

Alles **BIO** **oder** was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Ofenglück

Herbstliche Gerichte vom Blech

Deine Meinung zählt:

Wir verlosen 3 x 20 € Gutscheine
für unseren Onlineshop

WISSEN, GENUSS
& **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 Luca Brügesch
S. 10—11	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 12—15	NEUES AUS DEM Käse-Sortiment
S. 16	PLATZ FÜR NEUES Abverkauf
S. 17	NEUES AUS DEM Sortiment
S. 18—19	RAPUNZEL Vorstellung
S. 20	SCHON GEWUSST? Besondere Tage im Oktober
S. 21	DEINE MEINUNG ZÄHLT Zufriedenheitsabfrage
S. 22—23	SAISONKALENDER Oktober
S. 24—43	REZEPTE Ofenglück
S. 44—45	SCHLUSS



THEMA

Mitarbeitervorstellung



THEMA

Lieferantenvorstellung



THEMA

Besondere Tage im
Oktober

Moin, aus Dörwerden

" Moin Oktober – moin Ofenglück! "

Der Oktober ist da – und mit ihm diese ganz besondere Zeit zwischen bunten Blättern, kühlen Morgenstunden und den ersten Abenden, an denen wir es uns drinnen wieder richtig gemütlich machen. Auf den Feldern und in den Gärtnereien verändert sich das Bild: Die sommerliche Vielfalt zieht sich langsam zurück und macht Platz für kräftiges Herbstgemüse, Kohl, Kürbisse und all die Zutaten, die jetzt wunderbar in unsere Küche passen.

Auch bei unseren regionalen Partnerhöfen ist der Wechsel der Jahreszeiten deutlich zu spüren. Auf dem LohmannsHof ist die Kartoffelernte fast abgeschlossen, der Grünkohl steht bereit und die Kürbisvielfalt lädt zu Suppen, Ofengerichten und vielen anderen Herbstideen ein. Gleichzeitig werden bereits Winterroggen, -weizen, -triticale und -dinkel ausgesät – während andere Kulturen aufgrund der weiterhin trockenen Böden noch immer bewässert werden müssen. Landwirtschaft bedeutet eben nicht nur Ernten, sondern immer auch Vorausdenken und auf das reagieren, was die Natur vorgibt.

In der LohmannsHof Gärtnerei beginnt währenddessen die Zeit für Weißkohl, Pak Choy, Rotkohl, Spinat und Herbstsalate. Und schon jetzt wird an den kommenden Monaten gearbeitet: Wintersalate werden gepflanzt, neue Feldsalatsorten ausprobiert und sogar Rotkohl für die Saatgutvermehrung im nächsten Jahr ausgewählt.

Genau diese Kreisläufe faszinieren uns immer wieder – während wir heute ernten und genießen, entsteht gleichzeitig schon die Grundlage für morgen.

Passend dazu dreht sich unser Rezeptthema diesmal um echtes „Ofenglück“. Kürbis, Kohl, Kartoffeln, Steckrüben, Süßkartoffeln und vieles mehr dürfen gemeinsam in den Ofen und zeigen, wie vielseitig Herbstküche sein kann. Vom Kürbis-Kuchen vom Blech über cremigen Chinakohl und Makkaroni mit Sweet-Dumpling-Sauce bis zu Steckrüben-Süßkartoffel-Wedges und Weißkohl-Steaks – diese Rezepte sind wie gemacht für Tage, an denen draußen der Herbstwind weht und es drinnen herrlich aus dem Ofen duftet.

Natürlich schauen wir auch wieder über unsere Region hinaus. Mit Rapunzel Naturkost stellen wir dir in dieser Ausgabe einen Bio-Pionier vor, dessen Geschichte bereits 1974 mit einem kleinen Naturkostladen begann. Heute umfasst das Sortiment rund 550 Bio-Produkte – und die Idee dahinter ist geblieben: gute Rohstoffe, nachvollziehbare Herkunft und langfristige Zusammenarbeit mit den Menschen, die sie anbauen.

Und noch etwas ist uns im Oktober besonders wichtig: deine Meinung. Gemeinsam mit der Universität Kassel möchten wir erfahren, was dir an unserem Bio-Lieferservice gefällt und wo wir noch besser

werden können. Denn auch nach fast 30 Jahren möchten wir nicht stehen bleiben, sondern zuhören, lernen und unseren Service gemeinsam mit euch weiterentwickeln. Als kleines Dankeschön werden unter allen Teilnehmenden drei Gutscheine für unseren Onlineshop verlost.

Außerdem lernst du unseren Kollegen Luca aus dem Fahr- und Packteam kennen, entdeckst Neues aus unserem Bäcker- und Käse-Sortiment und findest natürlich wieder saisonale Produkte, besondere Tage und jede Menge Inspiration rund um Bio und Genuss. Das Oktober-Magazin steht damit genau für das, was auch unser Titel verspricht: Wissen, Genuss & 100 % Bio.

Der Oktober lädt uns dazu ein, ein bisschen langsamer zu werden, die Jahreszeit bewusst wahrzunehmen und wieder öfter gemeinsam am Tisch zusammenzukommen. Vielleicht braucht es dafür manchmal gar nicht viel: ein Blech voller Herbstgemüse, etwas Zeit und den Duft eines guten Essens, der durch die Küche zieht.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir durch diesen Herbstmonat zu gehen – mit regionaler Vielfalt, neuen Geschichten und ganz viel Ofenglück.

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



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING



Regionales

von unseren Bio-Höfen

Der September ist schon wieder ans uns vorbeigezogen und wir befinden uns nun mitten im Herbst. Auf dem LohmannsHof ist somit die Kartoffelernte fast abgeschlossen. Nun erfolgt die Wundheilung der Knollen im Lager bevor dann in ca. zwei Wochen nach und nach mit Außenluft heruntergekühlt wird. Der Grünkohl ist gut gewachsen und es können die ersten Blätter für Smoothie, Salat und andere Grünkohl-Gerichte bestellt werden. Die Kürbisvielfalt sieht schön aus und erlaubt kreative Köstlichkeiten von Suppe bis überbackenem Ofenkürbis. Passend dazu wird es bald köstliches Kürbisbrot aus der Backstube geben. Auf den Feldern ist es weiterhin sehr trocken und die Kulturen die noch im Wachstum sind, zum Beispiel der Winterporree, müssen beregnet werden. Wir warten auf Regen damit auch die gesäten Zwischenfrüchte gut auflaufen.

Im Oktober steht die Bestellung der Äcker mit Wintergetreide an. Winter-Roggen, -Weizen, -Tritikale und -Dinkel werden ausgesät und benötigen den Kältereiz des Winters um, Ähren, Blüten und Körner anzulegen. Anfang Oktober und Anfang November gibt es

frische Suppenhühner von den ÖTZ-Tieren, die eine wundervolle, kräftigende Brühe geben und viel Fleisch für Frikassee o.ä.

Bei der AllerFrische ist die Salatzeit vorbei. Es gibt aktuell noch Bohnen, Chinakohl, Spitzkohl und Gemüsezwiebeln. In ca. zwei bis drei Wochen wird es Rotkohl und Wirsing geben.

In der LohmannsHof Gärtnerei sprießt das Herbstgemüse. Weißkohl, Pak Choy, Rotkohl und Spinat füllen in nächster Zeit unsere Bio-Kisten. Auch die Herbstsalate wie Rucola und Zuckerhut sind in den Bio-Kisten zu entdecken. Im Freiland der Gärtnerei steht Rotkohl zur Saatgutvermehrung für das nächste Jahr. Die schönsten Köpfe werden nicht geerntet und im Spätherbst ins Gewächshaus gepflanzt. Dort dürfen sie dann blühen und Saatgut entwickeln. Wintersalat wie Asiasalat und Postelein wurden bereits gepflanzt und sind für uns in ca. vier bis fünf Wochen verfügbar. Feldsalat wird auch bald gepflanzt. Hier probiert die Gärtnerei zwei neue Sorten aus. Ein wenig Fruchtgemüse wie Zucchini, Aubergine und Tomate sind noch verfügbar.



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 packe Gemüseboxen in der Halle oder fahre sie als Fahrer zu den Kunden aus, je nachdem, was ansteht.

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

Meine Musik. Ich höre den ganzen Tag Musik, egal ob beim Packen oder Fahren.

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

Da gibt es nichts. Ich mochte Obst und Gemüse schon immer und esse fast alles.

Bist du ein Morgenmensch oder eine Nacht-eule?

Beides, ich bin flexibel. Je nach Schicht stehe ich früh auf oder bleibe länger wach, und beides klappt gut.

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

Eigentlich mit niemanden, ich bin mit meinem Job zufrieden. Aber einen Tag im Büro würde mich reizen, um zu sehen, wie die Bestellungen und Touren geplant werden.

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

Oppenheimer. Der Film ist von Anfang bis Ende spannend, sehr episch, und man entdeckt bei jedem Mal neue Details.

Welche Superkraft würdest du gerne sofort beherrschen?

Fliegen. Teleportieren wäre praktisch, aber flie-

gen hat mehr Action. Und die Touren wären damit schneller geschafft.

Welches ist dein Lieblingsprodukt vom Gemüseabo?

Das Eiweißbrot. Es schmeckt richtig gut und macht satt. Beim Käse bin ich auch schwach, der ist echt lecker.

HIER
KLICKEN
& EIWEISSBROT
BESTELLEN



HIER
KLICKEN
& KÄSE
BESTELLEN



Hey Luca!

Ob an der Packstraße oder unterwegs als Fahrer, du bist immer flott unterwegs und packst dort mit an, wo gerade Unterstützung gebraucht wird. Mit deiner offenen und hilfsbereiten Art bist du schnell zu einer echten Unterstützung für unser Team geworden.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!

LUCA BRÜGESCH

aus dem Fahr- und Packteam



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im September warten viele neue Leckereien aus dem Bäcker-Sortiment auf euch. Aus Lenes Bio Backstube erreichen uns die köstlich, winterlichen Elisen.

In der Steinofenbäckerei Ibbenbüren gibt es einige Neuerungen: Kaffeesahne Kuchen, Apple Tarte, Käsekuchen Rosinen, Kirsch-Nougat Streusel sowie die leckeren Weihnachtsgebäcke. Ganz neu im Sortiment sind sechs verschiedene Coffee Bites: Oriental Hazelnut, Cedar Almond Bread, Salted Cashew Caramel, Blondie Sesame, Walnut Cookie Brownie und Dark Coco. Perfekte kleine Häppchen zum Genießen.

Dafür verlassen zum 01.10.2026 Käsekuchen Mango, Pflaumenstreusel, Lemon Cream Cheese, Stachelbeerchen vegan und Tarte au Citron wieder das Sortiment.

Kuchen des Monats:

Apfelkuchen mit Zimtdecke vegan (4 Stück)

Aktionspreis: 14,00 € pro Portion

Brote des Monats:

Familienbrot - Saatenfrisch 1,25 kg

Aktionspreis: 6,10 €

Dinkel-Schrotling 2 kg

Aktionspreis 15,30 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

HERBSTLICHER KÄSEGENUSS

– SECHS NEUE BIO-SPEZIALITÄTEN FÜR DICH

GUTE KÄSE UND GUTE KÄSE KAROTTE

Alles Käse war gestern. Heute ist GUTE KÄSE. Manche Wörter bekommen ein zweites Leben. Früher war Das ist Käse eine charmante Art zu sagen: Das ist Unsinn. Heute steht GUTE KÄSE für etwas, das richtig gut, überzeugend und einfach gelungen ist. GUTE KÄSE ist einer von 10 Begriffen, die zur Wahl zum Jugendwort 2026 stehen. Genau deshalb trägt unser neuer Bio-Gouda diesen Namen. GUTE KÄSE wird in einer familiengeführten Bio-Käserei Aurora hergestellt, die seit 1980 ausschließlich Bio-Milch verarbeitet. Die Milch wird nicht standardisiert und darf ihren natürlichen Charakter behalten. So entsteht ein Käse mit echtem Herkunftsprofil statt Einheitsgeschmack. Nach dem Käsen reift der Laib zunächst, in Meer-salzsole und anschließend auf Fichtenholzbrettern. Dort entwickelt er über rund zehn Wochen seinen mild-cremigen Geschmack und seine angenehm ausgewogene Würze. Das Ergebnis ist ein Bio-Gouda, der traditionelles Käsehandwerk mit einer modernen, frischen Idee verbindet. Ein Käse, der in der Theke auffällt, ins Gespräch bringt und Lust aufs Probieren macht. Oder einfach gesagt: Bio. Handwerk. Gute Vibes. Gute Käse.



HIGH PROTEIN REBELL

Dass ein proteinreicher Käse aromatisch und herzhaft schmecken kann, beweist dieser Rebell. Mit seinem hohen Eiweißgehalt ist er die ideale Wahl für alle, die bewusst genießen möchten. Trotz seines vergleichsweise niedrigen Fettanteils von nur 35 % Fett i. Tr. überzeugt er mit vollem Geschmack. Die mit Rotkultur behandelte Naturrinde verleiht ihm eine würzige Note, während seine schnittfeste, kernige Konsistenz für einen kräftigen Biss sorgt.



ALLGÄUER RACLETTE-SCHEIBEN

Für ein gelungenes Raclette benötigt man einen aromatischen, pikant würzigen Raclette-Käse und nette Gäste. Unser ÖMA Allgäuer Raclette überzeugt durch seine Vielfalt an Aromen und seine besonders cremige Struktur. Aus bester Bioland-Milch der umliegenden Allgäuer Wiesen gekäst, reift er mindestens 6 Wochen und wird mit Rotkultur gepflegt, wodurch er seinen würzigen Geschmack erhält.



RACLETTE LOU FESTAÏRE

Der ÖMA Schaf-Raclette Lou Festaïre ist ein Tribut an das Können der Käser, an die Leidenschaft der Franzosen für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis und an die „Käseveredler“, die ihr Handwerk aus Liebe und Leidenschaft ausführen. Der Schaf-Raclette bietet eine einzigartige Textur und ein Aroma, das an den blumigen Duft des Aveyron erinnert. Mit einer Reifezeit von mindestens 6 Wochen entfaltet der Schnittkäse mit Rotkultur eine raffinierte Würze, die voller feiner Aromen ist und durch eine leichte Schaf-Note abgerundet wird.



RACLETTE DE SAVOIE IGPIM

Département Savoie, am Fuße des Berges ‚Dent du Chat‘, befindet sich seit 1962 inmitten einer malerischen Landschaft zwischen den beiden Seen Lac d’Aiguebelette und Lac du Bourget mit ursprünglicher Natur die ‚Coopérative Laitière de Yenne‘. Ihre Stärke ist die erfolgreiche Verbindung modernster, Technologie mit traditionellen Rezepten und meisterhafter Veredelung (Affinage). Durch dieses uralte Wissen und der langjährigen Erfahrung entstehen Käse-Kreationen, die den Gaumen verwöhnen und ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis bieten.



BALDAUF RACLETTE HEUMILCH

Rotschmierrinde, goldgelber, gleichmäßig gefärbter Teig, kleine bis kirschkern-große Löcher möglich. Aromatisch, würzig, nach Rotschmiere. Geschmeidiger, schnittfester, leicht speckig-fester Teig



NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!



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



Weizenkeime
3,79 € /
200 g



**High Protein
Shake Vanille**
13,99 € /
300 g



**Muffin-
förmchen**
3,09 € /
50 Stück



Pipette rigate
2,49 € /
500 g



**Brunello di
Montalcino**
49,95 € /
750 ml



**Saat Salat-
tomate**
3,25 € /
Tüte



**Saat Bohnen-
kraut**
1,95 € /
Tüte



**Salted Cashew
Caramel**
10,75 € /
4 Stück



**Seife Viel Glück
Zitrus Minze**
8,95 € /
100 g



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



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



Weinpumpe
25,99 € /
Set



**Shot Ingwer &
Ananas**
2,45 € /
95 ml



**Grenadine
Sirup**
9,99 € /
700 ml



Butter Stollen
13,40 € /
500 g



**Crispy Chicken
Burger**
5,79 € /
200 g



**TK Mac and
Cheese**
5,69 € /
400 g



**Biostilla
Arancello**
17,99 € /
500 ml

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT

RAPUNZEL NATURKOST

WIR MACHEN BIO AUS LIEBE

VOM KLEINEN NATURKOSTLADEN ZUM BIO-PIONIER

Was 1974 mit einer kleinen Selbstversorger-Gemeinschaft und einem Naturkostladen in Augsburg begann, ist heute ein international tätiges Bio-Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitenden. Gegründet wurde Rapunzel von Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen.

Die ursprüngliche Idee ist dabei geblieben: naturbelassene Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau herzustellen, vegetarisch und vielfach vegan.

RUND 550 BIO-PRODUKTE

Mit Nussmusen, Trockenfrüchten und Müsli fing alles an. Heute umfasst das Sortiment rund 550 Produkte, darunter auch Pasta, Öle, Schokolade, Kaffee und vieles mehr. Mehr als die Hälfte der Produkte wird im Allgäu hergestellt oder verarbeitet.



QUALITÄT BEGINNT AUF DEM FELD

Bei Rapunzel wird viel Wert auf die Qualität und Herkunft der Rohstoffe gelegt. Die Kontrollen beginnen bereits beim Anbau und werden bei der Anlieferung durch weitere Prüfungen und regelmäßige Audits ergänzt. Zusätzlich untersuchen unabhängige Labore die Rohstoffe und Produkte.

Auch die persönliche Zusammenarbeit mit den Lieferanten spielt eine wichtige Rolle. Besuche vor Ort und die Beratung durch eigene Agraringenieure fördern enge Partnerschaften und tragen zu nachvollziehbaren Lieferwegen bei.

BIO UND FAIRER HANDEL

Seit vielen Jahren fördert Rapunzel den ökologischen Landbau auch über eigene Anbauprojekte. Das größte und älteste Projekt befindet sich in der Türkei. Dort bauen heute rund 390 Bio-Bauernfamilien unter anderem Aprikosen, Feigen, Haselnüsse, Sultaninen, Rosinen und Oliven an.

Mit dem HAND IN HAND-Programm verbindet Rapunzel ökologische Landwirtschaft mit fairem Handel. Faire Preise und langfristige Partnerschaften sollen den Rohstofflieferanten verlässliche Perspektiven bieten.

ENGAGEMENT ÜBER DIE PRODUKTE HINAUS

Rapunzel engagiert sich für ökologischen Landbau, fairen Handel und den Einsatz gentechnikfreier Rohstoffe in der Lebensmittelproduktion. Die Unternehmensphilosophie lässt sich bis heute in einem Satz zusammenfassen:

„Wir machen Bio aus Liebe.“



SCHON GEWUSST?

BESONDERE TAGE IM OKTOBER



4. OKTOBER - WELTTIERSCHUTZTAG

Der Welttierschutztag erinnert daran, wie wichtig ein verantwortungsvoller Umgang mit Tieren ist. Auch in der Landwirtschaft spielt Tierwohl eine wichtige Rolle. Bei unseren regionalen Bio-Partnern gehören artgerechte Haltung, ausreichend Platz und ein möglichst natürliches Leben zum Alltag.

15. OKTOBER - INTERNATIONALER TAG DER FRAUEN IN LÄNDLICHEN GEBIETEN

Ob auf dem Feld, im Hofladen oder im Betrieb: Frauen leisten einen wichtigen Beitrag zur Landwirtschaft und zur Versorgung mit Lebensmitteln. Der heutige Tag macht auf ihre Arbeit und ihre Bedeutung für ländliche Regionen aufmerksam. Auch bei unseren regionalen Partnerbetrieben sind Frauen ein wichtiger Teil der Landwirtschaft.

16. OKTOBER - WELTTAG DER ERNÄHRUNG / WELTTAG DES BROTES

Heute stehen gleich zwei wichtige Themen im Mittelpunkt: unsere Ernährung und eines der ältesten Grundnahrungsmittel überhaupt. Eine bewusste Ernährung beginnt für uns auch bei der Frage, wo Lebensmittel herkommen und wie sie erzeugt werden. Dazu gehören regionale Produkte, ökologische Landwirtschaft und Lebensmittel, die mit Wertschätzung hergestellt werden.



Deine Meinung zählt!



Wie zufrieden bist du mit unserem Bio-Lieferservice? Was gefällt dir besonders gut und wo können wir noch besser werden?

Gemeinsam mit Jule Langsdorf von der Universität Kassel führen wir bis zum 22. Oktober eine anonyme Kundenbefragung durch. Die Umfrage dauert etwa 8 bis 10 Minuten.

Mit deiner Teilnahme hilfst du uns dabei, besser zu verstehen, was dir wichtig ist und wie wir unseren Bio-Lieferservice weiterentwickeln können. Gleichzeitig unterstützt du damit eine wissenschaftliche Forschungsarbeit rund um Bio-Lieferservices und die Ökokiste.

Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden 3 x 20 € Gutscheine für unseren Onlineshop.

Die Teilnahme ist selbstverständlich anonym. Rückschlüsse auf einzelne Personen sind nicht möglich.

HIER
KLICKEN

**& MIT-
MACHEN**



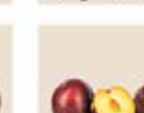


PC533

Saisonkalender für Obst & Gemüse

www.gemüse-360.com

saisonal & regional von unseren Partnern aus dem Süden

 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	 Rettiche	 Rosenkohl	 Rote Bete	 Physalis
 Staudensellerie	 Steckrübe	 Tomaten	 Äpfel	 Avocado	 Bananen	 Haselnüsse	 Kaki	 Kiwi	 Weintrauben
 Topinambur	 Wurzelpetersilie	 Zucchini	 Bienen	 Datteln	 Kastanien	 Limetten	 Mangos	 Honigmelonen	 Zwetschgen
 Zuckermais	 Zwiebeln	 Ananas	 Feigen	 Granatapfel	 Grapefruit	 Papaya	 Passionsfrüchte	 Pflaumen	 Walnüsse



Ofenglück

HERBSTLICHE GERICHTE VOM BLECH

Kürbis-Kuchen vom Blech

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

450 g Mehl
225 g Butter
Salz
600 g Kürbisfruchtfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
100 g gewürfelter Schinken
250 g Sahne
3 Eier
Pfeffer, Paprikapulver
200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Mehl, Butter, 2 TL Salz und 100 ml kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und in Folie ca. 60 Min. kühlen.

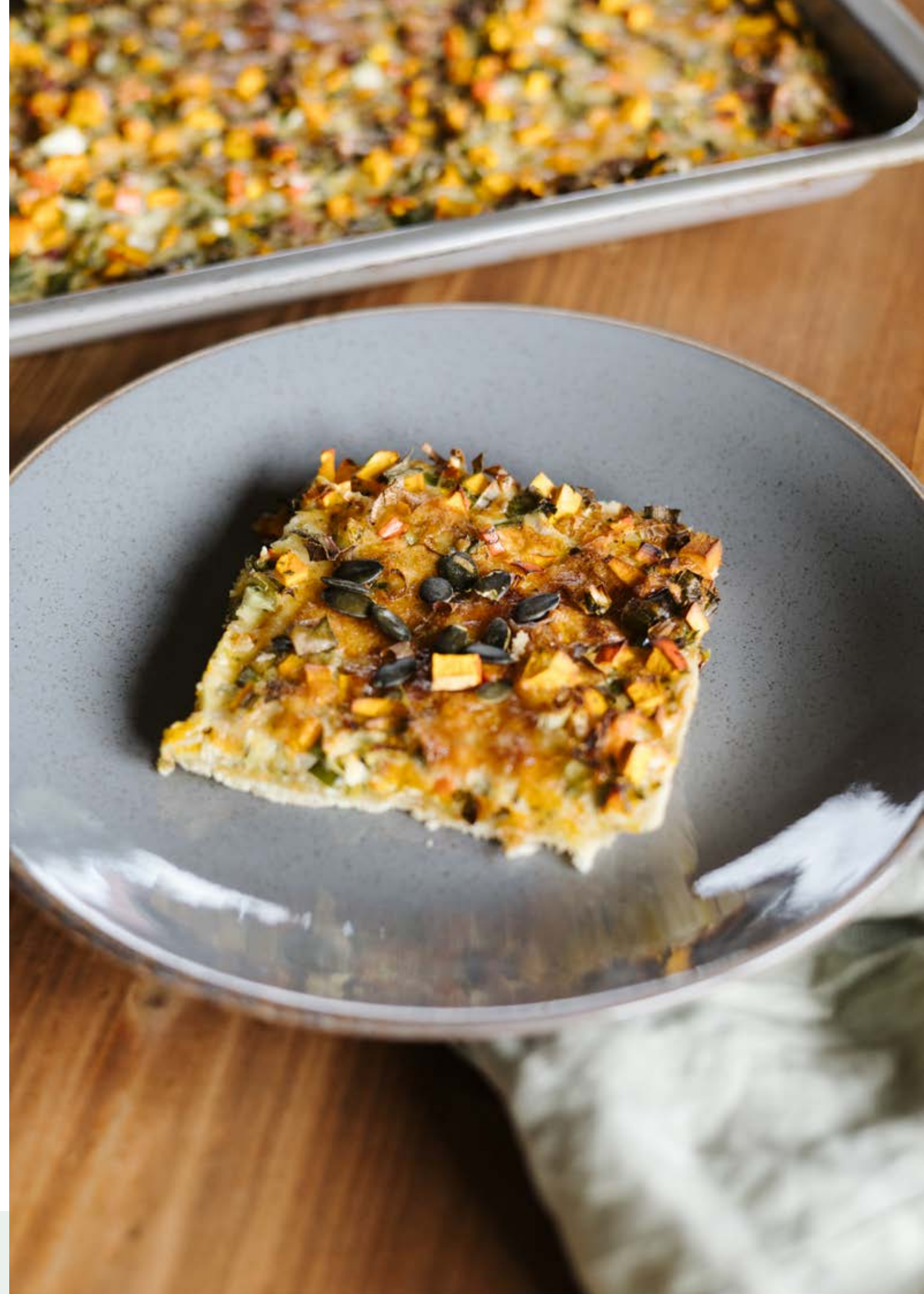
Ein Backblech fetten, mit dem Teig auslegen und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Schinkenwürfel unter das Gemüse heben und alles auf dem Teig verteilen.

Sahne, Eier mit Salz. Pfeffer, Paprikapulver würzen. Käse unterheben. Auf dem Gemüse verteilen und den Kuchen dann ca. 45 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Überbackener Chinakohl mit Sahnesoße

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 großer Chinakohl
Salz, Pfeffer
Ras-el Hanout
Öl für die Form
200 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke
1-2 Knoblauchzehen
150 g Reibekäse

ZUBEREITUNG

Den Chinakohl vierteln, waschen und gut abtropfen lassen, dann in eine gefettete Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer und Ras-el Hanout würzen.

Die Form im vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 10 Minuten backen.

Inzwischen die Sahne mit der Brühe und der Speisestärke verrühren.

Den Knoblauch abziehen und in die Sahnemischung hineinpresse. 50 g Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Form nach den 10 Minuten aus dem Ofen nehmen und die Soße hineingießen.

Den restlichen Käse oben drauf streuen und weitere 30 Minuten backen.

Dazu Salzkartoffeln und Salat nach Wahl reichen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Makkaroni-Auflauf mit Sweet Dumpling Sauce

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Öl
300 g Makkaroni
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 g Kürbis (Sweet Dumpling)
150 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
200 g Crème fraîche
Pfeffer, ¼ TL Muskat, etwas Thymian
1 Stange Porree
3 Steinchampignons
250 g Ricotta
50 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Die Makkaroni in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Die Kürbiswürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe und Milch hinzugeben, etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis er weich ist.

Die Mischung pürieren, Crème fraîche unterheben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Thymian würzen.

Die Nudeln unter die Kürbissauce mischen und dann in eine gefettete Auflaufform füllen.

Den Porree waschen, das grüne Ende entfernen und den Rest in sehr feine Ringe schneiden. Die Steinchampignons in feine Scheiben schneiden.

Porree und Steinchampignons auf die Nudeln verteilen, Ricotta in kleinen Klecksen oben drauf geben und geriebenen Käse darüber streuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 25 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Herbstliches Ofengemüse

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

½ kleiner Hokkaido
½ kleiner Weißkohl
2 Karotten
1 Wurzelpetersilie
1 kleine rote Bete
1 gelbe Bete
1 rote Zwiebel
4 Kartoffeln
4 Kräutersaitlinge
Frische Kräuter

Marinade:
5 EL Olivenöl
1,5 TL Salz
1,5 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten in Wasser einweichen. Herausnehmen, trockentupfen und mit einer Gabel einstechen.

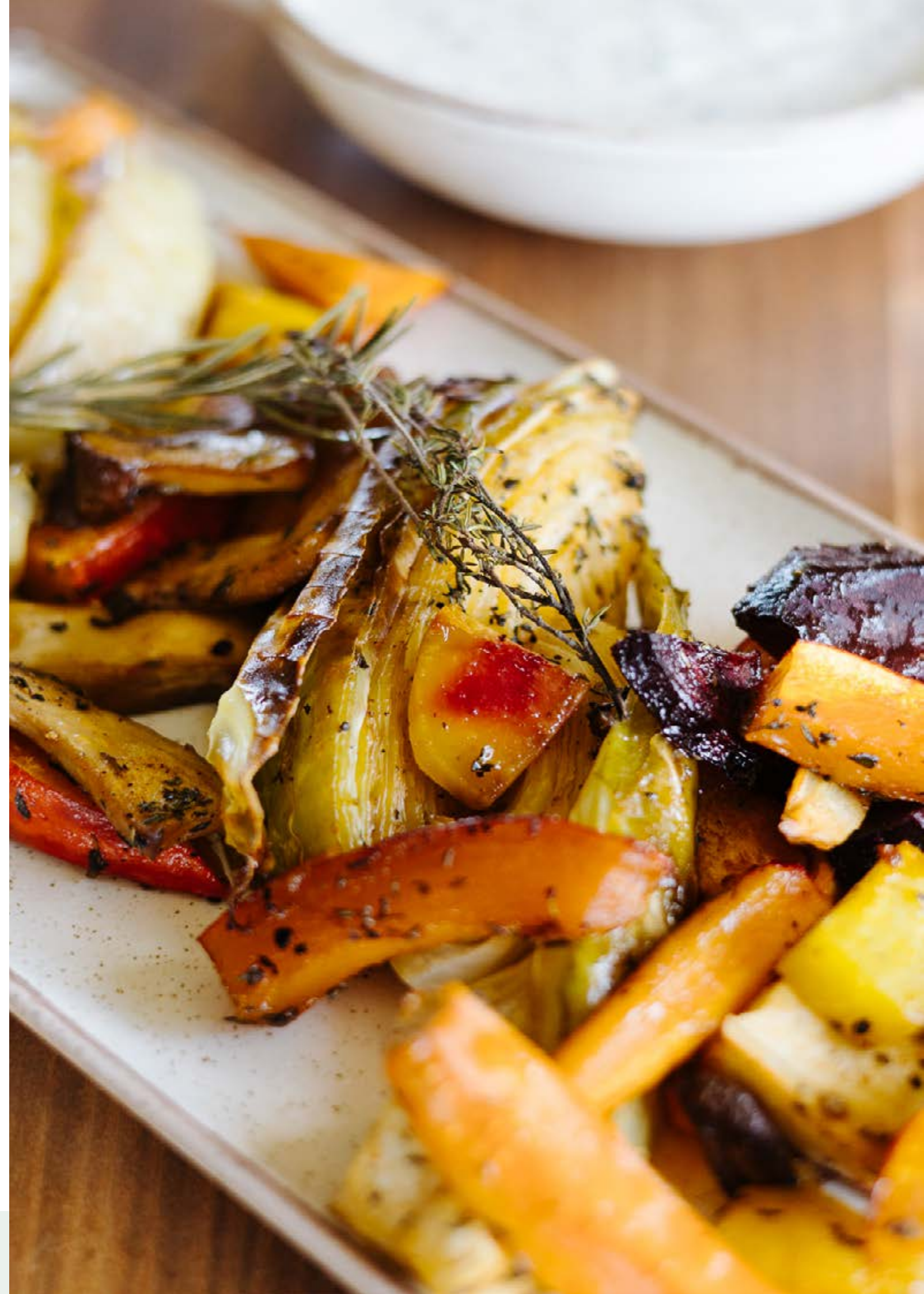
Olivenöl mit etwas Salz vermengen, die Kartoffeln damit marinieren. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Fenchelsamen und Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen. Chili und Paprikapulver mit etwas heißem Wasser verrühren und dann den Joghurt dazugeben, alles gut vermischen.

Öl in einen Topf bodenbedeckt geben. Kreuzkümmel, Nelken, Fenchelsamen, Kardamomkapseln und die Lorbeerblätter ins heiße Öl geben und kurz darin braten, ½ Minute reicht.

Den Herd herunterschalten und die Joghurt-Gewürz-Mischung dazugeben und umrühren. Anschließend alles etwa 2-3 Minuten köcheln lassen. Die vorgebackenen Kartoffeln dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Das Curry dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser hinzugeben. Mit frischem Koriander garnieren.



Steckrüben- Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
200 g Sahne
100 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
500 g Steckrübe
500 g Kartoffeln
2 kleine rotschalige Äpfel
100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Knoblauch abziehen, würfeln. Mit Sahne, Apfelsaft, ½ TL Salz und etwas Pfeffer verquirlen. Steckrübe und Kartoffeln schälen, die Rübe halbieren, oder vierteln, dann beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Äpfel waschen und trockentupfen, die Kerngehäuse ausstechen, dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform fetten. Ofen auf 200° vorheizen. Steckrüben, Kartoffeln und Äpfel schichtweise in die Form legen, jede Lage leicht salzen und pfeffern. Sahne-Mix darüber gießen. Im Ofen ca. 45-50 Minuten garen.

Eventuell mit Backpapier abdecken.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Spitzkohl-Quiche

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Mehl
1 TL Salz
150 g Butter
2 – 3 EL kaltes Wasser
Für die Füllung:
1 Zwiebel
1 kleiner Spitzkohl
1 EL Öl
2 Bremer Gekochte
100 ml Gemüsebrühe
Für den Guss
300 g Crème fraîche
2 Eier
1 EL Speisestärke
1 TL Salz, etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken und kaltes Wasser hinzugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kaltstellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln, Kohl waschen, trocken tupfen und den holzigen Strunk in der Mitte herausschneiden, dann in feine Streifen schneiden. Die Wurst in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Bremer Gekochte 2 Minuten darin anbraten. Kohl und Brühe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche mit Eiern und der Speisestärke verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Mürbeteig dünn ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Kohlmischung gleichmäßig in der Form verteilen. Guss darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 45 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Kartoffel-Birnen-Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
200 g Sahne
150 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
150 g geriebenen Gouda
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 kg mehligkochende Kartoffeln
400 g Birnen
1 EL Zitronensaft
80 g gewürfelter Schinkenspeck

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. In Öl ca. 5 Minuten andünsten. Sahne, Wein und Brühe angießen, Käse zugeben, cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 10 Min. köcheln.

Ofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln. Birnen schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Kartoffeln und Birnen in einer ofenfesten Form schichten, würzen. Die Soße darüber geben, etwa 60 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten den Schinkenspeck auflegen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Steckrüben- Süßkartoffel-Wedges mit Knoblauch-Dip

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Steckrübe
4 Süßkartoffeln
3 EL Öl
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
Für den Dip:
250 g Sauerrahm
250 g Dickmilch
2 - 3 Knoblauchzehen
1 kl. Zwiebel
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Steckrübe und Süßkartoffeln waschen, schälen und in längliche Wedges schneiden.

Diese in einer großen Schüssel mit den Gewürzen und Öl vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 200° ca. 45 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden.

Für den Dip die Zwiebel schälen und feinhackeln, den Knoblauch abziehen und feinhacken bzw. pressen, mit Sauerrahm und Dickmilch verrühren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und frisch gehackte Kräuter unterheben.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Weißkohl-Steaks aus dem Ofen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Weißkohl
4 EL Öl
1 – 2 Knoblauchzehen, gepresst
Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Etwas Öl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200° vorheizen.

Rosmarin und Thymian fein hacken, zusammen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gepresstem Knoblauch und Öl vermischen.

Beim Weißkohl die äußeren Blätter entfernen und ihn mit einem großen Messer in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden.

Eine große Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Kohlscheiben nach und nach ein paar Minuten scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben.

Beidseitig mit dem Würzöl bestreichen. Abdecken, damit sie nicht zu dunkel werden und dann etwa 35 -45 Minuten in den Ofen geben.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der Oktober zeigt uns, wie sehr sich die Natur im Jahreslauf verändert – und wie viel Arbeit, Planung und Erfahrung hinter jeder Ernte steckt. Während Kartoffeln und Kürbisse eingelagert werden, wachsen schon die nächsten Kulturen heran und auf den Feldern wird bereits an die kommende Saison gedacht.

Genau diese Nähe zu unseren regionalen Partnerhöfen und zu den Menschen hinter unseren Lebensmitteln ist es, die uns antreibt. Wir möchten zeigen, woher unsere Produkte kommen, wie sie entstehen und wie viel Wert in guter Bio-Landwirtschaft steckt.

Genauso wichtig ist uns, dass wir uns weiterentwickeln. Deshalb freuen wir uns besonders über eure Rückmeldungen – denn nur wenn wir zuhören, können wir unseren Service Schritt für Schritt noch besser machen.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst und regionale Bio-Landwirtschaft unterstützt.

Wir wünschen dir einen gemütlichen Oktober, viele genussvolle Herbstmomente und natürlich ganz viel Ofenglück!

Was erwartet dich im Oktober-Magazin?

Im November wird geteilt, probiert und gemeinsam genossen. Unter dem Motto „**Tapas trifft Herbst**“ bringen wir saisonale Lieblingszutaten wie Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Pilze, Wirsing und Co. auf kleine Teller – mal knusprig, mal cremig, mal würzig und immer mit einem besonderen Twist.

Freu dich auf abwechslungsreiche Herbst-Tapas, die sich wunderbar miteinander kombinieren lassen und aus einem gemütlichen Abend schnell eine kleine Genussrunde machen. Genau das Richtige für die dunklere Jahreszeit, wenn viele kleine Köstlichkeiten auf dem Tisch einfach besonders gut passen.

Natürlich erwarten dich außerdem wieder saisonale Produkthighlights, Einblicke in unsere regionalen Partnerbetriebe und Geschichten rund um Bio, Regionalität und die Menschen hinter deiner Biokiste.

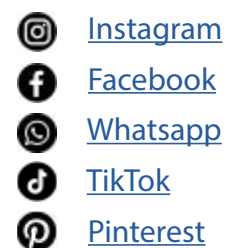
Kurz gesagt: Kleine Teller, großer Herbstgenuss!

Unser Team

DESIGN
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke



Herbstgenuss im Glas

Wenn Kürbis, Kohl, Kartoffeln und Pilze im Ofen langsam Farbe bekommen, darf auch der Wein etwas mehr Fülle mitbringen. Der Chardonnay vom Weingut Sander ist mit seiner cremigen und würzigen Art ein wunderbarer Begleiter für unser herbstliches „Ofenglück“.

Seine feinen Aromen von Nüssen, Melone und Maronen harmonieren besonders schön mit geröstetem Kürbis, Pilzen und cremigen Käsegerichten. Ob zum Makkaroni-Auflauf mit Sweet-Dumpling-Sauce, zum Kürbis-Kuchen vom Blech oder zum Kartoffel-Birnen-Auflauf – der kräftige Bio-Chardonnay ergänzt die warmen, herzhaften Aromen aus dem Ofen wunderbar.

Unser Tipp: Gut gekühlt, aber nicht zu kalt servieren – dann kommen seine cremigen und würzigen Aromen besonders schön zur Geltung.



Chardonnay,
Weißwein Sander (DE)

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

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

DE-ÖKO-006

HIER
KLICKEN

& BESTELLEN