse aus deiner Kiste entstehen Gerichte, die wärmend und gleichzeitig frühlingshaft leicht sind.

Dazu erwarten dich Neuigkeiten aus unserem Bäcker-Sortiment, frühlingshafter Käsegenuss, Einblicke in unseren Lager-Alltag und eine Vorstellung von Sodasan – einem Unternehmen, das seit Jahrzehnten zeigt, dass Nachhaltigkeit auch im Alltag konsequent gelebt werden kann.

Der März steht für Mut zur Veränderung und für Entschlossenheit. Für das Vertrauen, dass nachhaltige Entscheidungen Wirkung zeigen. Und für die Freude, gemeinsam in eine neue Saison zu starten.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Frühling begleiten zu dürfen – mit regionalen Lebensmitteln, ehrlicher Qualität und ganz viel Bio, das mehr ist als nur ein Wort.

Herzliche Grüße aus Dörwerden  
Melanie & Stefan  
und das ganze Team vom Gemüseabo



# Regionales

Dem Wetter nach zu urteilen, scheint der Winter nun langsam überstanden zu sein. Auch unsere Bauern vor Ort berichten positiv, über das Wetter und gute Bedingungen für ihre Kulturen.

Auf dem LohmannsHof starten die Frühlingsarbeiten, um die neue Saison vorzubereiten. Die Böden werden für Frühkartoffeln und Möhren bearbeitet. Sobald es etwas abgetrocknet ist, wird mit dem Pflanzen und dem Säen begonnen. Der Knoblauch sprießt weiterhin fleißig, allerdings benötigt er noch etwas „Futter“ und Pflege, da auch das Unkraut bei dem sonnigen Wetter gleich mit sprießt.

Aus dem Lager gibt es weiterhin leckere Kartoffelsorten, bunte Bete und Pastinaken. In KW 12 und 13 gibt es erstmalig eine Kartoffelaktion für 2,5 kg-Säcke „Linda“ zum Aktionspreis von 7,99 € pro Sack. Die Schafe werden nochmal umgeweidet. Am 27.02. haben bereits die ersten Lämmer das Licht der Welt erblickt. Amalie Lohmann rechnet mit ca. 80 Lämmern in diesem Jahr. Die Bienen von Johannes haben den Winter gut überstanden, sie haben bereits die ersten Flüge getätigt und erfreuen sich an den Frühblühern wie Krokussen und Schneeglöckchen.

Für perfekte Eier zu Ostern empfiehlt Amalie sich ca. 10-14 Tage vorher mit Eiern zu bevorraten, damit die Eier sich gut pellen lassen. Sie schmecken aber natürlich auch frisch sehr

gut. Vom 25.03. bis 31.03. bieten wir auch frische Brathähne vom LohmannsHof an. Wer sie erst zu Ostern zubereiten möchte, kann den Brathahn auch ganz bequem einfrieren. Neben den frischen Brathähnen gibt es zu Ostern wieder einen Schlachtermin für Lammfleisch der Jungschafe aus dem vergangenen Jahr.

In der LohmannsHof Gärtnerei ist das warme Wetter ebenfalls sehr willkommen. Die Kulturen wachsen prächtig und so können wir uns in den nächsten Wochen nochmal auf ein paar Sätze Wintersalate wie Postelein, Asiasalat und Feldsalat freuen. Auch Petersilie und Koriandern können wir dann aus der Region beziehen. Voraussichtlich Ende März erreichen uns die ersten Salatköpfe aus den Gewächshäusern der LohmannsHof Gärtnerei. Vom Spinat wurden nochmal einige Sätze gepflanzt, damit wir im Frühling gut mit dem frischen Grün versorgt sind.

Die Planungen für dieses Jahr sind soweit abgeschlossen und es wird mit der Umsetzung begonnen, allerdings müssen wegen des langen Frostes auch noch einige Dinge aus dem Winter nachgeholt werden wie z.B. das Waschen der Gewächshäuser. Im Freiland wird zurzeit Grünschnitt Kompost, der als Dünger dient, verteilt. Danach wird Spinat im Freiland gepflanzt. Dieser wird voraussichtlich im April erntebereit sein.

# Mitarbeiter- vorstellung

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

## Das Wichtigste vorweg: lieber Obst oder Gemüse?

Auf jeden Fall lieber Gemüse!

## Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Ich komme früh morgens zum Gemüseabo und begrüße als erstes die Kolleginnen und Kollegen. Wir checken kurz den Plan des Tages und tauschen eventuelle Besonderheiten aus. Anschließend helfe ich mit 2-3 Autos zu beladen.

Als Nächstes lade ich mir die heutige Tour auf das Tablet. Dort ist die komplette Route hinterlegt: Reihenfolge der Kunden, Adressen, Ansprechpartner, Öffnungszeiten der Einrichtungen und spezielle Lieferanweisungen. Bevor es losgeht mache ich den finalen Check am Auto. Dann starte ich und fahre die vorgegebene Route ab.

## Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Ich bin gerne im Transporter unterwegs, mache mir gute Musik an und entdecke dabei unser ganzes Liefergebiet auf meiner Route. Immer montags beliefere ich Schulen und Kindergärten – die strahlenden Gesichter der Kinder, wenn sie mich sehen, bringen mir jedes Mal besonders Freude.

## Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#gesund  
#unterwegs  
#stadtverkehr

## Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Die Burger Patties Rind von bioladen. Die haben eine gute Qualität und eignen sich perfekt für selbstgemachte Burger.

## Hey Jannis!

Du bist jeden Montag im Einsatz und belieferst zuverlässig unsere Kindergärten und Schulen. Danke für deinen Einsatz.

## Schön, dass du da bist!



HIER  
KLICKEN

**BURGER  
PATTIES**

# JANNIS ALBRECHT

aus dem Fahrteam



# Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren bereichern im März verschiedene Osterleckereien wie Schnuckis und Osterhase und Neuheiten wie Match Twister und Schoko-Eierlikör-Sahne-Kuchen unser Sortiment. Die Pfauenaugen und die Weiße-Mousse-Waldbeeren-Rolle verlassen zum 01.03.2026 wieder das Sortiment.

Aus Lenes Bio Backstube versüßen bereits Orely und Mohni unsere Kuchenvielfalt.

## **Kuchen des Monats:**

Rüblikuchen (4 Stück)

Aktionspreis: 14,00 € pro Portion (4 Stück)

## **Brote des Monats:**

Chia Schrotling 2 kg

Aktionspreis: 15,50 €

Familienbrot Saatenfrisch 1,25 kg

Aktionspreis: 6,10 €

HIER  
KLICKEN

**& BACKWAREN  
BESTELLEN!**

# NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



**2in1 festes  
Shampoo &  
Dusche Maus  
Apfel**  
5,19 € /  
Stück



**Backmischung  
Hafer Baguette GF**  
3,89 € /  
400 g



**Bamboo Sonic  
Professional  
Aufsteckbürste**  
5,99 € /  
2 Stück



**Alles Liebe  
Duftmischung**  
9,90 € /  
5 ml



**Entspannung  
Körperöl**  
19,90 € /  
50 ml



**Kühlendes  
Hautspray**  
14,90 € /  
50 ml



**Lila Smoothie**  
2,99 € /  
250 ml



**Roter Smoothie**  
2,99 € /  
250 ml



**Gelber Smoothie**  
2,99 € /  
250 ml



**Erkältungszeit  
Pflegebalsam**  
11,90 € /  
30 ml



**Brotaufstrich  
Roter Paprika**  
2,79 € /  
150 g



**Mischmus-  
4-Nuss**  
7,49 € /  
250 g



**Mini Upcycling-  
Seife Kaffeesatz**  
2,25 € /  
25 g



**Kokos-Mandel  
Creme**  
5,99 € /  
250 g



**Couscous Bowl  
Taboulé GF**  
3,19 € /  
140 g



**Cremosini  
Minze**  
7,99 € /  
100 g



**Grießpudding  
Traditionell**  
2,99 € /  
400 g



**Himbeer Mara-  
cuja Müsli**  
4,99 € /  
375 g



**Mandel Kokos  
Splitter**  
4,99 € /  
90 g



**Weizenkeime**  
3,69 € /  
200 g

## PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –  
SOLANGE DER VORRAT REICHT

# ALLES FÜRS NEST UND EIN FRÖHLICHES OSTERFEST

JETZT IM SHOP: FESTTAGSFLEISCH, FISCH, FEINSTE SCHOKOLADE & ANDERE NASCHEREIEN



HIER  
KLICKEN

**& ALLES FÜRS  
OSTERMENÜ  
BESTELLEN**

HIER  
KLICKEN

**& ALLES FÜRS  
OSTERNEST  
BESTELLEN**

## BESTELLSCHLUSS

Das Fleisch bestellen wir so lange es angeboten wird, schnell sein lohnt sich! Der Fisch kann nur bis zum 16.03.2026 vorbestellt werden. Nur solange der Vorrat reicht.

## ENTDECKE DIE VIELFALT DER KRÄUTER

Vom 09.03. bis 20.03.2026 erhältst du  
10 % Rabatt auf alle Kräutertöpfe!

HIER  
KLICKEN

**& BESTELLEN**



# FRÜHLINGSHAFTER KÄSEGENUSS

NEUES AUS UNSERER KÄSETHEKE

## CAMBERA BÄRLAUCH

Der Cambera Bärlauch ist ein wunderbar cremiger Weichkäse mit weißem Edelschimmel der durch Zugabe von würzigem Bärlauch seinen lauchig-frischen charakteristischen Geschmack erhält. Hergestellt aus tagesfrischer Bioland-Milch lässt der Saisonkäse, den Winter schnell vergessen und stimmt auf den kommenden Frühling ein.



## FRISCHKÄSE FRÜHLINGSLUST

Der Frischkäse bringt mit seinen Komponenten Zwiebeln, Honig und Kräutern den Frühling auf deinen Teller. Ob klassisch auf Brot, zum Dippen für Gemüsesticks oder zum Verfeinern von Soßen und anderen Gerichten – man hat immer den Geschmack von Frühling dabei.





# SODASAN

Seit 44 Jahren auf Mission sauber sauber machen

Mit „sauber sauber machen“ bringt Sodasan auf den Punkt, was das Unternehmen ausmacht. Bei Sodasan dreht sich seit 1982 alles um waschechtes ökologisches Handeln und darum, wie sich das Unternehmen auf seine Art dem Klimawandel entgegenstemmt.

Angefangen bei der Beschaffung sauberer Rohstoffe über die saubere Herstellung im Öko-Betrieb in Uplengen (Ostfriesland) bis hin zum sauberen Verhalten der Produkte im Abwasser. Die Werte von Sodasan sind also keine weichgespülten Lippenbekenntnisse. Es geht vielmehr darum, verantwor-

tungsvoll mit unserem Planeten, unseren Mitmenschen und zukünftigen Generationen umzugehen. Zu dieser Verantwortung gehört auch, dass man sich vollkommen auf die Leistungskraft der zertifizierten Produkte verlassen kann.

Sodasan möchte vom Fleck weg begeistern. Darum setzt das Unternehmen auf die im ökologischen Sinne besten Lösungen und arbeitet beständig daran, seinen ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten.

# sodasan

SAUBER SAUBER MACHEN

## DAS REINHEITSGEBOT VON SODASAN:

- natürliche Inhaltsstoffe
- keine Petrochemie
- Verpackungen aus Recycling-Material
- weniger Plastikmüll
- keine Zugabe von Mikroplastik
- CO2-neutraler Standort

Sodasan Küchenreiniger ist „BESTES ÖKO 2026“

Der sodasan Küchenreiniger wurde von 100 Testern mit „sehr gut“ bewertet und als „Bestes Öko 2026“ ausgezeichnet. Überzeugt haben vor allem die kraftvolle Reinigungsleistung, natürliche Inhaltsstoffe sowie der angenehm frische Duft.

Für den Biohandel besonders relevant: Der Küchenreiniger ist auch als 100-ml- Nachfüllkonzentrat erhältlich und bietet damit eine platzsparende, ressourcenschonende Ergänzung im Sortiment.



# Ökolumne

## LAGER-ALLTAG

VON OLIVER LICHTENWALD

Moin!

Ich bin Oli, Azubi im 1. Lehrjahr und mache beim Gemüseabo die Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik. Mein Arbeitstag startet montags schon um 01:30 Uhr in der Früh, an den restlichen Tagen beginne ich um 03:30 Uhr.

Damit das Obst und Gemüse montags auch pünktlich bei euch ankommt, gehört für mich noch einiges an Vorarbeit dazu. Dazu zählt erst einmal das Kontrollieren der frisch gelieferten Ware auf Qualität und Vollständigkeit. Wenn alles kontrolliert ist, verteile ich die Ware auf die Kühlzellen und beginne mit dem Kommissionieren der Produkte für unsere Packstraßen. Dort werden dann eure Kisten mit den frischen Produkten gepackt, die dann anschließend in unsere Transporter eingeladen werden und sich auf den Weg zu euch machen.

Ich hatte auch schon die Gelegenheit, einen Blick in unser Trockenlager zu werfen, um mich dort besser zurechtzufinden und die Abläufe kennenzulernen. Gar nicht so einfach bei den vielen Produkten. In unserem Trockenlager werden nämlich alle möglichen Produkte wie z.B. Müsli, Nudeln, Kaffee, Tee, Brotaufstriche, Schokolade, Kos-

metik, usw. gelagert und gepackt. Dort habe ich schon die bestellten Artikel mit unseren Handscannern für euch zusammengesucht und eure Kisten gepackt. Ganz aktuell räume ich das neue Ostersortiment ein.

Vor meinen Aufgaben im Trockenlager sortiere ich eure bestellten Brote und Kuchen. Die kommen jeden Morgen frisch gebacken von unseren Bio-Bäckereien. Katharina hat mir gezeigt, woran ich das richtige Brot erkenne, damit nichts vertauscht wird und ihr alle das richtige Brot oder den richtigen Kuchen bekommt. Auch das ist gar nicht so einfach bei so vielen verschiedenen Broten.

Das Leergut durfte ich bei uns auch bereits kontrollieren. Das läuft so ähnlich wie ihr es von Zuhause kennt. Nur das wir täglich hunderte Kisten und unzählige Flaschen kontrollieren und korrekt auf einem Lieferschein auflisten, damit wir unseren „Pfandbon“ vom Großhändler erhalten.

Ich freue mich schon sehr auf die weitere Zeit hier beim Gemüseabo und darauf, noch mehr zu lernen und zu helfen! Ihr werdet also in Zukunft noch mehr von mir und meinem Alltag hier im Lager erfahren.



# Unsere Fleischaktionen

## März-Überblick

### LOHMANN'S HOF LAMM:

Auslieferung: 30.03. - 03.04.2026

Bestellschluss: 23.03.2026 08:00 Uhr

MHD: 10.04.2026

### LOHMANN'S HOF BRATHÄHNE:

Auslieferung: 25.03. - 31.03.2026

Bestellschluss: 20.03.2026 08:00 Uhr

MHD: 31.03.2026

HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN

# KARTOFFELAKTION

Vom 16.03. bis 27.03.2026 erhaltet ihr  
unsere beliebte Kartoffelsorte Linda  
im 2,5 kg Sack!

# GESUNDE BÖDEN SICHERN UNSERE ZUKUNFT



Es ist Frühjahr – und auch wenn viele Felder noch brachliegen, beginnt für Bio-Landwirte jetzt die Arbeit an der wichtigsten Grundlage ihrer Ernte: dem Boden.

Er ist eine der wertvollsten Ressourcen, die wir haben. Doch weltweit ist immer mehr Ackerfläche von Erosion, Übernutzung und Humusverlust betroffen. Intensive, oft monokulturelle Bewirtschaftung und chemische Düngemittel zerstören die Bodenstruktur und laugen sie aus. Der Ökolandbau zeigt, dass es anders geht: durch natürliche Kreisläufe, bewusste Bodenpflege und einen respektvollen Umgang mit der Natur. Ein gesunder Boden regeneriert sich, speichert Nährstoffe und bleibt langfristig fruchtbar – für uns und kommende Generationen. Wenn wir unsere Böden auslaugen, verlieren wir eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen.

Ein lebendiger, gesunder Boden ist nicht nur die Basis für gute Lebensmittel, sondern auch ein entscheidender Faktor für den Klimaschutz. Er speichert CO<sub>2</sub>, hält Wasser zurück und schützt so vor Erosion. Gesunde Böden verhindern, dass fruchtbare Erde durch Wind und Regen weggeschwemmt wird – ein Problem, das weltweit ganze Regionen unfruchtbar macht.

## WINTERRUHE? NICHT FÜR DEN BODEN!

Während im Winter oberirdisch noch wenig wächst, passiert unter der Oberfläche bereits eine Menge. Die Mikroorganismen im Boden sind aktiv, zersetzen organisches Material und sorgen für Nährstoffverfügbarkeit. Damit diese natürlichen Prozesse reibungslos ablaufen, setzen Bio-Landwirte jetzt auf gezielte Maßnahmen:

- Gründüngung nutzen: Viele Felder wurden im Herbst mit Zwischenfrüchten wie Klee gras oder Senf bepflanzt. Diese Pflanzen schützen den Boden vor Erosion, lockern ihn auf und reichern ihn mit Nährstoffen an. Jetzt, im späten Winter, werden sie untergearbeitet – ein natürlicher Dünger für die nächste Saison.
- Kompost und Mist ausbringen: Statt synthetischer Düngemittel setzen Bio-Landwirte organische Stoffe ein. Gut verrotteter Mist oder Kompost fördern das Bodenleben und sorgen für eine stabile Humusschicht.
- Bodenschonung planen: Im Ökolandbau wird besonders darauf geachtet, den Boden nicht zu verdichten. Deshalb werden Anbaupläne so gestaltet, dass schwere Maschinen möglichst wenig Einsatz finden. Zudem erfolgt im ökologischen Landbau auch vieles per Handarbeit oder mit kleineren und damit leichten Maschinen – hier geht es nicht um Nostalgie, sondern darum, den Boden zu schonen.



## DER BODEN LEBT – DAS GANZE JAHR ÜBER

Ein gesunder Boden speichert mehr Wasser, verhindert Nährstoffverluste und ermöglicht eine widerstandsfähigere Landwirtschaft – ganz ohne chemische Zusätze. Das zahlt sich über das gesamte Jahr hinweg aus:

Frühling: Nach der Winterruhe wird der Boden vorbereitet, behutsam gelockert und bepflanzt. Durch die vorherige Gründüngung sind die Felder bereits voller Leben.

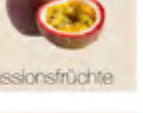
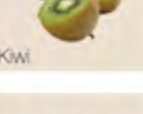
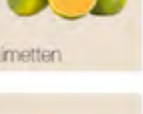
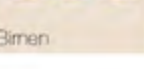
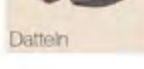
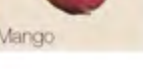
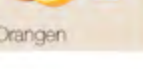
Sommer: Ein gesunder Boden speichert Wasser besser und schützt so die Pflanzen vor Trockenstress. Bio-Landwirte setzen auf Fruchtfolgen, um den Boden nicht auszulaugen.

Herbst: Erntezeit – doch auch dann bleibt der Boden nicht ungeschützt. Mit Mulch oder Zwischenfrüchten wird er auf den nächsten Winter vorbereitet.

Gesunde Böden sind nicht nur für Landwirte wichtig – sie betreffen uns alle. Sie sind die Basis für fruchtbare Ernten, sauberes Wasser und ein stabiles Klima. Wer Bio kauft, unterstützt genau diese Art der Bewirtschaftung und trägt dazu bei, fruchtbare Böden für kommende Generationen zu erhalten.

Deshalb ist Bodenpflege eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jede Entscheidung für nachhaltig erzeugte Lebensmittel trägt dazu bei, dass unsere Böden lebendig, widerstandsfähig und fruchtbar bleiben – heute und in Zukunft.



|                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Aubergine | <br>Bärlauch    | <br>Kohl          | <br>Gurken     | <br>Kartoffeln  | <br>Knollensellerie | <br>Porree          | <br>Plücksalate | <br>Postelein |
| <br>Brokkoli  | <br>Champignons | <br>Chicoree      | <br>Kohlrabi   | <br>Kopfsalate  | <br>Mangold         | <br>Rettiche        | <br>Rote Bete   | <br>Spinat    |
| <br>Feldsalat | <br>Fenchel     | <br>Flower Spouts | <br>Möhren     | <br>Paprika     | <br>Pastinake       | <br>Sellerie        | <br>Steckrübe   | <br>Tomaten   |
| <br>Zucchini  | <br>Zwiebeln    | <br>Ananas        | <br>Mandarinen | <br>Granatapfel | <br>Grapefruit      | <br>Passionsfrüchte | <br>Walnüsse    | <br>Trauben   |
| <br>Apfel     | <br>Avocado     | <br>Bananen       | <br>Kiwi       | <br>Kumquat     | <br>Limetten        | <br>Zitronen        |                                                                                                      |                                                                                                    |
| <br>Birnen    | <br>Blutorangen | <br>Datteln       | <br>Mango      | <br>Orangen     | <br>Papaya          |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                    |

# Saisonkalender für Obst & Gemüse

A top-down view of a light green ceramic bowl with a radial ribbed pattern. Inside the bowl is a mound of cooked rice mixed with green peas and small pieces of vegetables. Two slices of red tomato are placed on top of the rice. The bowl sits on a dark wooden surface, with a red cloth visible on the right side.

# Reis-Liebliche aus aller Welt

KULINARISCHE REISEN IM KOCHTOPF

# Bologneser Reistopf

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Speiseöl  
375 g Gehacktes  
5 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer, Paprika, Basilikum  
250 g Langkornreis  
1 l Brühe  
125 g Tomatenmark  
1 kl. Glas feine Erbsen

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln. Das Öl erhitzen und das Gehackte darin anbraten und anschließend die Zwiebeln darin durchdünsten. Den Reis hinzufügen und auch kurz andünsten. Tomatenmark unterheben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Basilikum würzen.

Die Brühe hinzufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, evt. noch Brühe nachgießen.

Zum Schluss die Erbsen unterheben, kurz erwärmen und nochmals abschmecken.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Gemüse-Reispfanne

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Reis  
800 ml Gemüsebrühe  
2 Zehen Knoblauch  
400 g Brokkoli  
3 Lauchzwiebeln  
1 Zwiebel  
Je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
½ TL Kurkuma  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Den Reis mit der Gemüsebrühe in einem Topf geben und nach Packungsanweisung köcheln lassen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Brokkoli, Lauchzwiebeln und Paprika waschen. Den Brokkoli in kleine Röschen trennen, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Paprika klein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln und Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend Paprika, sowie Brokkoli hinzufügen und alles für 3 – 4 Minuten braten lassen.

Sobald alles etwas Farbe angenommen hat, den Knoblauch für eine Minute mitbraten. Danach etwa 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe angießen und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist.

Den gegarten Reis zusammen mit Kurkuma, Zitronensaft und Honig in die Pfanne geben und alles gründlich vermischen. Butter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann kurz bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.



# Reis-Tortilla

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

250 g Parboiled Reis  
Salz  
Je eine rote und gelbe Paprika  
1 kleine Zucchini  
2 Zwiebeln  
0,5 Bd. Schnittlauch  
1 EL Olivenöl  
Pfeffer, Paprikapulver  
4 Eier  
100 g geriebenen Käse

## ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Abgießen und beiseitestellen.

Backofen auf 200°C vorheizen.  
Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Einen Teil für die Deko beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Zucchini anschwitzen. Reis zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.  
Eier verquirlen und zusammen mit dem Käse und Schnittlauch unter dem Reis mischen.  
Die Reis-Gemüse-Masse in eine Auflaufform geben und ca. 25-30 Minuten backen.

Mit dem restlichen Schnittlauch bestreut servieren.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Risotto mit Steinchampignons und Kräuterseitlingen

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g Risotto Reis  
3 EL Olivenöl  
Je 200 g Steinchampignons und Mini-Kräuterseitlinge  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Weißwein  
700 ml heiße Gemüsebrühe  
50 g geriebenen Käse  
20 g Butter  
Salz, Pfeffer

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Pilze ca. 4 – 5 Minuten scharf anbraten. Die Hälfte aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

1 EL Olivenöl hinzugeben und nun Zwiebeln, Knoblauch und Risotto Reis dazugeben und ca. 2 – 3 Minuten auf mittlerer Hitze anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und gut verrühren. Schrittweise 100 – 150 ml Brühe hinzugeben und kräftig umrühren. Wenn der Reis anfängt am Boden zu kleben, wieder Brühe hinzufügen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Kalte Butter und den geriebenen Käse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zur Seite gestellten Pilze nun ebenfalls unterheben.



# Tagliatelle mit Babyspinat & Cherrytomaten

REZEPT VON NELE



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Tagliatelle  
250 g Cherrytomaten  
100 g Babyspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Ca. 4–5 EL Creme fraîche  
etwas Parmesan, zum Bestreuen  
Muskatnuss, frisch gerieben  
Salz und Pfeffer  
Optional: Olivenöl zum Anbraten

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Tagliatelle nach Packungsangabe in salzigem Wasser al dente kochen. Danach abgießen, etwas Kochwasser auffangen.

Schalotte fein würfeln und Knoblauch hacken. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte glasig dünsten, dann Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

Cherrytomaten halbieren oder vierteln und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten weich garen, dabei gelegentlich schwenken. Babyspinat portionsweise unter die Tomaten mischen, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Creme fraîche unterrühren, kurz erwärmen, aber nicht kochen lassen. Falls die Sauce zu dick ist, etwas von dem Pastawasser hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu erreichen.

Die gekochten Tagliatelle untermischen, ggf. noch kurz erhitzen, damit alles gut kombiniert ist. Mit Parmesan bestreuen und nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Frühling erinnert uns jedes Jahr daran, dass Veränderung möglich ist. Dass aus gut gepflegtem Boden neues Leben entsteht. Und dass nachhaltiges Handeln Zeit braucht – sich aber lohnt.

Uns motiviert die Überzeugung, dass echte Qualität bei den Wurzeln beginnt: bei gesunden Böden, verantwortungsvoller Landwirtschaft und Menschen, die mit Herz und Verstand arbeiten. Woche für Woche möchten wir dir Lebensmittel liefern, die nicht nur schmecken, sondern Sinn ergeben – für dich, für unsere Region und für kommende Generationen.

Mit jeder Kiste setzen wir gemeinsam ein Zeichen für bewussten Konsum und für eine Landwirtschaft, die langfristig denkt.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst.

Wir wünschen dir einen frischen, genussvollen März – voller Energie, Zuversicht und Vorfreude auf alles, was wächst.

## Was erwartet dich im April Magazin?

Der April steht ganz im Zeichen von Ostern – und damit von Frühlingsfreude, Genuss und gemeinsamen Momenten am Tisch. Freu dich auf festliche Rezeptideen für dein Osterbrunch, Inspirationen für das Ostermenü und viele saisonale Highlights aus deiner Kiste.

Ob feine Backwaren, zartes Lamm, frische Kräuter oder süße Leckereien fürs Nest – wir zeigen dir, wie du die Feiertage regional, nachhaltig und richtig lecker gestalten kannst.

Natürlich werfen wir auch wieder einen Blick auf unsere Höfe, wo der Frühling nun richtig Fahrt aufnimmt und die neue Saison sichtbar wächst.

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Anna-Maria Stamikow

PHOTO  
Nele-Marie Norden  
Lena Klebusch

KITCHEN  
Heidi Hanke

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)

 [Whatsapp](#)

## Grüner Veltliner, Weißwein

Zartes, feinfruchtiges Pfefferl, verspielt, ausgewogen und würzig im Geschmack, unbeschwert herrlich frisch und knackig. Der perfekte Wein für den Frühling!

HIER  
KLICKEN

**& BESTELLEN**



Grüner Veltliner

## Kontakt

Das Gemüseabo GmbH  
Brocksfeld 7  
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006