

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Natumi

WAS WÄREN WIR OHNE UNSERE NATUR

HERBSTGENÜSSE

WÄRME FÜR KÖRPER UND SINNE

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 OBST & GEMÜSE
Spezialitäten
- S. 10–11 VORSTELLUNG
Mathis Kuhlenkamp
- S. 12–13 PETITION
Gentechnik
- S. 14–15 NEUES AUS DEM
Bäcker-Sortiment
- S. 16–17 KÄSE
Neu im Sortiment
- S. 18–19 NATUMI
Herstellerportrait
- S. 20–21 ÖKOLUMNE
Oli stellt sich vor
- S. 22–23 7 HAUBENKOCHKURS
Gemüsefermentation
- S. 24–25 SAISONKALENDER
Oktober
- S. 26–51 REZEPTE
Herbstgenüsse
- S. 52–53 SCHLUSS



THEMA
Vorstellung Natumi



THEMA
Dr. Hauschka Aktion



THEMA
Herbstgenüsse



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING

Moin, aus

Dörwerden

"Moin Oktober, Moin Wohlfühlküche!"

Der Herbst ist da – mit all seiner Farbenpracht, seiner Ruhe und seiner Fülle. Jetzt beginnt die Zeit, in der wir die Wärme in die Küche holen und mit saisonalem Gemüse, kräftigem Käse und feinen Backwaren kulinarische Wohlfühlmomente schaffen.

Die Felder und Gärten unserer Partnerbetriebe zeigen sich noch einmal von ihrer besten Seite: Kürbisse, Wirsing, Pastinaken, Wurzeln und knackiger Kohl werden geerntet, während die letzten Tomaten Platz machen für Spinat, Wintersalate und Feldgemüse. In den Bäumen hängen die letzten Äpfel und Birnen – bereit für Streuselkuchen, Aufläufe oder einfach als knackiger Snack zwischendurch.

In dieser Ausgabe findest du alles, was den Herbst köstlich macht: Rezepte für herzhafte Gerichte wie Kürbissalade, Wirsing-Kartoffelaufbau und bunte Kohlsuppe. Dazu süße Ideen für die Kaffeepause, vom Birnen-Nusskuchen bis zum Apfel-Haferstreusel. Für die besondere Würze sorgen neue Käsesorten mit Trüffel, Steinpilz oder Wacholder – perfekt zu Brot, Wein oder einem gemütlichen Abend auf dem Sofa.

Auch in diesem Monat stellen wir dir wieder einen unserer Partner vor:

Natumi, Pionier für pflanzliche Bio-Drinks. Und wer Lust hat, in die Welt der Fermentation einzutauchen, kann an unserem kostenlosen **7Hauben-Kochkurs** teilnehmen – eine wunderbare Gelegenheit, Gemüse einmal ganz neu kennenzulernen und haltbar zu machen.

Natürlich werfen wir auch einen Blick auf unsere Höfe: Auf die letzte Tomatenernte, auf neue Saatgutprojekte, auf Bienen und Bodenpflege, und auf das, was in den nächsten Wochen noch alles ansteht.

Der Oktober ist für uns ein Monat des Übergangs – von der warmen, lebhaften Erntesaison in die ruhige, stärkende Winterzeit. Und er zeigt uns, wie viel Kraft, Geschmack und Tiefe in regionaler Bio-Vielfalt steckt.

Danke, dass du mit deiner Kiste Teil dieser Gemeinschaft bist.

Wir wünschen dir einen goldenen Oktober voller Genuss, Wärme und schöner Momente am Herd und am Tisch.

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



Obst & Gemüse

Wieder ist ein Monat an uns vorbeigezogen und wir befinden uns nun im Herbst. Ein paar warme Tage erwarten uns hoffentlich noch, aber sonst stellen wir uns schon auf die kühle Jahreszeit ein. Auch bei unseren regionalen Anbauern ist der Herbst eingeleitet. Basti von der AllerFrische aus Westen berichtet, dass die Salat uns noch ca. 2 Wochen erhalten bleiben. Danach werden die Felder umgewälzt. Radicchio wird es dieses Jahr noch geben, dieser lässt sich allerdings noch etwas Zeit zum Wachsen. Weiterhin gibt es verschiedene Kohlsorten, Staudensellerie und noch Bohnen. Bei dem schönen Wetter werden diese auch noch länger geerntet werden können.

Ali von der LohmannsHof Gärtnerei schwelgt noch ein wenig in Gedanken an den schönen Kartoffeltag. Es gab einige Führungen durch die Gärtnerei und eine große Tomatenverkostung mit verschiedenen Tomaten-Zuchtlinien. Die anschließende Bewertung der Tomatensorten nehmen sie sich für die weitere Tomatenzucht zu Herzen. Auch die Datenauswertung der Tomatenzucht aus dem Sommer ist im Gange. Das Saatgut für Kohlrabi, Radieschen, Rote Bete, Möhren und Tomaten wurde im September gedroschen. Das Tomatensaatgut wird in der Gärtnerei verwendet. Die anderen Saaten gelangen bspw. zu Bingenheimer Saatgut und Culinaris. Dort wird die Qualität überprüft und das Saatgut landet dann z.B. in den kleinen Tüten, die ihr auch bei uns bestellen könnt. Der Übergang vom Sommer zum Herbst ist in der Gärtnerei gerade deutlich zu spüren. Die ersten Tomatenbeete sind geräumt und machen Platz für Blattgemüse und Salat. Ein letzter Satz Spinat für dieses Jahr wurde noch im Freiland gepflanzt. Alle anderen Kulturen wie Salate und Spinat, außer Weißkohl, breiten sich in den Beeten der Gewächshäuser aus.

Vom LohmannsHof gibt es einen kurzen Ausblick auf das letzte Quartal. Die Bienen

nutzen noch einmal die Zwischenfrüchte der Felder. Den Schafen geht es prima. Die neuen Hühner legen bereits gut los. Schon bald bekommen wir auch die Eier der neuen Hühner. Pastinaken, Wurzelpetersilie und Möhren bleiben noch etwas im Boden und werden nach Bedarf geerntet, bevor sie für den Winter eingelagert werden. Johannes ist sehr erfreut über die guten Wetterbedingungen. Der Boden ist zurzeit super und das wirkt sich nicht nur gut auf die Ernte, sondern auch auf die Qualität aus. Viele Beete und Knollensellerie sind geerntet. Dieser muss allerdings, ebenfalls wie der Sellerie, schon wieder beregnet werden, da es gerade wieder zu trocken ist. Die Zwischenfrüchte sind gut angewachsen, brauchen aber auch wieder Beregnung. Auch das Klee gras für die Schafe ist zu trocken. Für die Kürbisse war das Wetter aber sehr gut. Ab kommender Woche gibt es wieder passend zum Herbst eine große Kürbisvielfalt und den ersten Grünkohl.

Auch von unseren Erzeugern aus dem Alten Land gibt es etwas zu berichten. Es werden immer mehr Apfel- und Birnensorten geerntet. Die Frühäpfel sind schon wieder durch. Dafür dürfen wir uns jetzt auf Elstar, Wellant, Topaz, Boskoop und viele alte Apfelsorten wie Knebusch, Lavanthaler Bananenapfel und Seestermüher Zitronenapfel.

Aus Asendorf von Brinkers Pilzdiele bekommen wir passend zum Herbst in kW 41 und KW 42 Kräuterseitlinge in kleinen Mengen in den Abokisten. Neben den Kräuterseitlingen bieten wir aber auch einige Spezialitäten an. Für die köstliche Pilzpfanne eignen sich hervorragend die Rosenseitlinge, Austernseitlinge, Samthauben und natürlich die Kräuterseitlinge. Schalottenwürfel, Butter, Thymian, Salz und Pfeffer runden das simple wie köstliche Gericht ab. Eine frische Scheibe Brot dazu und schon ist das Abendessen fertig.

Obst & Gemüse Spezialitäten

Neben unserer großen regionalen Vielfalt bekommst du bei uns auch die ein oder anderen Spezialitäten. Ab nächster Woche können wir dir ganz besondere Zitrusfrüchte anbieten. Neben den klassischen Zitronen und Limetten hast du die Wahl zwischen Kaviarlimetten, Yuzu und Combavalimetten.



Combava Limetten: Die Combava Limetten sind kleine, saftarme Früchte. Sie finden in der Kochkunst Südostasiens und des französischen Überseedepartement La Reunion ihre Verwendung. Die Blätter werden meist wie Lorbeerblätter in Soßen oder Suppen mitgekocht. Die Limetten selbst kann man geschnitten oder gequetscht auch in Schmorgerichten mitkochen.



Yuzu: Die Yuzu ist eine japanische Zitrone. Optisch ähneln sie einer kleinen unregelmäßig geformten Zitrone mit dicker Schale. Der Geschmack ist eine komplexe Mischung aus der Säure einer Zitrone und den süßen-floralen Noten von Mandarinen und Grapefruit. In der japanischen Küche ist die Yuzu ein wichtiger Bestandteil. Sie wird für Säfte, Marmeladen, Fleisch und Fisch genutzt.



Kaviar Limetten: Die Früchte sehen aus wie kleine Finger. Unter ihrer Schale verbirgt sich etwas ganz Besonderes – der „Limettenkaviar“. Dabei handelt es sich um die bei Zitrusfrüchten üblichen Fruchtschiffchen, die bei dieser Art kugelförmig sind. Man kann das Kaviarähnliche Fruchtfleisch direkt mit einem Löffel aus der Schale löffeln und pur genießen oder als fruchtig-exotischen Akzent für Sushi, Dessert



MATHIS KUHLENKAMP

aus dem Büroteam

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?

Ich bin seit August 2025 beim Gemüseabo.

Was machst du hier?

Ich mache hier eine Ausbildung zum Kaufmann im E-Commerce.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Mit dem Gemüseabo verbinde ich faire und leckere Produkte und ein tolles, motiviertes Team.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit Freunden und Familie. Außerdem bin ich in der freiwilligen Feuerwehr und bei der DLRG tätig. Wenn es ein bisschen ruhiger zugeht bin ich auch einfach gerne Zuhause oder gehe ins Fitnessstudio.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt ist der Frühjahrsblütenhonig vom LohmannsHof in Westen.

Hey Mathis!

Es ist schön zu sehen, wie schnell du dich in unser Team eingelebt hast!

Schön, dass du da bist!



HIER
KLICKEN

**LOHMANNS FRÜHJAHR-
BLÜTENHONIG, 500 G**



Das Schulobst-Programm beim Gemüseabo

EU-SCHULOBST-PROGRAMM – FRISCHE IDEEN FÜR SCHULE, GESUNDHEIT UND LERNEN

Als zugelassener Lieferrant des EU-Schulobst-Programms liefern wir regelmäßig frisches Obst direkt in Klassenzimmer und Mensen. Das Programm verfolgt zwei zentrale Ziele: Schülerinnen und Schüler mit gesundem Essen zu versorgen und Lernprozesse rund um Ernährung, Nachhaltigkeit und regionale Herkunft zu fördern.

Was das Programm ausmacht:

Kostenlose Obst- und Gemüseversorgung: Regelmäßige Lieferung von frischem Obst und Gemüse, angepasst an Jahreszeiten und regionale Verfügbarkeit.

Vielfältige Sorten: Fokus auf saisonale, regionale Produkte, um Akzeptanz zu steigern und Bildung über Herkunft zu unterstützen.

Nachhaltigkeit vor Ort: Zusammenarbeit mit regionalen Obstgärten und Bauern, kurze Transportwege und transparente Lieferketten.

Zuverlässige Lieferung: Frische Produkte, termingerecht geliefert.

Warum das Programm wichtig ist:

Frisches Obst und Gemüse stärkt Gesundheit, Lernfähigkeit und nachhaltiges Denken von klein auf. Der direkte Bezug zu Herkunft und Saisonalität macht Lernen greifbar und den Snack zu einer positiven Routine im Schulalltag.

Bekommen eure Kinder in ihrer Schule auch Schulobst geliefert?

HIER
KLICKEN
**FÜR MEHR
INFOS**

NEUE GENTECHNIK: Wahlfreiheit sichern – Risiken vermeiden!

Die EU ringt weiter darum, die bewährten Regeln bei neuer Gentechnik abzuschaffen. Dabei steht die Wahlfreiheit von uns allen auf dem Spiel, denn wenn Verbraucher und Verbraucherinnen nicht mehr erkennen können, wo Gentechnik drin steckt, können sie nicht mehr frei wählen. Kommt das geplante Gesetz so durch, wird eine gentechnikfreie Lebensmittelerzeugung für viele Bäuerinnen und Bauern sehr schwierig oder nur noch mit extrem hohen Kosten möglich sein.

Aber es ist noch nicht zu spät! Die geltenden Standards und bewährten Gentechnik-Regelungen müssen erhalten werden. Auf der Petitionsplattform „WeAct“ von Campact könnt ihr die Petition unterschreiben und teilen!

Je mehr Menschen mitmachen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Erfolg hat.

HIER
KLICKEN

**& UNTER-
SCHREIBEN**



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im Oktober kommen wieder einige Leckereien von der Steinofenbäckerei Ibbenbüren in unser Sortiment: der Kirsch-Nougatstreusel und die Wintergebäcke wie Dominosteine, Lebkuchen, Sacherklötze, Mozartriigel und Mandel Sterne lassen einem das Herz aufgehen. Mit einem Kaffee, Tee oder heißen Kakao schmecken die süßen Verführungen noch besser.

Dafür verlassen Windbeutel, Blaubeer-Joghurt, Käsekuchen Stachelbeere, Pflaumenstreusel und Stachelbeerchen zum 01.10.2025 wieder das Sortiment.

Auch bei Lenes Bio Backstube kommen zwei neue Gebäcke dazu. Passend zum Herbst: Elisen und Bienenstich.

Kuchen des Monats:

Apfel Haferstreusel (4 Stück)

Aktionspreis: 11,60€ pro Portion (4 Stück)

Brote des Monats:

Sonnenblumen-Saftkorn 1 kg

Aktionspreis: 5,90 €

Roggenmischbrot 1 kg

Aktionspreis 5,60 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

HERBSTLICHER KÄSEGENUSS

HERBSTGOUDA OLIVE TOMATE ROSMARIN

Mit seinem herzhaften Geschmack passt dieser Gouda perfekt in den Herbst. Die Mischung aus Oliven, Tomaten und Rosmarin verleiht dem sahnigen Käseteig seine warmen und duftenden Nuancen.



HIER
& BESTELLEN!

WALDKÄSE MIT STEINPILZEN & WACHOLDERBEEEREN

Mit Steinpilzen & Wacholderbeeren, verfeinert mit Zwiebelchen und Pfeffer, aus frischer, regionaler Bioland-Milch. Kräftig-aromatisch mit typischer Steinpilznote.



HIER
& BESTELLEN!

HERBSTKÄSE TRÜFFEL & STEINPILZ

Die saisontypischen Zutaten Steinpilz, Bockshornklee und Trüffel verleihen ihm seinen aromatischen, herblich anmutenden Geschmack mit leicht erdigen Nuancen.



HIER
& BESTELLEN!

NATUR. ANDERS. WIRKSAM.

10% Rabatt auf alle Dr. Hauschka Produkte

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und mit ihr die Herausforderung, unsere Haut optimal zu pflegen. Gönn deiner Haut die besondere Aufmerksamkeit, die sie verdient!

In der Woche vom **06.10. bis 10.10.2025** bekommst du auf alle Kosmetikprodukte einen **Rabatt von 10%**.

Und das Beste: Ab dem Kauf von 2 Produkten erhältst du eine **GRATIS** Hauschka Kosmetiktasche mit passenden Sachets dazu. Die Taschen gibt es nur solange der Vorrat reicht.



NATUMI

WAS WÄREN WIR OHNE UNSERE NATUR?

PIONIER & MISSION

Seit 1999 geht Natumi als Pionier der Naturkostbranche seinen eigenen Weg, mit einem klaren Ziel: pflanzliche Produkte zu entwickeln, die nicht nur vegan sind, sondern auch wirklich gut schmecken. Dabei verbinden wir Bioqualität mit echtem Genuss und schaffen Lebensmittel, die Menschen unterstützen und Freude bereiten. So entsteht ehrlicher Geschmack, der so pur ist wie die Natur selbst und den du in jeder Tasse, jedem Glas und jeder Schüssel genießen kannst.

UNSERE WERTE

Wir glauben an die Kraft der Natur und daran, dass nur die besten Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau in unsere Produkte gehören. Deshalb verarbeiten wir unsere Zutaten mit größter Sorgfalt: häufig ganze Körner oder ganze Bohnen, niemals Pulver, künstliche Aromen oder Zusätze.

Unsere Grundsätze sind so einfach wie konsequent:

- regionale Bio-Zutaten von höchster Qualität
- Meist kein Zuckerzusatz (die natürliche Süße entsteht durch Fermentation)
- garantiert gentechnikfrei
- Clean Label mit wenigen, transparenten Zutaten
- umfassende Kontrollen für volle Rückverfolgbarkeit.

VIELFALT & GESCHMACK

Unsere Auswahl reicht vom klassischen Reis- und Sojadrink über beliebte Hafer-, Dinkel- oder Mandeldrinks bis hin zu ausgefallenen Varianten wie Hirse-, oder Cashewdrinks. Alle Produkte sind vegan, laktosefrei und viele auch glutenfrei, bewusst für Genuss ohne Kompromisse.

HERKUNFT & HERSTELLUNG

Unsere Pflanzendrinks entstehen mit Sorgfalt zum Großteil in Deutschland, unter anderem in unseren eigenen Werken in Troisdorf und Schwerin. Dabei setzen wir auf regionale Herstellungswege und beste ökologische Rohstoffe, z. B. Hafer aus Deutschland, Soja aus Österreich, Reis aus Italien.

NACHHALTIGKEIT & VERANTWORTUNG

Bei Natumi übernehmen wir Verantwortung: Für uns, für euch und für unseren Planeten. Deshalb setzen wir auf Verpackungen aus erneuerbaren Rohstoffen und nachhaltige Produktionsprinzipien. Unsere 1L-Packungen bestehen bereits zu rund 80 % aus nachwachsenden Materialien und pflanzenbasiertem Kunststoff. Damit setzen wir neue Maßstäbe in Sachen Umweltfreundlichkeit und Nachhaltigkeit. Durch den bewussten Einsatz verantwortungsvoll beschaffter Rohstoffe tragen wir aktiv zu einer Kreislaufwirtschaft bei. So können wir den Verbrauch begrenzter Ressourcen verringern und die Umweltbelastung nachhaltig reduzieren - damit pflanzlicher Genuss heute selbstverständlich ist und es auch morgen bleibt.

10% RABATT AUF ALLE NATUMI PRODUKTE

Im Oktober erhaltet ihr auf alle Natumi Produkte einen Rabatt von 10%!



10% RABATT
HIER KLICKEN

Moin!

Ich bin Oli und seit dem 01. August 2025 mache ich beim Gemüseabo meine Ausbildung zur Fachkraft für Lager und Logistik.

In der ersten Woche habe ich erstmal alles kennengelernt. Ich habe Bestellungen an der Obst und Gemüsepackstraße gepackt und bin eine Auslieferungstour mit Michi gefahren. So konnte ich direkt sehen, wie alles zusammenläuft.

Mittlerweile habe ich meine festen Aufgaben: Morgens kontrolliere ich die angelieferte Ware auf Menge und Qualität und bringe sie dann in die passenden Kühlzellen. Danach geht's ans Beladen der Autos. Dafür hole ich die Kisten Palettenweise mit der Ameise aus der Kühlzelle und belade sie dann in den Laderaum der Transporter. Anschließend geht's an die Vorpäckstraße, wo die Ware für die Packstraße vorbereitet wird.

Seit Mitte August gehe ich außerdem zweimal die Woche zur Berufsschule nach Verden. Mir macht die Arbeit im Lager richtig Spaß, weil sie abwechslungsreich ist und man immer in Bewegung ist. Ich freue mich auf die nächste Zeit und bin gespannt was alles noch auf mich zukommt.



Oliver (links) startet bei uns eine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik und Mathis (rechts) zum Kaufmann für E-Commerce.

Ökolumne

OLI STELLT SICH VOR

VON MATHIS KUHLKAMP & OLIVER LICHTENWALD



Entdecke die Macht der Mikroben!

7 Hauben Gemüsefermentationskochkurs

Wir haben eine großartige Neuigkeit für dich! Vom 01. Oktober bis 31. Dezember bieten wir dir die Möglichkeit, kostenlos an einem exklusiven Fermentations-Kochkurs teilzunehmen!

Lerne von den 7hauben Experten, wie du gesunde, leckere und vor allem selbstgemachte fermentierte Lebensmittel herstellen kannst – und das alles in einer entspannten Umgebung, nämlich bei dir zu Hause. Perfekt, um deine kulinarischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen!

Weitere Infos folgen im nächsten Newsletter und im Monatsmagazin!



AKTIONS-ZEITRAUM:
01.10. bis 31.12.2025

GEMÜSEFERMENTATION

Um Gemüse zu fermentieren, brauchst du nicht viel – denn die benötigten Mikroben, die die Hauptarbeit übernehmen, bringt das Gemüse selbst mit. Nun liegt es an dir, die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen, um köstliche Fermente herzustellen.















































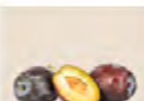










Wie das geht, zeigt dir Franziska Wick. Mit Grundwissen, Tipps und vielen inspirierenden Rezepten führt sie dich durch die Welt der Gemüsefermentation.

Von Sauerkraut, fermentiertem Gemüse aller Art bis hin zu Salsas, Saucen und Pasten ist alles dabei. Und natürlich kommt auch Kimchi nicht zu kurz, der mehr als nur eine koreanische Version von Sauerkraut ist.

**Alle Infos findet
ihr hier!**





 Aubergine	 Blumenkohl	 Brokkoli	 Gurken	 Kartoffeln	 Knoblauch	 Möhren	 Paprika	 Pastinake	 Quitten
 Bohnen	 Champignons	 Chicoree	 Knollensellerie	 Kohlrabi	 Salate	 Peperoni	 Porree	 Radieschen	 Zitronen
 Kohlarten	 Feldsalat	 Fenchel	 Kürbisse	 Mangold	 Meerrettich	 Fettiche	 Rosenkohl	 Rote Bete	 Physalis
 Staudensellerie	 Steckrübe	 Tomaten	 Äpfel	 Avocado	 Bananen	 Haselnüsse	 Kaki	 Kiwi	 Weintrauben
 Topinambur	 Wurzel Petersilie	 Zucchini	 Birnen	 Datteln	 Kastanien	 Limetten	 Mangos	 Honigmelonen	 Zwetschgen
 Zuckermais	 Zwiebeln	 Ananas	 Feigen	 Granatapfel	 Grapefruit	 Papaya	 Passionsfrüchte	 Pflaumen	 Walnüsse

■ saisonal & regional ■ von unseren Partnern aus dem Süden



Saisonkalender

für Obst & Gemüse



Herbstgenüsse

WÄRME FÜR KÖRPER UND SINNE

Birnen-Nuss-Kuchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Birne
½ Zitrone
110 g Butter (Zimmertemperatur)
40 g Haselnusskerne (gehackt)
70 g Zucker
1 Pr. Salz
2 Eier
120 g Dinkelmehl Type 630
1 TL Backpulver
1 Pr. Zimt
50 g Haselnusskerne gemahlen
4 EL Milch
8 TL Preiselbeeren oder Johannisbeer-
gelee.
Dazu braucht man
4 Schraubgläser (ca. 230 ml Inhalt)

ZUBEREITUNG

Birne schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Zitrone auspressen und den Saft mit den Birnen mischen. Die Schraubgläser mit 10 g Butter fetten und mit den gehackten Haselnüssen austreuen. Backofen auf 180° vorheizen.
100 g Butter, Zucker und Salz cremig

rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und gemahlene Haselnüsse mischen und abwechselnd mit der Milch auf kleiner Stufe unter die Buttermasse rühren.

2/3 der Birnenwürfel unterheben. Die Hälfte des Teigs in die Gläser füllen und je 1 TL Preiselbeeren oder Gelee darauf geben. Den restlichen Teig einfüllen, mit je 1 TL Preiselbeeren oder Gelee beklecksen und übrige Birnenwürfel darauf geben. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 40-45 Minuten backen.

Den Kuchen in den Gläsern 15 Minuten abkühlen lassen und stürzen, oder zum Haltbarmachen sofort nach dem Backen mit einem Schraubdeckel verschließen.

Die Mini-Kuchen können somit noch 2-4 Wochen aufbewahrt werden.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Bunte Kohlsuppe

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 L Gemüsebrühe
800 g Weißkohl
200 g Staudensellerie
200 g Möhren
3 kleine Zwiebeln
1 große rote Paprikaschote
1 große gelbe Paprikaschote
80 g Porree
1 Dose gestückelte Tomaten 400 g
2 Knoblauchzehen
1 EL gehackte Petersilie
3 EL Öl
1 EL Senf
1 Lorbeerblatt
Salz, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
Möhren schälen und würfeln.
Die Paprikaschoten waschen, halbieren,

Kerngehäuse entfernen und würfeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinwürfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 1-2 Minuten andünsten. 1 EL Senf unterrühren und kurz rösten. Paprika, Staudensellerie, Porree und Möhren hinzugeben und weitere 5 Minuten anrösten.

Im Anschluss den geschnittenen Weißkohl dazugeben, die Gemüsebrühe, die Tomaten, die Petersilie, das Lorbeerblatt und 1 TL Salz hineingeben.

Mit geschlossenem Deckel die Suppe 25-30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFUGEN!**



Herbstkuchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

125 g Butter
100 g Zucker
1 Vanillezucker
3 Eier
1 Pr. Salz
200 g Mehl
2 TL Backpulver
2 EL Milch
400 Äpfel
200 g Pflaumen
75 g Mehl
60 g Zucker
30 g gehackte Haselnüsse
60 g Butter
Zimt nach Geschmack

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter und Eier in eine Rührschüssel geben und 2 Minuten verrühren.

Inzwischen die Äpfel schälen und in dicke Scheiben schneiden, sowie die Pflaumen halbieren, entkernen und in dicke Scheiben schneiden.

Den Teig in eine gefettete Springform geben und mit den Äpfeln und Pflaumen kranzförmig belegen.

Aus Mehl, Zucker, Nüssen und Butter Streusel zubereiten, evtl. Zimt hinzufügen und auf dem Obst verteilen.
Im 180° C vorgeheiztem Backofen ca. 40 Minuten backen.

Evtl. mit Puderzucker bestreuen.



Kürbis-Dessert

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Kürbisfruchtfleisch
100 ml Apfelsaft
2 EL Limettensaft
2 TL Vanillezucker
40 g Zucker
150 g Quark (20%)
100 g Zitronenjoghurt
1 EL Honig
100 ml Sahne
Geröstete, gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Kürbisfruchtfleisch klein schneiden und mit Apfelsaft, Limettensaft, Vanillezucker und Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen und den Kürbis bei kleiner Hitze in 10-15 Minuten weich garen. Anschließend pürieren und vollständig auskühlen lassen.

Inzwischen Quark und Joghurt mit Honig cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

Quarkcreme in Gläser füllen und das ausgekühlte Kürbispüree darauf geben.

Geröstete Nüsse über das Dessert streuen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kürbislasagne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

1 Zwiebel
450 g Hokkaido-Kürbis
400 g Tomaten in Stücken (Dose)
2 TL Kokosöl
3 TL Gemüsebrühepulver
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, Ingwer
300 g Frischkäse natur
Petersilie, gehackt
12 Lasagneplatten
200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Den Kürbis gut waschen und abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und dann in grobe Raspel reiben.

Das Kokosöl in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen und die Zwiebel und Kürbisraspel darin anbraten. Mit den gestückelten Tomaten die Kürbis-Zwiebel-Mischung ablöschen, die Gewürze hinzufügen und etwa 5 Minuten schwach köcheln lassen.

Den Backofen auf 200° vorheizen.
Nach den 5 Minuten den Frischkäse, sowie die Petersilie unterheben und noch eine Minute köcheln lassen.

Für die Lasagne abwechselnd die Soße und die Lasagneplatten einschichten, wobei die erste und auch die letzte Schicht aus Kürbissoße besteht.
Zum Schluss kommt der geriebene Käse oben drauf.

Die Kürbislasagne ca. 30 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Petersilienwurzel-Puffer

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

300 g Petersilienwurzel
350 g festkochende Kartoffeln
200 g Möhren
50 g gemahlene Haselnüsse
2 Eier
1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
Muskat
Öl

ZUBEREITUNG

Petersilienwurzeln, Kartoffeln, Möhren schälen, raspeln. Alles mit Nüssen mischen. Eier mit Stärke verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Muskat würzen, unter Gemüse rühren.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Pufferteig portionsweise darin etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Dazu schmeckt eine Pilz-Rahmsauce.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Pilzrahmsoße

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g gemischte Pilze, z.B. Kräuterseitlinge, Steinchampignons, weiße Champignons
6 Stiele Thymian
3 EL Öl
1 TL Mehl
150 ml Gemüsebrühe oder Weißwein
100 ml Sahne
50 g saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe fein hacken. Die Pilze putzen und je nach Größe kleiner schneiden. Blättchen von 6 Stielen Thymian abzupfen, 1 TL Blättchen beiseitelegen, den Rest hacken.

Pilze in 3 EL Öl in einer Pfanne rundherum braun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Mehl zugeben und kurz anschwitzen. 150 ml Gemüsebrühe oder Weißwein, sowie die Sahne hinzugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 6-8 Min. kochen lassen.

Die saure Sahne unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Thymianblättchen bestreut servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Weißer Bohnensuppe

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

250 g getrocknete weiße Bohnen
3 EL Olivenöl
1 Karotte
1 Zwiebel
½ Stange Porree
150 g Pastinake
1 Kartoffel
1 Süßkartoffel
1 Bd. Stangensellerie
1 ½ L Wasser
Gemüsebrühepulver
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen mindestens 10 Stunden in reichlich Wasser einweichen, am besten über Nacht, anschließend das Wasser abgießen.

Die Karotte und Zwiebel klein würfeln, zur Seite stellen
Das restliche Gemüse putzen und klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten- und Zwiebelwürfel anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Die Bohnen hinzufügen, mit Wasser aufgießen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

Anschließend das Gemüse hinzufügen und mindestens weitere 45 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind.
Erst am Ende der Garzeit kommen das Brühepulver und Salz dazu. Mit Pfeffer abschmecken.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Wirsing-Kartoffel-Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln
1 kg Wirsing
250 g Sahne
100 g Schalotten
150 g geriebener Käse
2 EL Butter
2 EL weißer Balsamico
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden.

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, dann vierteln, den Strunk heraus schneiden und dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Butter in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, die Schalotten hineingeben, mit 1 TL Zucker bestreut ca. 2 Minuten glasig dünsten.

Anschließend kommen die Wirsing-

Streifen hinzu, mit 2 EL Essig und 150 ml Wasser übergießen und mit 1 TL Salz würzen.

Den Wirsing mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Zwischendurch 1-2 Mal umrühren.

Den Backofen auf 190-200° vorheizen.

Die Kartoffeln abgießen und in einer gefetteten Auflaufform geben.

Den gedünsteten Wirsing gleichmäßig auf den Kartoffelwürfeln verteilen.

Die Sahne kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Auflauf gießen. Anschließend mit dem geriebenen Käse bestreuen und ca. 20-30 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren, den Auflauf noch 5-10 Minuten ruhen lassen, damit er etwas ausdampft und die Sahne einziehen kann. Der Auflauf ist ein tolles vegetarisches Hauptgericht, passt aber auch gut als Beilage zu Kurzgebratenem.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Zwiebelkuchen vom Blech

(HEFESCHNELLMETHODE)

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

400 g Mehl
1 Würfel frische Hefe
200 ml Milch
1 TL Salz
100 g Butter
Zutaten für den Belag:
50 g Butter
1 kg Zwiebeln
150 g durchwachsenen Speck
1 TL Kreuzkümmel
4 Eier
200 g Schmand, 200 g Saure Sahne
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Milch mit der Butter in einem Topf lauwarm erwärmen. Anschließend die warme Masse in einem Rührgefäß geben. Darauf ca. die Hälfte des Mehls geben, Salz hinzufügen und die Hefe darauf bröckeln. Mit restlichem Mehl bedecken.

Gut durchkneten, bis sich eine feste Kugel bildet. Den Teig abgedeckt für

ca. 30 Minuten gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Speck in Streifen oder Würfel schneiden, mit der Butter und Kreuzkümmel in einem Topf geben und erhitzen bis die Zwiebeln glasig gedünstet sind. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Die Eier-Schmand-Masse mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen.

Den Hefeteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit den Fingern einen Rand nach oben drücken. Den Zwiebelbelag gleichmäßig auf dem Hefeteig verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen und dann den Zwiebelkuchen ca. 25-30 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kürbisflammkuchen mit Birne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

500 g Mehl
10 g frische Hefe
2 TL Salz
300 ml lauwarmes Wasser
Etwas neutrales Öl
150 g Creme Fraiche
100 saure Sahne
150 g geriebener würziger Käse
Salz, Pfeffer
1-2 Birnen, sehr dünn geschnitten
¼ Hokkaido Kürbis, sehr dünn geschnitten
1-2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
2 EL Olivenöl
etwas Thymian
1 Handvoll Kürbiskerne
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Für den Hefeteig Mehl und Salz mischen, mit lauwarmen Wasser übergießen und die Hefe hinzubröckeln. Gut durchkneten und dann abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig in vier gleiche Portionen teilen,

etwas ziehen und falten und mit leicht eingeölte Hände zu Kugeln formen. Wieder eine Stunde abgedeckt gehen lassen.

Inzwischen Creme Fraiche, Saure Sahne und geriebenen Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Diese mit Olivenöl, Thymian, einer Prise Salz und einer Prise Muskat würzen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Je 2 Kugeln auf einem Backblech mit den Händen zu dünnen Fladen ziehen, mit der Creme bestreichen und einen fingerbreiten Rand lassen. Anschließend mit den Kürbisscheiben, den Birnenscheiben und den Zwiebelstreifen belegen und etwa 12 Minuten backen.

Danach das zweite Blech backen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren und genießen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kürbis-Süßkartoffel-Suppe

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN

600 g Hokkaidokürbis
600 g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 L Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Currypulver
Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und dann den Kürbis würfeln. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen, das Gemüse ca. 4 Minuten anbraten und dann mit der Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und ca. 15 Minuten garen.

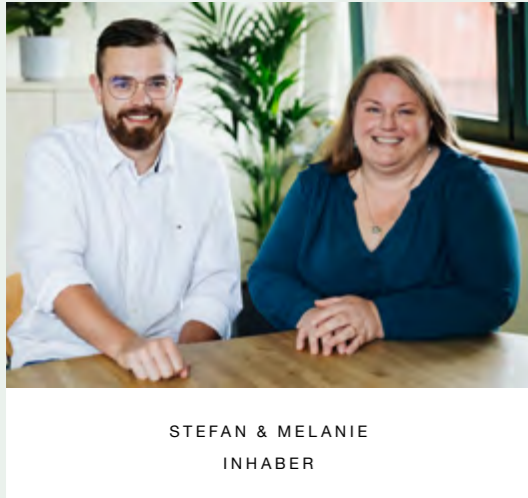
Die Suppe pürieren, Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry kräftig abschmecken.

Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Mit dem Oktober beginnt eine Zeit des Rückzugs – und der Besinnung auf das Wesentliche. Wenn draußen die Tage kürzer und die Abende länger werden, rücken die kleinen Dinge in den Mittelpunkt: ein heißer Teller Suppe, ein frisch gebackener Apfelkuchen, der Duft von Herbstgemüse im Ofen.

Was uns antreibt, ist genau das: Dir Woche für Woche frische, ehrliche Lebensmittel zu liefern – aus unserer Region, in bester Bio-Qualität und mit viel Verantwortung für Mensch, Tier und Natur.

Wir sehen, wie unsere Partnerhöfe alles geben – im Spätherbst, wenn die letzten Beete geräumt, Vorräte angelegt und neue Saaten vorbereitet werden. Und wir spüren, wie wichtig es ist, diese Arbeit wertzuschätzen, weiterzugeben und Teil einer lebendigen, nachhaltigen Landwirtschaft zu sein.

Danke, dass du das mitträgst. Mit deiner Biokiste stärkst du genau diese Strukturen – und zeigst, dass Genuss, Regionalität und Verantwortung zusammengehören.

Herzliche Grüße aus Dörverden
Melanie & Stefan

Was erwartet dich im November Magazin?

Der November bringt uns die volle Kraft des Kohls: ob Wirsing, Weißkohl, Rotkohl oder Rosenkohl – jetzt beginnt die beste Zeit für herzhafte, wärmende Gerichte.

In der nächsten Ausgabe zeigen wir dir, wie vielfältig und lecker Kohl sein kann: als deftiger Auflauf, feine Suppe, würzige Beilage oder sogar im Salat. Dazu gibt's wie immer viele Rezeptideen, Geschichten vom Feld und einen Einblick in die Arbeit unserer Erzeugerinnen und Erzeuger, die nun mit viel Hingabe die letzten Ernten einholen und die Winterzeit vorbereiten.

Freu dich auf herzhaften Genuss, saisonale Inspiration und Bio-Vielfalt direkt aus der Region.

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke

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

Grauburgunder
Herzstück, Weiß-
wein Schmidt
(DE)

Strahlendes Gelb. Ein feiner Duft nach Quitten, Aprikosen und Mandeln verführen die Nase. Ein vollmundiger Weißwein, der perfekt zu Kürbis- und Pilzgerichten passt

HIER
KLICKEN

& BESTELLEN



Grauburgunder Herzstück

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006