

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Süße Kuchenzeit

Fruchtige Backideen für den Sommer

Nur puur

Bio aus voller Überzeugung

REGIONAL, NACHHALTIG
& **100% BIO**

BIO DAS
GEMÜSE
ABO

ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

S. 4—5	EINLEITUNG
S. 6—7	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 8—9	VORSTELLUNG Heinrich Seibert
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—13	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 14	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 15	NEUES AUS DEM Sortiment
S. 16—17	NUR PUUR Vorstellung
S. 18—19	AKTION LEPIDOPTERA Für mehr Schmetterlinge
S. 20—21	ÖKOLUMNE Ein Tag im Trockenlager
S. 22—23	SCHON GEWUSST? Besondere Tage im August
S. 24—25	SAISONKALENDER August
S. 26—41	REZEPTE Süße Kuchenzeit
S. 42—43	SCHLUSS



THEMA
Aktion Lepidoptera



THEMA
Nur Puur



THEMA
Besondere Tage im August



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus Dörwerden

" Moin August – moin Erntezeit! "

Der August hat seinen ganz eigenen Zauber. Die Natur schenkt uns jetzt ihre ganze Fülle: Auf den Feldern reifen die letzten Sommergemüse heran, in den Gärten leuchten Tomaten in allen Farben, Beeren und Zwetschgen versüßen den Alltag und die ersten Kürbisse kündigen bereits den Spätsommer an. Es ist die Zeit des Jahres, in der wir besonders deutlich erleben dürfen, wie großzügig uns die Natur beschenkt – wenn wir ihr die Zeit geben, die sie braucht.

Auch auf unseren regionalen Partnerhöfen herrscht jetzt Hochbetrieb. Schon früh am Morgen beginnt die Ernte, damit Obst und Gemüse möglichst frisch ihren Weg in deine Biokiste finden. Während Tomaten, Gurken und Auberginen täglich geerntet werden, laufen gleichzeitig schon die Vorbereitungen für den Herbst. Neue Kulturen werden gepflanzt, Saatgut wird gewonnen und mit viel Sorgfalt dafür gearbeitet, dass auch die kommenden Monate voller regionaler Vielfalt stecken.

Gerade jetzt zeigt sich, warum uns Regionalität so am Herzen liegt. Kurze Wege bedeuten nicht nur Frische, sondern auch Vertrauen. Wir kennen die Menschen, die unsere Lebensmittel anbauen, sehen ihre tägliche Arbeit und erleben hautnah, wie viel Erfahrung, Leidenschaft und Fingerspitzengefühl hinter jeder Ernte stecken. Mit jeder Biokiste unterstützen wir gemeinsam Betriebe aus unserer Region und stärken eine Landwirtschaft, die Verantwortung für Mensch und Natur übernimmt.

Passend dazu gehen wir auch in dieser Ausgabe wieder der Frage nach: „**Alles Bio – oder was?**“ Denn Bio bedeutet weit mehr als hochwertige Lebensmittel. Es bedeutet gesunde Böden, lebendige Artenvielfalt und den bewussten Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen. Gerade im August, wenn die Felder ihre ganze Vielfalt zeigen, wird sichtbar, wie eng nachhaltige Landwirtschaft und eine intakte Natur miteinander verbunden sind.

Deshalb freuen wir uns besonders, in dieser Ausgabe die **Aktion Lepidoptera** vorzustellen. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für mehr Schmetterlinge und Artenvielfalt – denn jede Blühfläche, jedes Insekt und jeder bewusste Einkauf trägt dazu bei, unsere Natur lebendig zu erhalten. Kleine Schritte können Großes bewirken, wenn viele Menschen gemeinsam handeln.

Natürlich darf auch der Genuss nicht fehlen. Unter dem Motto „**Süße Kuchenzeit**“ haben wir fruchtige Backrezepte für dich zusammengestellt. Ob saftige Beeren-Schmand-Torte, klassischer Butterkuchen, sommerliche Obstkuchen oder feine Tartes – sie holen den Geschmack des Sommers direkt auf den Kaffeetisch und laden dazu ein, die Erntezeit mit Familie und Freunden zu genießen.

Außerdem lernst du mit **Nur Puur** eine Marke kennen, die Bio aus voller Überzeugung lebt, wir stellen dir unseren Kollegen **Heinrich Seibert** vor und nehmen dich in unserer Ökolumne mit in das Trockenlager. Dort erfährst du, wie viele sorgfältig aufeinander abgestimmte Arbeitsschritte nötig sind, damit am Ende jede Bestellung vollständig und pünktlich bei unseren Kundinnen und Kunden ankommt.

Der August erinnert uns daran, dass jede Ernte das Ergebnis vieler Monate voller Geduld, Einsatz und Leidenschaft ist. Genau dieses Gefühl möchten wir mit jeder Lieferung weitergeben – ehrlich, regional und mit ganz viel Liebe zu guten Bio-Lebensmitteln.

Wir freuen uns, dich auch in diesem Monat begleiten zu dürfen – mit frischen Ideen, regionalen Produkten und vielen kleinen Genussmomenten, die den Sommer unvergesslich machen.

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



Regionales

von unseren Bio-Höfen

Der Sommer war bislang ziemlich wechselhaft. Einige kühle Tage, aber auch einige sehr heiße Tage bescherte uns der Juli. Nun gehen wir über in den Spätsommer. Bei unseren regionalen Anbauern wächst die Gemüsevielfalt weiterhin und LohmannsHof, LohmannsHof Gärtnerei und AllerFrische beliefern uns weiterhin mit einer frischen Auswahl an besten Bio-Gemüse.

In der LohmannsHof Gärtnerei erwarten uns im August Zucchini aus dem Freiland und ein bunter Spitzpaprika Mix aus dem Gewächshaus. Weiterhin bekommen wir eine große Auswahl an bunten Tomaten in verschiedenen Farben und Größen. In diesem Jahr sind sogar neben der gelben Tomate Zebrago noch zwei neue Sorten aus eigener Züchtung der Gärtnerei- Retillo und Gylot.

In der Gärtnerei gibt es viel zu tun, die Ernte von Tomaten, Auberginen, Gurken und Kräutern ist in vollem Gange. Aber auch die Pflege der Tomaten- und Gurkenpflanzen ist sehr wichtig. Damit die Pflanzen besser vor Krankheiten geschützt bleiben, werden sie regelmäßig ausgeeizt und weiter hochgebunden.

Neben der Ernte von Fruchtgemüse wird auch Saatgut in der Gärtnerei geerntet. Im Freiland wurde bereits der Zuckerhut Salat für den Herbst gepflanzt. Anfang September ist er dann erntereif. Weiter werden Herbstkulturen wie Rot- und Weißkohl zum Schutz vor Schädlingen mit Netzen bedeckt. Im Freiland wird noch Mangold geerntet und gepflegt, damit auch

im Herbst noch davon geerntet werden kann. Ebenfalls im Freiland wächst schönes Bohnenkraut. Das passt besonders gut zu den leckeren Buschbohnen von der AllerFrische.

Neben Buschbohnen bekommen wir aus Westen auch Spitzkohl, Wirsing, Gemüsezwiebeln, Salate und Porree. Im Herbst kommt dann auch Rotkohl dazu.

Auf dem LohmannsHof steht auch viel Arbeit an. Zurzeit wird das Sommergetreide gedroschen, das später zu Mehl gemahlen und unter anderem zu köstlichen Broten verbacken wird. Hier wird viel Wert daraufgelegt, dass das Getreide früh geerntet wird, damit es eine gute Qualität für die Backwaren hat. Die aktuelle Trockenheit schafft für die Ernte die besten Bedingungen.

Für die Gemüsekulturen benötigt es allerdings noch Regen, solange werden Porree, Sellerie, Bete und Möhren noch beregnet. Bei den Kartoffeln ist jetzt nicht mehr so viel zu beregnen. Der Grünkohl für den Winter wird Anfang August gepflanzt und damit ist dann die letzte Pflanzung für dieses Jahr abgeschlossen. In ca. einer Woche erreichen uns die ersten Hokkaidokürbisse.

Bei den Kartoffeln gibt es noch viele schöne „alte“ Kartoffeln aus dem letzten Jahr, aber auch die Frühkartoffeln sind noch bis zur neuen Ernte gut verfügbar. Besonders die Frühkartoffel Finka überzeugt mit einem tollen Geschmack und schönen großen Knollen.

Mitarbeiter- vorstellung

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

Was sind deine Aufgaben beim Gemüseabo?

Ich kümmere mich um die Reinigung unserer Pfandkisten. So sind sie wieder bereit für ihren nächsten Einsatz

Was darf an einem Arbeitstag bei dir auf keinen Fall fehlen?

Gute Laune gehört für mich einfach dazu, dann macht die Arbeit gleich mehr Spaß.

Welches Obst oder Gemüse mochtest du früher nicht und heute umso mehr?

Früher mochte ich keine Datteln. Heute esse ich sie richtig gerne.

Bist du ein Morgenmensch oder eine Nacht-eule?

Ganz klar ein Morgenmensch. Morgens bin ich am produktivsten.

Wenn du einen Tag mit jemanden aus dem Team tauschen könntest, mit wem?

Mit einem Fahrer, weil ich es interessant finde.

Welchen Film könntest du immer wieder anschauen, ohne gelangweilt zu sein?

Historische Filme schaue ich besonders gerne.

Welche Superkraft würdest du gerne sofort beherrschen?

Gedankenlesen. Dann wüsste ich immer schon im Voraus, was auf mich zukommt.

Welches ist dein Lieblingsprodukt vom Gemüseabo?

Unser Obst. Es schmeckt lecker, ist gesund und es gibt immer wieder eine große Auswahl.



HIER
KLICKEN

**& OBST
BESTELLEN**

Hey Heinrich!

Mit deiner zuverlässigen Art und deiner guten Laune sorgst du dafür, dass unsere Pfandkisten wieder sauber und einsatzbereit sind. So leistest du einen wichtigen Beitrag dafür, dass alles reibungslos läuft.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!

HEINRICH SEIBERT

aus dem Helferteam



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Von den Steinofenbäckern Ibbenbüren kommt der Käsekuchen Mango neu ins Sortiment. Käsekuchen Stachelbeere, Apfel Haferstreusel und die Erdbeer-Rolle verlassen zum 01.08.2026 wieder das Sortiment.

Kuchen des Monats:

Pflaumenstreusel (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Sonnenblumenkern-Saftkorn 1 kg

Aktionspreis: 6,10 €

Dinkel Spezial 750 g

Aktionspreis 6,60 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

SOMMERLICHER KÄSEGENUSS

– ZWEI NEUE BIO-SPEZIALITÄTEN FÜR DICH

WALDKÄSE STEINPILZ WACHOLDERBEERE

Cremiger Käse mit fein-nussigen Steinpilzen, würzigen Zwiebeln, leichte Wacholder- und Pfeffernote.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

FRISCHCREME ASIA CURRY & MANGO

Frische Sauerrahm Creme im asiatischen Stil mit Mango und Curry.



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

KÄSEVIELFALT

ENTDECKEN

Von mild bis würzig, von Kuh- über Schaf- bis Ziegenmilch – in unserem Shop findest du eine große Auswahl an hochwertigen Käsespezialitäten aus traditioneller Herstellung. Viele davon stammen von kleinen Bio-Käsereien, die mit viel Handwerk, Zeit und Leidenschaft arbeiten.



KÄSESORTIMENT

HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!



KÄSE DER WOCHE

HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

UNSER TIPP: Stell dir deine ganz persönliche Käseplatte zusammen. Mit frischem Brot, saisonalem Obst wie Trauben oder Aprikosen, ein paar Nüssen und einem Chutney entstehen im Handumdrehen besondere Genussmomente – perfekt für laue Sommerabende auf Balkon oder Terrasse.

NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



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



**Küchenrollen
3-lagig**
5,29 € /
2 Rollen



Weizenkeime
3,79 € /
200 g



Lila Smoothie
2,99 € /
250 ml



**Kardamom
Kapseln**
7,99 € /
30 g



Roter Smoothie
2,99 € /
250 ml



**Hund Snack
Crunchy Sticks**
7,29 € /
150 g



**Dinkel Pita Ta-
schen 4 Stück**
3,23 € /
260 g



**Coco Paradise
Mocktail**
2,09 € /
200 ml



**Blaubeer-
Joghurtschnitte**
16,59 € /
4 Stück



**Brezelstücke
Tomate**
2,99 € /
100 g



**Saat „Tigerette
Cherry“**
3,25 € /
Tüte



**TK Pizza Tonno
vegan**
5,79 € /
350 g



**Pumpkin Spice
Drink**
2,95 € /
1 L



**Americano
Aperitivo**
21,95 € /
750 ml



**Tomatensauce
Roasted Garlic**
3,49 € /
330 ml



**Coco Crispy
Rolls Salted
Caramel**
3,69 € /
140 g



Fein Apfel-Zimt
3,59 € /
280 g



TK Käsespätzle
5,69 € /
400 g



**TK Speck
Flammkuchen**
4,69 € /
260 g

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT

NUR PUUR

Bio aus voller Überzeugung

100 % Bio – von Anfang an

Für nur puur ist Bio keine Mode, sondern eine Überzeugung. Seit der Gründung im Jahr 2013 entwickelt das Unternehmen Bio-Produkte mit hochwertigen Zutaten, klaren Rezepturen und einer großen Portion Leidenschaft.

Unabhängig und nachhaltig

Bis heute gehört nur puur keinem Großkonzern an. Stattdessen arbeitet das Unternehmen eng mit kleinen, familiengeführten Bio-Betrieben zusammen. Nachhaltigkeit, faire Partnerschaften und der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur stehen dabei im Mittelpunkt.

Natürlicher Genuss für jeden Tag

Ob Backwaren, Süßigkeiten oder Vorratsschrank – die Produkte von nur puur stehen für natürlichen Geschmack und beste Bio-Qualität. Ganz nach dem Motto: „Authentisch ist das neue cool.“



NUR PUUR AKTIONSPRODUKTE

Im August kannst du dich auf ausgewählte Produkte zum Aktionspreis freuen. Ob für die schnelle Küche, den Grillabend oder als süße Leckerei. Jetzt lohnt sich das Probieren besonders!



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

NEU



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

NEU



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

NEU



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!



HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!

INFOS auf einem Blick

Gründung: 2013
Bio-Anteil: 100 %
Demeter-Anteil: Rund 50 %
Unternehmen: Unabhängig von Großkonzernen
Partner: Kleine, familiengeführte Bio-Betriebe



GEMEINSAM FÜR MEHR SCHMETTERLINGE

Werde Teil des Schwarms

Schmetterlinge sind weit mehr als nur schöne Insekten – sie zeigen uns, wie es unserer Natur geht. Genau deshalb unterstützen wir die Aktion „**Lepidoptera**“ des Bündnisses für eine enkeltaugliche Landwirtschaft.

Mach mit und male deinen ganz persönlichen Schmetterling! Nach dem Hochladen wird dein Kunstwerk Teil eines großen digitalen Schwarms. Eine Auswahl der eingesendeten Schmetterlinge fliegt sogar im Musikvideo zum Song „Mittlerer Weinschwärmer“ des Ökologen und Musikers Dominik Eulberg.

Warum wir mitmachen

Als Bio-Unternehmen liegt uns der Schutz von Natur und Artenvielfalt besonders am Herzen. Bio-Landwirtschaft verzichtet auf chemisch-synthetische Pestizide und schafft so bessere Lebensbedingungen für Schmetterlinge, Wildbienen und viele weitere Insekten. Mit jedem Bio-Produkt unterstützen wir gemeinsam eine Landwirtschaft, die unsere Umwelt schützt.

Bündnis für
eine enkeltaugliche
Landwirtschaft



So einfach geht's



1. Mal deinen Schmetterling

Nur den Schmetterling. Mit geöffneten Flügeln. Ohne Hintergrund auf weißem Papier – am besten in DIN A4 Querformat. Bunt, realistisch oder komplett fantasievoll: Hauptsache, du hast Spaß dabei.



2. Fotografiere dein Bild

Mach ein Foto von deinem Schmetterling – am besten bei gutem Licht, damit die Farben schön leuchten.



3. Lade dein Bild hoch

Scanne den QR-Code und lade deinen Schmetterling wie auf unserer Website beschrieben hoch.

HIER
KLICKEN

& MITMACHEN





Ökolumne

ZWISCHEN REGALEN UND ROLLIS – MEIN ARBEITSTAG IM TROCKENLAGER

VON OLIVER LICHTENWALD

Moin zusammen,
diesen Monat möchte ich euch zeigen, wie ein Arbeitstag im Trockenlager aussieht. Auf den ersten Blick könnte man denken, dass dort einfach nur Ware in Kisten gepackt wird. Tatsächlich steckt aber jede Menge Organisation dahinter, damit später alles reibungslos funktioniert.

Mein Arbeitstag beginnt damit, die neu gelieferte Ware einzuräumen. Alle Produkte bekommen ihren festen Platz im Regal. Das ist wichtig, denn je besser alles sortiert ist, desto schneller finden wir später beim Kommissionieren die richtigen Artikel. Ordnung spart hier wirklich eine Menge Zeit. Sobald alles eingeräumt ist, geht es ans Kommissionieren. Das bedeutet, dass wir die Produkte für die einzelnen Touren zusammenstellen. Erst danach beginnt das eigentliche Packen der Bestellungen. Im Trockenlager gibt es zwei verschiedene Packstationen. An der ersten werden vor allem Lebensmittel wie Nudeln, Mehl oder andere haltbare Produkte gepackt. An der zweiten Station dreht sich alles um Getränke – also Säfte, Wasser oder auch Wein. Dort müssen wir besonders aufmerksam sein, denn fast jede Getränkekiste hat einen anderen Pfandbetrag. Deshalb kontrollieren wir genau, welches Pfand eingetragen werden muss. So stimmt später auch auf der Rechnung alles. Sobald eine Getränkekiste fertig ist, drucken wir ein Etikett aus und kleben es direkt auf die Kiste. So wissen unsere Fahrer später sofort, zu welcher Kundin oder welchem Kunden sie gehört. Auch größere Gebinde

bekommen an dieser Station natürlich ihr Etikett, damit am Ende jede Bestellung zuverlässig ihren richtigen Empfänger findet. Bevor die Ware überhaupt gepackt wird, kommissionieren wir übrigens immer die komplette Tour. Für jede Tour gibt es einen eigenen Getränkerolli. Dieser wird später im Mopro-Bereich (Molkereiprodukte) weiter gepackt, sodass am Ende alle gekühlten und ungekühlten Produkte auf einem Rolli zusammenkommen. Zusätzlich nutzen wir kleine rote Rollis, mit denen wir die grauen Lieferkisten zur Packstraße bringen. Dort entstehen nach und nach große Stapel mit fertig vorbereiteten Bestellungen – und man merkt richtig, wie aus vielen einzelnen Produkten Schritt für Schritt komplette Lieferungen werden. Wenn alle Bestellungen fertig sind, ist der Arbeitstag im Trockenlager aber noch nicht vorbei. Zum Schluss räumen wir alles wieder auf. Leere Kartons werden entsorgt, die Arbeitsplätze sauber gemacht und alles für den nächsten Morgen vorbereitet. So können wir am nächsten Tag direkt mit dem Einräumen der neuen Ware starten, ohne erst Chaos beseitigen zu müssen.

Mir gefällt die Arbeit im Trockenlager besonders, weil jeder Handgriff wichtig ist. Viele Abläufe greifen ineinander und nur wenn alle sorgfältig arbeiten, läuft später auch das Packen und Ausliefern problemlos. Es ist spannend zu sehen, wie aus einem gut organisierten Lager am Ende viele fertige Bestellungen für unsere Kundinnen und Kunden entstehen.

SCHON GEWUSST?

BESONDERE TAGE IM AUGUST



15. AUGUST – TAG DER HONIGBIENE

Honigbienen leisten jeden Tag Erstaunliches: Sie bestäuben einen großen Teil unserer Obst- und Gemüsepflanzen und tragen damit entscheidend zu einer vielfältigen Ernte bei. Ohne sie gäbe es viele Lebensmittel in ihrer heutigen Form nicht. Deshalb ist der Schutz der Artenvielfalt auch für uns ein wichtiges Thema. Mit unserem Sortiment und der Zusammenarbeit mit ökologisch wirtschaftenden Betrieben unterstützen wir eine Landwirtschaft, die Lebensräume für Bienen und andere Bestäuber erhält. Passend dazu findest du bei uns natürlich auch leckeren Honig aus unserem Sortiment.



22. AUGUST – TAG DER FISCHE

Gesunde Gewässer sind die Grundlage für eine intakte Natur. Sie bieten Fischen und vielen anderen Tierarten einen wichtigen Lebensraum und versorgen uns mit sauberem Wasser.

Auch der ökologische Landbau leistet hierzu einen Beitrag: Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger werden Böden und Gewässer geschont. So trägt Bio dazu bei, unsere Flüsse, Seen und Meere langfristig zu schützen.



25. AUGUST – WELT-TOFU-TAG

Tofu ist längst mehr als eine Alternative zu Fleisch. Das vielseitige Lebensmittel liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß und lässt sich auf unterschiedlichste Weise zubereiten – ob gebraten, mariniert oder im Curry.

In unserem Sortiment findest du verschiedene Bio-Tofu-Produkte und weitere pflanzliche Alternativen. Sie zeigen, wie abwechslungsreich eine bewusste Ernährung sein kann – ganz ohne auf Genuss zu verzichten



Saisonkalender für Obst & Gemüse



 Aubergine	 Kohlsorten	 Brokkoli	 Kartoffeln	 Knoblauch	 Sellerie	 Pak Choy	 Paprika	 Pastinake
 Bohnen	 Champignons	 Chicoree	 Kohlrabi	 Salate	 Kürbisse	 Porree	 Radieschen	 Rote Bete
 Chinakohl	 Fenchel	 Gurken	 Mangold	 Meerrettich	 Möhren	 Tomaten	 Zucchini	 Zuckermais
 Feigen	 Pflirsiche	 Heidelbeeren	 Zwiebeln	 Ananas	 Äpfel	 Mirabellen	 Nektarinen	 Pflaumen
 Himbeeren	 Johannisbeeren	 Kirschen	 Avocado	 Bananen	 Birnen	 Physalis	 Trauben	 Zitronen
 Kiwi	 Limetten	 Melonen	 Brombeeren	 Datteln	 Erdbeeren	saisonal & regional von unseren Partnern aus dem Süden		



Süße Kuchenzeit

FRUCHTIGE BACKIDEEN FÜR DEN SOMMER

Beeren-Schmand-Torte

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

600 g Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
1 P. Tortenguss

FÜR DEN MÜRBETEIG:

320 g Mehl
1 TL Backpulver
125 g Zucker
1 P. Vanillezucker
2 Eier
160 g kalte Butter

FÜR DIE FÜLLUNG:

500 ml Milch
2 P. Vanille-Puddingpulver
125 g Zucker
800 g Schmand

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Mürbeteig zügig zu einem Teig verkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche passend für die Form kreisrund ausrollen und in die mit Backpapier ausgelegte oder gefettete Springform geben und den Rand etwa 3 cm hochdrücken.

Die Springform abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung den Pudding aus Milch, Puddingpulver und Zucker kochen. Mit Frischhaltefolie abdecken, damit keine Haut entsteht. Abkühlen lassen.

Den Schmand mit dem abgekühlten Pudding verrühren, in die Springform füllen und glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 60 Minuten backen.

Anschließend in der Form auskühlen lassen.

Frische Beeren waschen, trockentupfen und verlesen, TK-Beeren rechtzeitig auf ein Sieb auftauen und dabei den Saft für den Guss auffangen.

Die Beeren auf der Creme verteilen. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, auf die Beeren verteilen und festwerden lassen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Zitronenschnitten

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

FÜR DEN RÜHRTEIG

250 g Butter
200 g Zucker
3 Eier
250 g Mehl
2 TL Backpulver
½ abgeriebenen Zitrone

FÜR DEN GUSS

Saft von 3 Zitronen
100 g Zucker

ZUBEREITUNG

Aus Butter, Zucker, Eier, Mehl, Backpulver und Zitronenabrieb einen Rührteig zubereiten.

Den Teig auf ein Backblech streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15 Minuten backen.

Für den Guss den Zitronensaft mit 100 g Zucker verrühren und auf den noch warmen Kuchen verteilen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Butterkuchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

FÜR DEN HEFETEIG

500 g Mehl
1 St. Hefe
¼ l Milch
100 g Zucker
1 Pr. Salz
100 g Butter
1 Bourbon Vanillezucker

FÜR DEN BELAG:

125 g Butter
75 g Zucker
1 Bourbon Vanillezucker

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

250 ml Milch mit 100 g Butter in einen Kochtopf geben und lauwarm erwärmen. Die Milch-Buttermischung in den Rührtopf einer Küchenmaschine geben. Dann 100 g Zucker, Bourbon Vanillezucker und die Pr. Salz dazu. Etwa die Hälfte des Mehls hinzufügen, den zerbröckelten Hefewürfel und dann das restliche Mehl dazu geben.

Mit dem Knethaken der Küchenmaschine solange verrühren bis ein fester Teigball am Knethaken bleibt.

Den Hefeteig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, oder in den Kühlschrank stellen und nach Bedarf mehrere Stunden kaltstellen und dann etwa eine Stunde vor dem Backen wieder herausnehmen. Den Hefeteig auf ein Backblech geben und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Butter in Flöckchen auf den Teig leicht eingedrückt verteilen. Mit Zucker-Vanillezucker-Gemisch bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 10-12 Minuten backen.



Beeren-Tarte

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

200 g Mehl
50 g gem. Mandeln
130 g Zucker
2 P. Vanillezucker
1 Pr. Salz
125 g kalte Butter
1 Ei
300 g Milch
1 P. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
50 g weiße Kuvertüre
200 g Sahne
400 g Heidelbeeren
1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

Mehl mit Mandeln, 80 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, Salz, Butter und Ei verkneten. Teig in Folie 30 Minuten kühlen.
8 EL Milch mit 50 g Zucker, 1 P. Vanillezucker und Puddingpulver glattrühren. Übrige Milch aufkochen. Vom Herd nehmen und Kuvertüre darin schmelzen. Auskühlen.
Ofen auf 190° vorheizen. Teig rund ausrollen, in eine gefettete Tarteform legen und mehrfach einstechen.
Ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.
Sahne steif schlagen, unter den Pudding heben. Auf den Kuchenboden streichen und ca. 30 Minuten kaltstellen. Beeren waschen und auf der Creme verteilen. Mit Puderzucker bestäuben.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Beeren-Baiser-torte

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

300 g Mehl
325 g Zucker
1 Pr. Salz
2 Eigelbe
1 EL Milch
200 kalte Butter
500 g getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken
600 g rote Johannisbeeren
7 Eiweiße
2 – 3 EL Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Mehl mit 100 g Zucker, 1 Pr. Salz, Eigelbe, Milch und Butter zügig zum glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Den Rand etwa 3 cm hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und getrocknete Hülsenfrüchte darauf verteilen. Ca. 20 Minuten vorbacken. Heraus-

nehmen, Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Den Backofen nicht ausschalten.

Die Wartezeiten nutzen, um die Johannisbeeren zu waschen, trocken zu tupfen und von den Rispen zu streifen.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei 225 g Zucker einrieseln lassen. 150 g Eischnee beiseitestellen. Johannisbeeren vorsichtig unter den übrigen Eischnee heben.

Die Semmelbrösel auf den Kuchenboden streuen und die Johannisbeer-Füllung darauf geben. Beiseitegestellten Eischnee darauf streichen, Torte weitere 50 Minuten backen, eventuell nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zum Servieren nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen und mit Johannisbeer-Rispen garnieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Apfelkuchen mit Streuseln

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

1,5 kg Äpfel

FÜR DEN HEFETEIG

500 g Mehl

1 Würfel Hefe

250 ml Milch

75 g Zucker

100 g Butter

1 Pr. Salz

FÜR DIE STREUSEL:

150 g Butter

150 g Zucker

1 Pr. Salz

½ TL Zimt

225 g Mehl

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

250 ml Milch mit 100 g Butter in einen Kochtopf geben und lauwarm erwärmen. Die Milch-Buttermischung in einen Rührtopf einer Küchenmaschine geben. Dann 75 g Zucker und die Pr. Salz dazu. Etwa die Hälfte des Mehls hinzufügen, den zerbröckelten Hefewürfel und dann das restliche Mehl dazu geben.

Mit dem Knethaken der Küchenmaschine solange verrühren bis ein fester Teigball am Knethaken bleibt.

Den Hefeteig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen aus den Zutaten für die Streusel feine Streusel kneten und kaltstellen. Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

Den Hefeteig auf ein Backblech ausrollen oder auseinanderziehen, mit einer Gabel Löcher einstechen und dann mit Äpfeln belegen.

Die Streusel auf die Äpfel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 25 Minuten backen.



Fruchtiger Buttermilch-Kuchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

250 g weiche Butter
250 g Zucker
4 Eier
400 g Mehl
2 TL Backpulver
1/8 l Buttermilch
Fett und Mehl fürs Backblech
600 g frische Aprikosen
250 g Heidelbeeren
Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Die Aprikosen am unteren Ende kreuzweise einritzen und etwa 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Danach in kaltes Wasser legen. Anschließend die Aprikosen häuten, entkernen und in Spalten schneiden.
Heidelbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen.
Butter und Zucker schaumig rühren, Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Buttermilch unter den Teig rühren.
Ein Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf streichen und mit dem Obst belegen.
Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 30-35 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Sahne servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der August macht sichtbar, was in den vergangenen Monaten gewachsen ist. Aus kleinen Samen sind kräftige Pflanzen geworden, aus unzähligen Handgriffen reiche Ernten. Für uns ist das jedes Jahr aufs Neue ein besonderer Moment – denn hinter jedem regionalen Produkt stehen Menschen, die mit Leidenschaft, Erfahrung und viel Geduld arbeiten.

Genau das möchten wir mit jeder Bio-Kiste weitergeben: die Wertschätzung für Lebensmittel, die hier in unserer Region wachsen, für kurze Wege und für eine Landwirtschaft, die Verantwortung übernimmt. Denn Regionalität bedeutet für uns nicht nur Frische – sie schafft Vertrauen, stärkt unsere heimischen Bio-Höfe und trägt dazu bei, dass auch kommende Generationen eine vielfältige Kulturlandschaft erleben dürfen.

Jeder Einkauf ist dabei ein kleines Zeichen. Gemeinsam fördern wir Artenvielfalt, unterstützen regionale Betriebe und zeigen, dass bewusster Genuss und nachhaltiges Handeln wunderbar zusammenpassen.

Wir wünschen dir einen genussvollen August, viele sonnige Stunden und unvergessliche Momente mit den frischen Schätzen unserer Heimat.

Was erwartet dich im September-Magazin?

Die Kartoffel gehört zu den vielseitigsten Lebensmitteln überhaupt – und im September schicken wir sie auf eine **kulinarische Weltreise**. Gemeinsam entdecken wir, wie aus einer regionalen Bio-Kartoffel internationale Lieblingsgerichte entstehen.

Freu dich auf knusprige **Patatas Bravas** aus Spanien, würziges **Kashmiri Dum Aloo** aus der Kaschmir-Region, herzhafte **Korokke** aus Japan, kreative **Kartoffel-Tacos** aus Mexiko, üppige **Loaded Potatoes** aus den USA und aromatische **griechische Zitronenkartoffeln mit Feta**. Jedes Rezept bringt den Geschmack eines anderen Landes auf deinen Teller – und zeigt, wie unglaublich wandelbar die Kartoffel ist.

Natürlich erwarten dich außerdem wieder spannende Einblicke in unsere regionalen Partnerhöfe, saisonale Produkthighlights und viele Geschichten rund um Bio, Regionalität und die Menschen, die Woche für Woche dafür sorgen, dass beste Bio-Qualität frisch in deiner Biokiste landet.

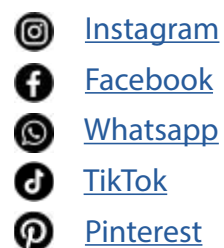
Steig mit uns ein und begleite die Kartoffel auf ihrer Reise um die Welt – ganz ohne die Region zu verlassen.

Unser Team

DESIGN
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke



Sommerlicher Aperitif mit italienischem Flair

Ein lauer Sommerabend, gute Gespräche und ein stilvoller Aperitif – manchmal braucht es gar nicht mehr. Der AUTENTICO Vermouth Bianco bringt mediterranes Lebensgefühl direkt ins Glas. Auf Basis von Bio-Weißwein vereint er feine Kräuter, zarte Zitrusnoten und die typische Wermutwürze zu einem harmonischen Geschmackserlebnis mit angenehmer Süße und eleganter Frische.

Ob klassisch auf Eis mit einer Scheibe Orange oder Zitrone, mit Tonic Water als leichter Sommerdrink oder als raffinierte Basis für einen Spritz – dieser Bio-Vermouth ist der ideale Begleiter für entspannte Abende auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Balkon.

Unser Tipp: Gut gekühlt servieren und mit einer Orangenzeste oder einem Zweig Rosmarin verfeinern – so kommt das feine Kräuteraroma besonders schön zur Geltung.



Autentico Vermouth Bianco 16 %

HIER
KLICKEN

& BESTELLEN

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006