

# Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



## Rosengarten

Bodenständig, geschmackvoll, ehrlich

## PICKNICK IM JUNI

REZEPTE FÜR DIE PICKNICKDECKE

REGIONAL, NACHHALTIG  
& 100% BIO



# ALLES BIO ODER WAS?

# Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

S. 4 – 5	EINLEITUNG
S. 6 – 7	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 8 – 9	VORSTELLUNG Alex Linnekuhl
S. 10 – 11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12 – 13	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 14 – 15	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 16 – 17	ROSENGARTEN Vorstellung
S. 18 – 19	ÖKOLUMNE Unser Mopro-Bereich
S. 20 – 21	BIO-SPARGEL Ackergold in weiß & grün
S. 24 – 25	SAISONKALENDER Juni
S. 26 – 43	REZEPTE Picknick
S. 44 – 45	SCHLUSS



THEMA  
Bio-Spargel



THEMA  
Rosengarten



THEMA  
Picknick Rezepte

Moin, aus

# Dörwerden

## " Moin Juni – Moin Sommergefühl! "

Mit dem Juni beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Die Tage sind lang, die Natur zeigt sich von ihrer üppigsten Seite, und das Leben verlagert sich immer mehr nach draußen. Ob ein gemütlicher Abend auf der Terrasse, ein Ausflug ins Grüne oder ein spontanes Treffen mit Freunden – jetzt genießen wir die warmen Tage und die Leichtigkeit des Sommers.

Auch auf unseren Partnerhöfen herrscht Hochsaison. Die Felder und Gewächshäuser sind voller Leben, täglich wird gesät, gepflegt und geerntet. Viele Kulturen entwickeln sich prächtig, und die Vielfalt regionaler Produkte wächst von Woche zu Woche. Es ist die Zeit, in der besonders deutlich wird, wie viel Arbeit, Erfahrung und Leidenschaft in jedem einzelnen Lebensmittel steckt.

Passend dazu werfen wir in dieser Ausgabe erneut einen Blick auf die Frage: „Alles Bio – oder was?“ Denn gerade jetzt, wenn die Natur in voller Kraft steht, wird sichtbar, was nachhaltige Landwirtschaft ausmacht. Gesunde Böden, vielfältige Kulturen und verantwortungsvolles Handeln bilden die Grundlage für Lebensmittel, die nicht nur gut schmecken, sondern auch mit gutem Gewissen genossen werden können.

Kulinarisch dreht sich in diesem Monat alles um den Genuss unter freiem Himmel. Unter dem Motto „Picknick im Juni“ haben wir für dich leckere Rezepte zusammengestellt, die sich wunderbar vorbereiten, mitnehmen und gemeinsam genießen lassen. Von herzhaften Snacks über frische Salate bis hin zu süßen Kleinigkeiten – perfekt für einen Tag im Grünen oder einen entspannten Sommerabend.

Außerdem erfährst du mehr über Bio-Spargel, eines der beliebtesten Frühlingsgemüse überhaupt, lernst die Bio-Marke Rosengarten kennen und bekommst spannende Einblicke in unseren Mopro-Bereich, wo täglich dafür gesorgt wird, dass Milchprodukte, Käse und viele weitere Frischeartikel in bester Qualität bei dir ankommen.

Der Juni erinnert uns daran, wie wertvoll regionale Lebensmittel sind – frisch geerntet, mit kurzen Wegen und voller Geschmack. Genau deshalb freuen wir uns, dich auch in diesem Monat begleiten zu dürfen: mit ehrlichen Produkten, inspirierenden Rezepten und ganz viel Genuss aus deiner Region.

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



MELANIE HOGREFE &amp; STEFAN DANKENBRING

# Regionales

Ein weiterer Monat ist wieder wie im Flug an uns vorbeigezogen und nun haben wir schon fast Halbzeit für dieses Jahr. Der Sommer bringt wieder eine besonders große regionale Vielfalt in unsere Biokisten.

Bei der AllerFrische gibt es weiterhin eine große Auswahl an Salaten und auch immer wieder etwas Pak Choy. Im Juni kommen die ersten Kohlsorten wie Kohlrabi, Spitzkohl und Chinakohl dazu. Auch der Fenchel steht in den Startlöchern und ist voraussichtlich Ende Juni erntereif.

Auf dem LohmannsHof beginnt gerade der Wechsel von der letzten Lagerware zu frischer Ernte. Es gibt noch Rote Bete Forino und köstliche Kartoffeln aus dem Lager. Aber auch der erste junge Knoblauch bereichert unser Angebot. Trotz der Kälte im ersten Quartal des Jahres sind die Frühkartoffeln schön gewachsen und wir können euch ab sofort die Sorte Finka anbieten. In ca. 1-2 Wochen folgen dann die Frühkartoffeln Annabelle. Die Möhren werden dieses Jahr etwas später erntereif sein, da ihnen die langen kalten Nächte etwas Kraft gekostet haben. Weiterhin werden fleißig die Kulturen gepflegt, gesät und gepflanzt. Besonders der Regen tat den Pflanzen sehr gut und es mussten bislang nur die Frühkartoffeln und der Knoblauch bewässert werden. Für diesen Sommer wurde schon der erste Porree gepflanzt und für den Winter folgen nochmal mehrere Hunderttausend Porreepflanzen solange der Boden noch nicht zu trocken ist.

Der erste Frühjahrsblütenhonig dieses Jahres ist auch geerntet und kann in ein paar Tagen nochmal geerntet werden. Im Frühjahrsblütenhonig sind vor allem

Raps, Obstblüten, Wiesenblumen, Weißdorn, Weide und Ahorn. Im Sommerblütenhonig hauptsächlich Linde und Klee.

Die Blauzungkrankheit spielt bei den Schafen vom LohmannsHof weiterhin eine Rolle. Die Schafe müssen regelmäßig dagegen geimpft werden. Die Tage sind nun wieder länger und wärmer, sodass die Schafe nun das erste Mal für dieses Jahr geschoren werden können.

Nach einer kurzen Lieferpause geht es in der LohmannsHof Gärtnerei wieder los mit frischen Kräutern aus dem Freiland. Dill, Koriander, Hirschhornwegerich und Kultursauerampfer bereichern unser Sortiment. In 1-2 Wochen sind auch die ersten Gurken erntereif und füllen dann unsere Biokisten. In 2-4 Wochen erwarten uns Petersilie und bunter Mangold aus dem Freiland. Das weitere Fruchtgemüse wie Aubergine, Paprika und Tomate ist voraussichtlich im Juli bereit zum Ernten. Solange werden die Pflanzen gepflegt, bewässert und ausgeizt. Der erste Satz Weißkohl für den Herbst wurde gepflanzt und wächst nun fleißig vor sich hin.

Zum ersten Mal werden in der LohmannsHof Gärtnerei rote Buschbohnen für uns angebaut. Wir sind ganz gespannt wann wir die ersten Kisten in Empfang nehmen dürfen.



# ALEX LINNEKUHL

aus dem Fahrteam

# 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?

Ich esse lieber Obst.

## Wie beginnt dein Tag beim Gemüseabo?

Erstmal melde ich mich an im System, dann belade ich mein Auto mit der Kühlware sowie die Getränke und sichere diese. Dann noch eine kleine Abfahrtskontrolle und los.

## Was sind deine Lieblingsaufgaben?

Das Fahren und der Kundenkontakt.

## Beschreibe deinen Job in drei Hashtags?

#Fahren  
#Kundennähe  
#Service

## Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Verschiedene Limosorten von „now“. Gerade im Sommer sind die für mich ein Muss! :)

## Hey Alex !

Jeden Tag unterwegs, immer mit Blick für die richtige Lieferung: Als Fahrer bist du ein wichtiger Teil unseres Teams und sorgst dafür, dass unsere Bio-Kisten sicher bei unseren Kundinnen und Kunden ankommen.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!



HIER  
KLICKEN  
**NOW-  
LIMONADEN**

# Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren bereichert im Juni Käsekuchen mit Stachelbeeren unser Sortiment. Rüblikuchen und Käsekuchen mit Rhabarber verlassen zum 01.06.2026 wieder das Sortiment.

## **Kuchen des Monats:**

Apfel-Haferstreusel (4 Stück)

Aktionspreis: 11,80 € pro Portion (4 Stück)

## **Brote des Monats:**

Familienbrot 1,25 kg

Aktionspreis: 6,10 €

Röstkorn 750 g

Aktionspreis 6,10 €

HIER  
KLICKEN

**& BACKWAREN  
BESTELLEN!**

# SOMMERLICHER KÄSEGENUSS

## BURRATA

Burrata gehört wie Mozzarella zu der Gruppe der Filata Käse. Die Hülle wird von Hand geformt und mit einer Mischung aus Sahne und zu Strängen gezogenem Käseteig gefüllt. Die Sahnefüllung gibt der Burrata ihre cremige Konsistenz, daher rührt auch ihr Name: das italienische Burrata bedeutet so viel wie ‚gebuttert‘.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!

## FRISCHKÄSE OLIVIA

Der Frischkäse wird aus der hofeigenen Milch hergestellt und dann mit Oliven, Raps- und Olivenöl, einer arabischen Gewürzmischung und Tomatenflocken zu einem geschmackvollen, mediterranen Sommerprodukt gemacht.



HIER  
& BESTELLEN!

## SOMMERKÄSE MIT RINGELBLUMEN

Dieser Käse präsentiert sich in einem sommerlich leuchtenden Outfit mit gelb-orangen Ringelblumen, frischen Kräutern und Zitronenschale und begeistert die Sinne mit seinem frisch-herben Geschmack. Erhältlich von Juni bis August.



HIER  
KLICKEN  
& BESTELLEN!

# NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



**2in1 festes Shampoo & Dusche Maus Apfel**  
5,99 € / Stück



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



**Feel Munich Dry Gin, klein**  
9,99 € / 100 ml



**Balsamico Creme Feige**  
11,99 € / 200 g



**5-Sorten Brotkorb**  
3,99 € / 500 g



**Auberginen-Paste**  
5,49 € / 190 g



**Lila Smoothie**  
2,99 € / 250 ml



**Schulstart Pixi Bundle Grün**  
5,79 € / Set



**Roter Smoothie**  
2,99 € / 250 ml



**Crunchy Peanut Schokolinse**  
3,29 € / 50 g



**Cannelloni semola**  
2,69 € / 250 g



**Regeneration Intensiv Nachtserum, klein**  
6,69 € / 2,5 ml



**Fass 39 rosé Saignée (DE)**  
7,59 € / 750 ml



**Weinpumpe**  
25,99 € / Set



**Duschgel Kirschblüte**  
5,99 € / 500 ml



**Focaccia**  
10,39 € / Stk.



**Feinkost Mayonnaise Zitrone**  
3,29 € / 250 ml

# PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS – SOLANGE DER VORRAT REICHT



**Matcha Reis Kokos Drink**  
4,09 € / 1 L



**TK Ananas Stücke**  
4,59 € / 300 g



**TK Lachs Spinat Lasagne**  
8,29 € / 450 g



# ROSENGARTEN

Bio-Leckereien für Jedermann

Rosengarten ist die Naturkostmarke der Minderleinsmühle. Die Minderleinsmühle ist als Familienbetrieb seit dem Jahr 1776 in Franken verwurzelt. Mit der Pioniermarke Rosengarten führen wir diese lange Tradition zukunftsweisend fort.

Von Anfang an setzen wir auf biologische Rohstoffe und bodenständiges Handwerk. Wir arbeiten mit Hafer, Dinkel und Schokolade und veredeln sie zu geschmackvollen Produkten mit einem ehrlichen Preis-

Leistungs-Verhältnis. Damit machen wir genussvolles Bio für so viele Menschen wie möglich zur Selbstverständlichkeit.

Gemeinsam mit dem Naturkost-Fachhandel und unseren Kunden stärken wir die ökologische Landwirtschaft und schaffen eine wichtige Voraussetzung für die Sicherung einer artenreichen und lebenswerten Umwelt.



## 10 % AKTION

Auf ausgewählte Produkte im Juni

### Kakao Crunchy mit Erdbeeren

Fruchtige Erdbeeren und feiner Kakao – eine unwiderstehliche Kombination. Die fruchtige Süße gefriergetrockneter Erdbeeren trifft auf knuspriges Hafer-Crunchy, verfeinert mit bestem Kakao aus fairem Handel. Gesüßt nur mit Hafersirup und deutschem Rübenzucker – ganz ohne Palmöl und Weizenflocken. Der perfekte Mix aus Kakao und Frucht für einen knusprigen Start in den Tag.

### Waffelblättchen Vollmilch

Hauchzarte Dinkel-Waffelblättchen ummantelt mit zartschmelzender Vollmilchschokolade – für einen knusprig-zarten Genussmoment.

### Sternentraum Müsli

Orientalischer Genussmoment: Harmonische Mischung aus Hafer- und Dinkelvollkornflocken, fruchtigen Datteln und Aprikosen, die auf fein abgestimmte Gewürze treffen. Getrocknete Heidelbeeren, die der Milch einen zauberhaften Lilaton verleihen, sowie Vanillesternchen bringen einen himmlischen Crunch. Eine Reise der Sinne für genussvolle Frühstücksmomente – wie aus 1001 Nacht.

HIER  
KLICKEN

**& ROSENGARTEN  
BESTELLEN!**

# Ökolumne

## MEIN ALLTAG IM MOPRO-BEREICH

VON OLIVER LICHTENWALD

### Moin zusammen,

diesen Monat möchte ich euch mal mit in den MoPro- und Käsebereich nehmen. Viele denken dabei wahrscheinlich zuerst nur an Milchprodukte – aber tatsächlich steckt dort viel mehr Arbeit dahinter, als man auf den ersten Blick vermutet.

Mein Arbeitstag beginnt morgens direkt in der Kühlzelle. Dort räumen wir zuerst die Regale ordentlich ein und sortieren das Fleisch. Das klingt erstmal simpel, aber Ordnung ist hier wirklich wichtig. Wenn später beim Packen alles schnell gefunden wird, spart das enorm viel Zeit. Außerdem achten wir natürlich ständig darauf, dass alles sauber bleibt – gerade bei gekühlten Lebensmitteln spielt Hygiene eine sehr große Rolle. Danach geht's für mich meistens weiter in den Käsebereich. Dort schneiden wir verschiedene Käsesorten in Stücke und verpacken sie sorgfältig. Der Duft in der Kühlzelle ist dabei manchmal ziemlich intensiv – je nach Sorte merkt man schnell, welcher Käse gerade frisch angeschnitten wurde. Anschließend sortieren wir alles direkt nach den einzelnen Touren. Dadurch liegt später jede Bestellung schon am richtigen Platz und die Fahrer können ihre Fahrzeuge deutlich schneller beladen.

Wenn wir mit dem Käse fertig sind, steht erstmal Putzen an. Die Käse-Kühlzelle wird gründlich gereinigt, denn Sauberkeit gehört einfach immer dazu. Auch wenn das nicht unbedingt die spannendste Aufgabe ist, merkt man schnell, wie wichtig diese Routine im Alltag ist.

Danach beginnt das eigentliche Packen in der MoPro-Kühlzelle. Bevor es losgeht, bauen wir erstmal unseren Arbeitsplatz auf. Dafür nehmen wir einen Rolli mit kleinen und mittleren Kühlboxen und holen zu-

sätzlich die bereits vorbereiteten Rollis aus dem Trockenlager. Auf diesen sammeln wir später die fertig gepackten Boxen. Das sorgt dafür, dass die Fahrer nicht mit unzähligen einzelnen Rollis hantieren müssen und alles besser organisiert bleibt.

Beim Packen selbst kommt es dann auf Genauigkeit an. Ich schaue mir zuerst genau an, welche Produkte bestellt wurden und wie groß die Bestellung ist. Danach entscheide ich, welche Kühlbox am besten passt. Das klingt erstmal nebensächlich, macht aber tatsächlich einen großen Unterschied. Wenn man zu große Boxen nimmt, wird unnötig Platz verschwendet – zu kleine Boxen machen dagegen das Packen komplizierter. Mit der Zeit bekommt man dafür aber ein ganz gutes Gefühl.

Zum Schluss fehlt nur noch die Tiefkühlware. Und da wird's dann wirklich kalt. In der TK-Kühlzelle herrschen ungefähr -18 Grad – da merkt man schon nach kurzer Zeit die Finger. Deshalb schauen wir uns die Bestellung vorher genau an, holen dann alles möglichst schnell raus und packen die Ware direkt ein. So bleibt die Kühlkette erhalten und man muss nicht unnötig lange in der Kälte stehen. Trotzdem bin ich jedes Mal froh, wenn die TK-Ware fertig gepackt ist und ich wieder „normale“ Temperaturen habe.

Mir gefällt die Arbeit im MoPro- und Käsebereich vor allem deshalb, weil jeder Tag anders ist. Man muss organisiert arbeiten, sauber bleiben und gleichzeitig darauf achten, dass alles pünktlich fertig wird. Am Ende greifen viele Arbeitsschritte ineinander – damit die Kundinnen und Kunden ihre Bestellungen frisch, ordentlich und in bester Qualität bekommen.

# BIO-SPARGEL

## ACKERGOLD IN WEISS UND GRÜN



Wann genau die Stangen ihre Köpfe aus der Erde stecken, lässt sich nur schätzen. Denn die Erntezeit ist von der Beschaffenheit der Ackerböden abhängig, außerdem spielen Wetter und Temperatur eine Rolle. Spargel wächst unter sehr günstigen Bedingungen fast 0,75 cm pro Stunde, so sind bis zu 10 cm täglich möglich. Wenn Betriebe ihre Felder beheizen oder mit Folie abdecken, kann der Spargel schon im März gestochen werden. Den ersten unbeheizten Spargel aus der Region könnt Ihr erst einige Wochen später, ungefähr ab April, kaufen. Die Spargelsaison wird mit dem „Spargelsilvester“ beendet, Termin dafür ist traditionell der 24. Juni.

### HERKUNFT

Spargel wächst im gesamten Mittelmeerraum, aber in den südlichen Regionen der EU kann er wegen der wärmeren Umgebung häufig schon im Februar geerntet werden. Schon die alten Griechen und Römer schätzten den Spargel in der Antike. Später kam er zu besonderen Anlässen beim wohlhabenden Bürgertum und Adelsfamilien auf den Tisch.



### AUSSEHEN

Weißer Spargel wächst unter einem hohen Damm an aufgehäufter Erde heran, daher bleiben die langen Triebe blütenweiß. Grüner Spargel ist dem Sonnenlicht ausgesetzt, so bekommt er seine Farbe. Frischen Spargel erkennt Ihr an geschlossenen Spargelköpfen und der Schnittstelle, die am besten glatt und feucht ist. Drückt Ihr diese leicht zusammen, tritt bei frischen Stangen ein bisschen Flüssigkeit hervor. Außerdem quietschen sie beim Aneinanderreiben und sie lassen sich leicht mit dem Fingernagel einritzen.

### WAS DRINSTECKT

Spargel besteht zum Großteil aus Wasser und ist ein kalorienarmes Frühlingsgemüse. Trotzdem ist er reich an Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Kalium, das blutdrucksenkend wirkt, oder Kalzium, das wichtig für unsere Zähne und Knochen ist. Durch das enthaltene Vitamin A unterstützt der Spargel unsere Sehleistung und Vitamin E wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus. Der relativ hohe Gehalt an Stickstoff fördert die Aktivität der Nieren und ist für die bekannte harn-treibende Wirkung des Spargels verantwortlich.

Grüner Spargel enthält häufig noch mehr Nährstoffe. Welche der beiden Sorten nun aber gesünder ist, lässt sich nicht endgültig feststellen.



### GUT ZU WISSEN

An Bio-Spargel kommt natürlich keine Chemie, als Dünger kommen ausschließlich Kompost und Klee gras als Vorfrucht zum Einsatz. Um Unkraut auf dem Bio-Acker zu vermeiden, wird der Boden hier besonders oft angehäufelt und gehackt. Damit der Spargel keine unerwünschten Viren oder Pilzkrankungen abbekommt, wachsen die einzelnen Pflanzen weiter entfernt voneinander als in der konventionellen Landwirtschaft. Das gilt übrigens auch für die Bio-Erdbeeren.

### TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Um den herkömmlichen Spargel nach dem Kauf länger frisch zu halten, wickelt Ihr ihn am besten in ein feuchtes Tuch. Legt Ihr ihn so in das Gemüsefach Eures Kühlschranks, bleibt er bis zu drei Tage lang frisch. Grünen Spargel solltet Ihr etwas wärmer lagern und unbedingt aus einer Verpackung herausnehmen – falls er denn eine hatte. Die Köpfe sind nämlich äußerst empfindlich und brauchen Luft.

Wenn Ihr mal zu viel Spargel gekauft habt, kein Problem – die Stangen lassen sich einfrieren. Dazu vorher schälen und bei Bedarf direkt in das kochende Wasser legen.

# Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Bohnen	 Champignons	 Gurken	 Möhren	 Pak Choy	 Paprika	 Aubergine	 Kohlsorten	 Brokkoli
 Kartoffeln	 Knoblauch	 Salate	 Pastinake	 Porree	 Radieschen	 Kohlrabi	 Fenchel	 Mangold
 Rettiche	 Rübchen	 Spargel	 Aprikosen	 Avocados	 Bananen	 Heidelbeeren	 Himbeeren	 Kirschen
 Staudensellerie	 Tomaten	 Zucchini	 Birnen	 Brombeeren	 Datteln	 Kiwis	 Limetten	 Mangos
 Zwiebeln	 Ananas	 Äpfel	 Erdbeeren	 Pflirsiche	 Nektarinen	 Melonen	 Passionsfrüchte	 Rhabarber

   saisonal & regional
    von unseren Partnern aus dem Süden



# Picknick im Juni

# Dinkel-Mini-Käse-Hörnchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### Teig:

150 g Dinkelmehl 630  
100 g weiche Butter  
100 g Frischkäsecreme  
½ TL Salz

### Füllung:

60 g geriebenen Mozzarella  
60 g Parmesan, gerieben  
2 EL getrocknete Kräutermischung aus Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum und Bohnenkraut  
½ TL Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig mit der Hand verkneten. Den Teig abgedeckt mindestens für eine Stunde in den Kühlschrank

stellen. Nach dem Kühlen den Teig in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte wieder in den Kühlschrank zurückstellen.

Die andere Hälfte noch einmal kurz durchkneten, damit der Teig geschmeidig wird und zu einer Kugel formen.

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zutaten für die Füllung in einem Schälchen miteinander vermischen. Die Hälfte auf die Arbeitsfläche geben und die Teigkugel darauf geben. Auf der Füllung rund ausrollen, etwa 25 cm Durchmesser und dabei den Teig öfter wenden.

Den Teil in 16 „Tortenstücke“ teilen und dann von der breiten Seite her aufrollen.

Mit der Spitze nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren. Die Hörnchen gehen nicht stark auf, somit können alle auf einem Backblech platziert werden.

Auf der mittleren Schiene etwa 18 Minuten goldbraun backen.



# Flammkuchen Brezeln

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

6 TK-Brezeln  
200 g Schmand  
2 Stangen Lauchzwiebeln  
100 g Schinkenspeck gewürfelt  
125 g geriebenen Käse  
2 Eier  
Pfeffer, Salz

## ZUBEREITUNG

Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Den Schmand mit den Lauchzwiebeln, Speck, Käse und Eier in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die TK-Brezeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten auftauen lassen.

Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Die Füllung auf den Brezeln verteilen und dann im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Die Flammkuchen-Brezeln schmecken sowohl warm als auch kalt.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Frikadellen mit Gemüse

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Rinderhackfleisch  
150 g Zucchini  
100 g Möhren  
½ Zwiebel  
1 TL Senf  
1 Knoblauchzehe  
80 g Haferflocken  
1 Ei  
1 TL getr. Thymian  
Salz, Pfeffer  
Bratöl

## ZUBEREITUNG

Die Möhren schälen, die Zucchini waschen, die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und die Möhren und Zucchini dazu reiben. Zwiebelwürfel und gepressten Knoblauch hinzufügen. Die Haferflocken, das Ei, den Thymian, sowie Senf, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut mit den Händen verkneten. Je nach gewünschter Größe 15 – 20 kleine Hackbällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen ca. 10-15 Minuten braten.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Gemüsesticks mit Dip

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

### Für die Gemüsesticks:

1 Paprika, orange  
1 Salatgurke  
3 Karotten  
1 Kohlrabi

### Für den Dip:

200 g Kräuterfrischkäse  
100 g Dickmilch  
Etwas süße Sahne  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Pr. Zucker

## ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen, Karotten und Kohlrabi schälen. Alles in längliche Streifen schneiden.

Frischkäse, Dickmilch und etwas Sahne verrühren.

Die Lauchzwiebeln waschen, Enden abschneiden, in feine Röllchen schneiden und unter die Frischkäsecreme unterheben.

Den Dip mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Glutenfreie Blaubeer-Muffins

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATE

100 g weiße Vanille-Schokolade  
100 g Zucker  
½ Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
300 ml Milch  
75 ml Sonnenblumenöl  
1 Pr. Salz  
250 g glutenfreies Mehl  
2 TL Weinsteinbackpulver  
120 g Blaubeeren

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Schokolade grob hacken. Zucker, Vanillezucker, Milch, Öl und Salz schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zur Zuckermischung geben. Blaubeeren waschen, mit der gehackten Schokolade unterheben und den Teig auf 12 gefettete, oder mit Papier ausgelegte Muffinformen verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Italia-Salat im Glas

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

130 g Mozzarella Herzen  
100 g Blattsalat  
100 g Babyspinat  
300 g Cocktailtomaten  
3 EL Himbeeressig  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
4 EL frisch gepresster Orangensaft  
4 EL Olivenöl  
3 TL Honig  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Blattsalat und Babyspinat putzen, waschen und trockenschleudern. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und längs halbieren.

Die Mozzarella Herzen abtropfen lassen und evtl. halbieren.

Himbeeressig mit Zitronensaft, Orangensaft, Olivenöl und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Italia-Salat gleichmäßig in Gläser schichten und mit Schraubdeckeln verschließen.

Das Dressing in ein separates Glas füllen und ebenfalls mit einem Schraubdeckel schließen.

So kann der Salat gut transportiert werden und die Himbeer-Vinaigrette wird erst vor Ort über den Salat geträufelt, damit der Blattsalat schön knackig bleibt.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFUGEN!**



# Milchbrötchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 ml Milch  
80 g Butter  
½ Würfel frische Hefe  
500 g Weizenmehl  
70 g Zucker  
1 Pr. Salz  
1 Ei  
**Zum Bestreichen:**  
2 EL Milch  
1 EL Butter

## ZUBEREITUNG

Milch lauwarm erwärmen und die Butter darin schmelzen und die Hefe darin auflösen.  
Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Milch-Butter-Mischung und das Ei zugeben und etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.  
Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.  
Aus dem Teig 10 -12 länglichen Brötchen formen und diese nochmals zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.  
Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Die Brötchen mit Milch bestreichen und auf einem Blech oder Auflaufform 20-25 Minuten backen.  
Direkt nach dem Backen die Milchbrötchen mit flüssiger Butter bestreichen.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Mini-Frittatas

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

6 Eier  
100 ml Milch  
1 kleine Zucchini, fein gewürfelt  
1 kleine Paprika, fein gewürfelt.  
50 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C vorheizen  
Muffinblech leicht einfetten oder mit  
Förmchen auslegen  
Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz  
und Pfeffer würzen.  
Gemüse klein schneiden und gleich-  
mäßig in die Muffinförmchen verteilen.  
Käse dazugeben.  
Die Eiermasse darüber gießen – die  
Förmchen sollten etwa zu  $\frac{3}{4}$  gefüllt  
sein.  
Im Ofen ca. 25 Minuten backen bis die  
Frittatas goldgelb und gestockt sind.  
Warm oder kalt genießen.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**



# Quark- Apfelbällchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

## ZUTATEN

250 g Magerquark  
25 g Kokosblütenzucker  
50 g Zucker  
2 TL Weinsteinbackpulver  
2-3 kleine Äpfel  
300 g Mehl  
100 ml Sonnenblumenöl  
½ TL Ceylon-Zimt

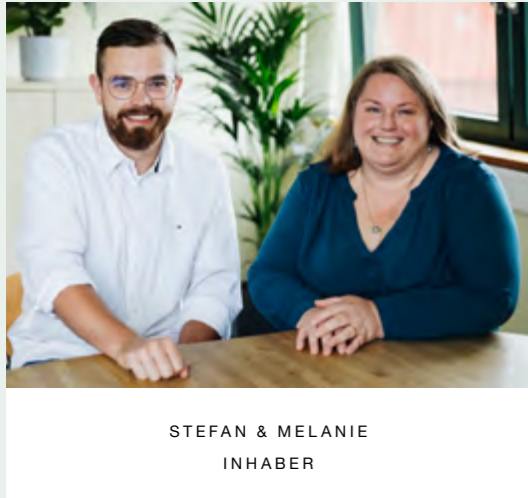
## ZUBEREITUNG

Quark mit Sonnenblumenöl und Zucker verrühren, Zimt, Mehl und Backpulver hinzufügen und alles gut verrühren.  
Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden, unter dem Teig heben.  
Den Teig in 10 -15 Bällchen formen, je nach gewünschter Größe.  
Die Apfelbällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 25 Minuten backen.

HIER  
KLICKEN

**& ZUR KISTE  
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE  
INHABER

## Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Sommer zeigt uns, wie viel Gutes direkt vor unserer Haustür wächst. Auf den Feldern, in den Gärten und auf den Höfen unserer Region entsteht jeden Tag eine Vielfalt, die wir oft ganz selbstverständlich genießen dürfen.

Genau das motiviert uns: die Menschen hinter diesen Lebensmitteln sichtbar zu machen und regionale Landwirtschaft zu stärken. Denn jede Biokiste verbindet Erzeuger und Verbraucher, schafft kurze Wege und unterstützt Betriebe, die mit Verantwortung und Leidenschaft arbeiten.

Mit jeder Lieferung bringen wir nicht nur frisches Obst und Gemüse zu dir nach Hause, sondern auch ein Stück Region, Handwerk und Nachhaltigkeit. Wir sind überzeugt: Wer regional einkauft, stärkt nicht nur die heimische Landwirtschaft, sondern investiert auch in eine lebenswerte Zukunft.

Wir wünschen dir einen sonnigen Juni, viele schöne Stunden im Freien und genussvolle Momente mit den frischen Schätzen unserer Region.

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

## Was erwartet dich im Juli Magazin?

Der Sommer läuft auf Hochtouren – und damit beginnt die perfekte Zeit für leichte, kreative Pastagerichte. Im Juli dreht sich alles um sommerliche Nudelrezepte, die mit frischem Gemüse, aromatischen Kräutern und sonnengereiften Zutaten den Geschmack der Saison auf den Teller bringen.






Freu dich auf abwechslungsreiche Rezeptideen – von schnellen Pasta-Gerichten für warme Tage über mediterrane Klassiker bis hin zu raffinierten Kombinationen mit regionalem Sommergemüse. Einfach nachzukochen, voller Geschmack und perfekt für die ganze Familie.

## Unser Team

DESIGN & PHOTO  
Anna-Maria Stamikow

PHOTO  
Nele-Marie Norden  
Lena Klebusch

KITCHEN  
Heidi Hanke

-  [Instagram](#)
-  [Facebook](#)
-  [Whatsapp](#)
-  [TikTok](#)
-  [Pinterest](#)

## Pettirosce Cerasuolo d’Abruzzo, rosé (IT)

Ein Rosé mit Charakter: Der Pettirosce zeigt sich frisch, fruchtig und wunderbar zugänglich. In der Nase duftet er nach reifen Kirschen, roten Beeren und einem Hauch Erdbeere. Am Gaumen wirkt er lebendig, ausgewogen und angenehm trocken – mit schöner Frische und genug Struktur, um nicht nur solo, sondern auch zum Essen zu glänzen. Besonders passend zu mediterranen Gerichten, Pasta, Grillgemüse oder einfach gut gekühlt auf der Terrasse.

Ein perfekter Begleiter für dein nächstes Picknick!



## Pettirosce Cerasuolo d’Abruzzo, rosé (IT)



## 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