

Alles **BIO** oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Weihnachtsmenü
ENTSPANNT PLANEN

KOHL - KREATIONEN
VON KLASSISCH BIS KREATIV

REGIONAL, NACHHALTIG
& **100% BIO**





ALLES BIO ODER WAS?

Mut zur Veränderung, Zeit für Entschlossenheit

S. 4 – 5	EINLEITUNG
S. 6 – 7	OBST & GEMÜSE Regionales
S. 8 – 9	VORSTELLUNG Oliver Lichtenwald
S. 10 – 13	WEIHNACHTSMENÜ
S. 14 – 15	NEUES AUS DEM Bäcker-Sortiment
S. 16 – 17	WEIHNACHTSBÄCKEREI Weih-
S. 18 – 19	KÄSE Neu im Sortiment
S. 20 – 21	NEUE SMOOTHIES von kraftschluck
S. 22 – 23	ÖKOLUMNE Drei Monate Azubi
S. 24 – 25	7 HAUBENKOCKKURS Gemüsefermentation
S. 26 – 27	SAISONKALENDER November
S. 28 – 39	REZEPTE Kohl-Kreationen
S. 40 – 41	SCHLUSS



THEMA
Weihnachtsmenü



THEMA
Weihnachtsgebäck



THEMA
Kohl-Kreationen

Moin, aus Dörwerden

"Moin November - jetzt wird's gemütlich!"

Der November bringt uns die ruhigeren Töne des Jahres: Nebel am Morgen, klare Luft, erste Fröste – und den Wunsch nach Wärme, Nährstoffreichtum und Bodenhaftung. Es ist die Zeit, in der wir uns zurückziehen, Energie sammeln und in der die Küche wieder zur Kraftquelle wird.

Jetzt stehen die robusten Gemüsearten im Mittelpunkt: Wirsing, Rotkohl, Weißkohl und Rosenkohl haben Hochsaison. Sie liefern uns genau das, was wir jetzt brauchen: kräftige Aromen, sättigende Rezepte, viele Vitamine – und das gute Gefühl, aus dem Vollen der Region zu schöpfen. In dieser Ausgabe zeigen wir dir, wie vielfältig Kohl sein kann: ob als klassisches Schmorgericht, raffinierter Salat, deftiger Auflauf oder geröstet aus dem Ofen.

Auch der Blick auf unsere Höfe zeigt, wie wertvoll dieses Gemüse ist: Auf dem LohmannsHof werden jetzt Knollensellerie eingelagert, Winterroggen gesät, die Gewächshäuser für Spinat und Wintersalate vorbereitet und die Schafe für das Frühjahr gedeckt. Und auch bei unseren anderen Partnern ist der November eine Übergangszeit

– zwischen Einlagerung, Bodenpflege und Vorfreude auf das neue Anbaujahr.

Neben herzhaften Rezepten und saisonalen Geschichten dreht sich in dieser Ausgabe auch schon vieles um das Fest der Feste: Du findest Inspirationen für dein Weihnachtsmenü, kannst dir bequem vorab Fleisch, Fisch oder vegane Alternativen vorbestellen – und stöbern, was unsere Partnerbetriebe für eine nachhaltige, regionale Feiertagsküche zu bieten haben.

Nicht fehlen darf natürlich auch der erste Vorgeschmack auf die Weihnachtsbäckerei: Mit Zimt, Nüssen, Stollen und Schokolade ziehen die feinen Aromen jetzt langsam in unsere Kisten ein – und bringen die Vorfreude auf besinnliche Tage gleich mit.

Wir freuen uns, dich auch im November wieder mit frischer Vielfalt, ehrlichen Produkten und viel Liebe zur Region begleiten zu dürfen. Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist!

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



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING



Obst & Gemüse

Nach einem nicht ganz so goldenen Oktober befinden wir uns nun mitten im norddeutschen Herbst. Immer kürzere Tage und nasskaltes, stürmisches Wetter. Wir bewegen uns immer weiter in Richtung Weihnachten. Die Weihnachtsartikel und Winterprodukte füllen unser Lager. Auch bei unseren regionalen Erzeugern wird mit dem Einlagern angefangen und die Flächen werden neu bepflanzt oder für das Frühjahr vorbereitet.

Auf dem LohmannsHof wurden in den letzten Wochen die trockenen Fenster genutzt, um das Wintergetreide auszusäen. Winterroggen und -Weizen sind nun in der Erde. Sie brauchen den Kältereiz des Winters, um nächstes Frühjahr gut zu gedeihen und im Sommer eine reiche Backgetreide-Ernte für die Hofbackstube zu ermöglichen. Zudem freuen sich die Zweinutzungshühner über das Futtergetreide. Bunte Kürbisse und bunte Möhren machen den Herbst schön und schmackhaft erlebbar. Der Knollensellerie wird nach und nach eingelagert, um ihn vor tieferen Frösten zu schützen. Ordentlich Vitamine bringt der schöne und knackige Grünkohl in die Küche. Beim Lohmanns-Hof-Knoblauch geht die Saison langsam zu Ende. Sie stecken Anfang November jedoch schon die Zehen für nächstes Frühjahr.

Die Mutterschafe sind derzeit mit den Zuchtböcken auf der Weide. Sie werden gedeckt und im März purzeln dann wieder die Lämmer. Die Lammböcke von diesem Frühjahr haben die Schlachtreife erreicht. Nächster Termin für frisches Lammfleisch vor Weihnachten ist der 28.11. - 04.12. Weitere folgen im Januar und im März 2026. Lohmanns-Hof-Lamm gibt es jetzt auch wieder tiefgekühlt: Lamm-Hack, Lamm-Keule, Lamm-Braten und andere feine Teilstücke für die deftige Küche sind auf Lager.

In der LohmannsHof Gärtnerei werden die Gewächshäuser geputzt, damit das wenige Licht, das wir in der kalten Jahreszeit tagsüber haben, gut zu den Kulturen durch-

kommt. Da die Gewächshäuser nicht beheizt sind, ist jeder Sonnenstrahl wichtig, damit die Pflanzen gut wachsen können. Weißkohl wird es noch bis voraussichtlich Ende November geben, solange der Kohl keinen Frost abbekommt. In den Gewächshäusern werden zurzeit jede oder jede zweite Woche satzweise Wintersalate gepflanzt, damit wir über den Winter gut versorgt sind. Feldsalat, Postelein, Asia Salat und Spinat werden uns den Winter über begleiten. In dieser Saison wird erstmalig Babyspinat in der Gärtnerei für uns angebaut. Ab sofort ist die, im September gepflanzte, glatte Petersilie erntereif und landet frisch geerntet in deiner Biokiste.

Im Freiland werden die abgeernteten Felder aufgeräumt. Bewässerungsschläuche werden rausgezogen und eine Gründüngung wird eingebracht. Die Gründüngung bringt Nährstoffe in den Boden und verhindert das Auswaschen der Nährstoffe. So sind die Flächen gut für das Frühjahr vorbereitet.

Von der AllerFrische erhalten wir in KW 45 ein letztes Mal frischen Staudensellerie und dann ist für sie erstmal die Saison beendet. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und die tolle Ware und freuen uns auf eine gute Saison im nächsten Jahr.

Beim Obsthof Cordes ist die Ernte von Braeburn, Glockenäpfeln und Jonasorten im Gange. Einige Äpfel haben leider im Juni Hagel bekommen, die Fruchtschale weist korkige Vernarbungen auf, welche dann mitwachsen. Alle Hageläpfel gehen in die Verarbeitung. Das Ernteende ist voraussichtlich die erste Novemberwoche, danach gehen die Äpfel in die Lager. Die Zieräpfel tragen auch gut dieses Jahr. Sie dienen als Befruchter und sind ein schöner Adventschmuck.

Die Heckenrosen an den Rändern der Obstplantagen blühen teilweise noch. Sie bieten Schutz, Nistmöglichkeiten und Futter für viele Tierarten, insbesondere Wildbienen, Schmetterlinge, Hummeln.

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 1. August 2025 beim Gemüseabo.

Was machst du hier?

Ich mache eine Ausbildung zur Fachkraft für Lagerlogistik und begleite den Wareneingang, das Packen und den Warenausgang. Zu meinen täglichen Aufgaben gehört das Vergleichen von Ware mit dem Lieferschein. Anschließend bereite ich die Ware für die Packstraße vor. Außerdem lade ich sie morgens in die Transporter, damit sie pünktlich beim Kunden ankommt.

Ich packe auch gerne direkt an der Packstraße und an der Vorpäckstation mit an – je nach Bedarf. Zwischendurch übernehme ich gelegentlich Touren, was mir eine sehr abwechslungsreiche Tätigkeit beschert.

Was verbindest du mit dem Gemüseabo?

Vielfalt, Frische und Nachhaltigkeit. Diese Werte verbinden unseren Arbeitsalltag.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Ich erkunde gerne neue Orte und fahre mit meinem Longboard.

Welches ist dein Lieblingsprodukt?

Mein Lieblingsprodukt ist das Schoko Crunchy 100 % von der Bohlsener Mühle.

Hey Oli!

Du bist echt schnell Teil unseres Teams geworden – klasse!

Schön, dass du da bist und mit anpackst.



HIER
KLICKEN

**SCHOKO
CRUNCHY 100 %**

OLIVER LICHTENWALD

aus dem Lagerteam

Für deine Weihnachtsplanung

Mach deine Weihnachtsfeiertage zu etwas ganz Besonderem! Durchstöbere unser Angebot und lass dich von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren – für ein Weihnachtsmenü, das von Herzen kommt!

BESTELLSCHLUSS FÜR WEIHNACHTSFLEISCH

Das Fleisch bestellen wir so lange es angeboten wird, schnell sein lohnt sich! Fisch, vegane Artikel und einige Fleischartikel können nur bis zum 03.12.2025 bestellt werden. Nur so lange der Vorrat reicht.

Noch mehr
Weihnachtsle-
ckereien findet
ihr

HIER !



LIEFERUNGEN VOR WEIHNACHTEN

In der Kalenderwoche 51 liefern wir ganz normal aus. In der Kalenderwoche 52 beliefern wir am 22.12. alle Montags-, Dienstags,- und Mittwochskunden. Am 23.12. bekommen alle Donnerstag und Freitagskunden ihre Weihnachtslieferung. Bestellschluss ist für alle Freitag, 19.12.2025 10 Uhr.

WEIHNACHTSPAUSE

Zwischen dem 24.12.25 – 02.01.26 verabschieden wir uns in die Weihnachtspause. In dieser Zeit liefern wir keine Kisten aus. Ihr erreicht uns in dieser Zeit per Mail.

UNSERE FLEISCHAUSWAHL

♦ Almkräuterbraten Rind (ca. 1,2 kg).....	41,90 € / kg
♦ Damwildbraten o. Knochen (ca. 900 g).....	53,90 € / kg
♦ Damwildgulasch (ca. 750 g).....	44,90 € / kg
.....	99,90 € / kg
♦ Filet Rind (ca. 2,5 kg) biola-	56,49 € / kg
den.....	93,90 € / kg
♦ Fonduefleisch Kalb (ca. 250 g)	
.....	54,90 € / kg
♦ Hirschfilet (ca. 360 g).....	67,90 € / kg
.....	113,90 € / kg
.....	79,90 € / kg
.....	66,39 € / kg
.....	77,45 € / kg
♦ Kalbsbeinscheibe Ossobuco 2 Stück (ca. 400 g)	29,90 € / kg
♦ Kalbsbraten (ca. 500 g)	46,90 € / kg
.....	21,90 € / kg
♦ Kalbsfilet (ca. 800 g)	36,90 € / kg
.....	32,50 € / kg
♦ Kalbsschnitzel 2 Stück (ca. 400 g)	28,90 € / kg
.....	
♦ Lammkeule Rotwein & Kräutern (ca. 550 g).....	24,90 € / kg
.....	42,90 € / kg
♦ Lammschnitzel Kräuter (ca. 240 g)	42,90 € / kg
.....	



Entspannt das
Weihnachtsmenü
planen

UNSERE GEFLÜGELAUSWAHL

- Ente ganz Hals/Innereien (ca. 2 kg) 18,90 € / kg
..... 42,90 € / kg
- Entenbrustfilet 1 Stück (ca. 260 g)..... 14,90 € / kg
..... 29,90 € / kg
- Festtagspoularde (ca. 1,8-2,5 kg) 29,90 € / kg
..... 74,90 € / kg
- Gans (ca. 5-6 kg) 74,90 € / kg
..... 24,80 € / kg
- Gans demeter (ca. 3,8-4,8 kg)..... 14,65 € / kg
..... 25,90 € / kg
- Gänsebrustfilet 1 Stück (ca. 400 g) 45,90 € / kg
- Gänsekeule 1 Stück (ca. 400 g)..... 20,90 € / kg
..... 16,90 € / kg
- Perlhuhn (ca. 1,2-2,2 kg) 46,90 € / kg

UNSERE VEGANE AUSWAHL

- 26,23 € / kg
- Pute (ca. 4,5-5,5 kg)..... 27,98 € / kg
..... 9,07 € / kg
- Puten Krustenbraten (ca. 1-1,5 kg).....
- Puten-Rollbraten gewürzt (ca. 800 g)

UNSERE FISCHAUSWAHL

- Alaska Wildlachs Red kaltgeräuchert..... 136,99 € / kg
..... 35,90 € / kg
- Dorade (ca. 400 g) 81,90 € / kg
..... 30,90 € / kg
- Forellen-Filet, kaltgeräuchert..... 65,98 € / kg
..... 95,98 € / kg
- Frische Forelle 1 Stück (ca. 400 g) 83,90 € / kg
..... 95,98 € / kg
..... 36,90 € / kg
- Gravad Lachs in Scheiben 75,90 € / kg
..... 32,90 € / kg
..... 35,90 € / kg
- Irischer Atlantik-Lachs (ca. 1,2 kg)..... 35,90 € / kg
- Lachs-Häppchen 95,98 € / kg
..... 24,90 € / kg
- Kabeljaufilet ohne Haut (ca. 250 g) 34,90 € / kg
..... 93,98 € / kg
- Nordatlantik-Lachs (ca. 1 kg) 84,90 € / kg
.....
- Regenbogenforelle (ca. 300 g) 34,90 € / kg
.....
- Rotbarschfilet ohne Haut (ca. 250 g)

REZEPTIDEEN
FÜR DEIN
WEIHNACHTS-
MENÜ

*hier
klicken*



*Unsere
Empfehlung*
Suppenhuhn vom
Lohmannhof

**Viel mehr
findest
du hier!**



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

Im November kommen wieder einige Leckereien von der Steinofenbäckerei Ibbenbüren in unser Sortiment: Stuten Christmas Spice, gefüllter Mandelkuchen, Haferstangen, Himbeer-Spekuscrumble, Zimt-Nusskuchen, Pflaumen-Walnuss-Rolle, Weihnachtsbaum und Weihnachtsstern.

Dafür verlassen die Zwiebelkuchen, Lemon-Cream-Cheese, Spitzbuben, Flocki Preiselbeere und Stuten Pumpkin Spice zum 01.11.2025 wieder das Sortiment.

Aus der Steinofenbackstube Hollen erreichen uns ebenfalls einige Neuheiten: Stollen, Elisen-Konfekt, Dartois und Opera.

Kuchen des Monats:

Zimt-Nusskuchen (4 Stück)

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

Brote des Monats:

Chia-Schrotling 2 kg

Aktionspreis: 14,90

Familienbrot-Roggensaft 1,25 kg

Aktionspreis 5,90 €

HIER
KLICKEN

**& BACKWAREN
BESTELLEN!**

WEIHNACHTSBÄCKEREI

ENTDECKE HIER UNSER WEIHNACHTS-
BÄCK!



**Butter
Stollen 250 g**



**Butter
Stollen 500 g**



**Elisen (4
Stück)**



**Gefüllter
Mandel-
kuchen (4
Stück)**



**Weihnachts-
baum**



**Weihnachts-
stern (4
Stück)**



**Himbeer-
Spekus-
crumble (4
Stück)**



**Mozartriegel
(4 Stück)**



**Sacher-
klötzchen (4
Stück)**



**Kirsch-Nou-
gat Streusel
vegan (4
Stück)**



**Mandel
Kirschleb-
kuchen (4
Stück)**



**XL-Domi-
nostein,
Vollmilch (4
Stück)**



**Zimt-Nus-
skuchen (4
Stück)**

WINTERLICHER KÄSEGENUSS

WILDE HILDE

Fein, cremiger Käseteig mit einem angenehm würzigen Geschmack, der durch dezent fruchtig-nussige Nuancen abgerundet wird. Dieser junge Schnittkäse ist ein leuchtendes Beispiel für die meisterhafte Schweizer Käsekunst..



TIROLER BRIE TOMATE BASILIKUM KNOBLAUCH

Die mediterrane Komposition aus getrockneten Tomaten, Basilikum und Knoblauch auf cremigem Brie macht diesen Käse zu einem wahren Geschmackserlebnis.



BAUERNKÄSE KREUZKÜMMEL

Das Besondere der Bauernkäse ist, dass sie noch auf traditionelle Weise aus der hofeigenen Rohmilch hergestellt werden. Hier bleibt die gesamte Microbenflora der Milch erhalten und der Käse kann so seinen ganz eigenen Charakter entwickeln. Die Pflanzenarten der Weiden sind für ein kräftiges, würziges und regional typisches Aroma entscheidend. Kreuzkümmel verleiht dem Bauernkäse eine orientalische Komponente.



KISTENRÜCKGABE

Wir vermissen unsere Kisten!

Unsere grauen Mehrwegkisten und Kühlboxen sind echte Multitalente: stabil, praktisch – und anscheinend so beliebt, dass manche gar nicht mehr zurückkommen wollen.

So sehr wir uns über ihr neues Zuhause freuen würden – wir brauchen sie dringend für unseren Mehrwegkreislauf. Ohne die Kisten wird's nämlich schwierig, all das frische Gemüse sicher zu euch zu bringen.

DARUM UNSERE BITTE:

Schaut doch mal, ob sich bei euch noch ein paar Kisten versteckt haben. Beim nächsten Liefertermin einfach wieder mitgeben – wir freuen uns über jedes „Wiedersehen“!

Und wenn ihr in der Kiste ein schwarzes Brett (unseren Kistentrenner) oder Kühlakkus entdeckt habt : Die gehören natürlich auch wieder mit zurück. Die sind zwar unscheinbar, aber für uns im Packbetrieb unverzichtbar.

Vielen Dank fürs Mitmachen im Mehrwegsystem – gemeinsam vermeiden wir unnötigen Müll und halten unsere Kisten (und Trenner!) fleißig im Umlauf.



NEUE SMOOTHIES

von kraftschluck

kraftschluck - wir machen keine halben Sachen. Und Du bestimmt auch nicht. kraftschluck steht für ehrlichen Geschmack aus heimischer Erzeugung. Wir setzen auf kurze Wege, echtes Handwerk und Zutaten aus kontrolliertem Bio-Anbau. In den Mixer kommt nur, was hier wächst: 100 % Bio-Zutaten aus Deutschland. Keine exotischen Früchte, keine langen Transportwege – nur das, was unsere Böden hervorbringen.

Vom Ingwer bis zur Haskap-Beere, vom Apfel bis zum Basilikum. Von der Lüneburger Heide bis zum Bodensee.

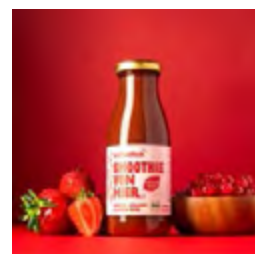
kraftschluck – handwerklich, heimisch gedacht, natürlich bio.



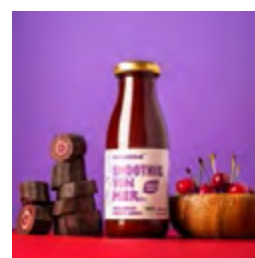
Der neue SMOOTHIE VON HIER Karotte, Rhabarber und Ingwer bietet eine perfekte Mischung mit angenehm leichter Ingwer-Note. Die Karotte verleiht dem Smoothie eine leichte Süße, die den sauren Rhabarber super ausbalanciert. Der Ingwer rundet das Geschmacksprofil mit seiner Schärfe und einem erfrischenden Aroma ab. Die Mischung passt so gut zusammen, als wäre sie am selben Baum gewachsen.



Unser ehrlicher, grüner Smoothie mit Stachelbeere, Spinat und Minze bietet eine erfrischende Mischung an Gemüse, Obst und einer frechen Minz-Note. Wir kommen ohne Banane, Kiwi und Co. aus und somit enthält der Grüne SMOOTHIE VON HIER auch 8,7 Prozent Fruchtzucker. Spinat und Gurke verleihen dem Smoothie seine Grüne Basis, dazu eine Portion Superfood - Gerstengras. Alles perfekt abgerundet durch die Frische der Minze.



Beerig, frisch und voller Charakter: Unser roter Smoothie von Hier kombiniert Erdbeere, Johannisbeere und Haskapbeere zu einer intensiven Geschmacksexplosion. Sonnengereifte Erdbeeren schenken dem Smoothie seine sanfte Süße, während die feine Säure der Johannisbeere für eine spannende Frische sorgt. Die Haskapbeere rundet alles mit ihrer vollmundigen, leicht herben Note ab. Ein ehrlicher, heimischer Beerenmix – kräftig im Geschmack, natürlich im Ursprung.



Der neue SMOOTHIE VON HIER Sauerkirsche, Karotte und Aronia ist eine wunderbare Geschmackskombination. Die fruchtige Sauerkirsche triYt auf die sauerherbe Aroniabeere und wird perfekt balanciert durch die milde Karotte. Genieße den erfrischenden Smoothie als fruchtigen Start in den Tag oder als Zwischenschluck beim Leistungstief.

**Im November erhaltet ihr
10% Rabatt auf alle
kraftschluck Smoothies**

**HIER
KLICKEN
& BESTELLEN!**

Ökolumne

DREI MONATE AZUBI

VON MATHIS KUHLENKAMP & OLIVER LICHTENWALD

MOIN!

Ich bin jetzt seit drei Monaten als Azubi bei im Team vom Gemüseabo dabei – und es ist wirklich toll. Die Zeit vergeht schnell und ich habe schon super viel gelernt.

Ehrlich gesagt war das frühe Aufstehen und die langen Arbeitszeiten anfangs noch eine kleine Hürde, aber auch das ist längst kein Problem mehr. Ich habe mich schnell daran gewöhnt und die Arbeit macht viel Spaß. Aktuell bin ich bei Nele im Büro in der Abteilung Rechnungswesen und Kundenservice. Hier lerne ich gerade alle wichtigen Routineaufgaben, die jeder können muss wer Teil des Büro Teams ist. Ich beschäftige mich viel mit den Abläufen und lerne, wie die Strukturen hier im Unternehmen organisiert sind. Das ist die Basis, bevor es dann an die spezifischeren Tätigkeiten meiner Ausbildung geht.

Aber es gibt auch Abwechslung: Ich darf oft mit Lena im Marketing mitwirken. Das heißt, wir machen Fotos für unsere Gewinnspiele, Storys oder neue Rezepte. Das ist immer ein sehr schönes Kontrastprogramm zur Arbeit am Schreibtisch.

Aber auch in der Berufsschule geht es mittlerweile richtig los. Wir haben schon die ersten Arbeiten geschrieben oder Präsentationen gemacht. Die meisten Themen finde ich total spannend und auch wenn es Fächer gibt die mir eher weniger Freude bereiten, macht mir auch die Berufsschule sehr viel Spaß. Ich habe mich hier super gut eingelebt. Das Team total nett und ich fühle mich sehr wohl.

Ich freue mich schon auf die nächsten Jahre hier beim Gemüseabo und auf alles, was ich noch lernen werde!



Mathis in seinem Büro in der Abteilung Rechnungswesen und Kundenservice.



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!**





■ saisonal & regional ■ von unseren Partnern aus dem Süden

Saisonkalender

für Obst & Gemüse

A top-down view of a rustic, light blue ceramic bowl filled with a Brussels sprouts salad. The salad consists of halved Brussels sprouts, crumbled white cheese, chopped walnuts, and bright red pomegranate seeds. The bowl sits on a wooden surface, with a pile of walnuts visible to the right.

Kohl-Kreationen

VON KLASSISCH BIS KREATIV

Grünkohlsalat

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Grünkohlblätter, ohne Stiele
¼ Rotkohl, fein geschnitten
2 Karotten, geraspelt
100 g Edamame TK
50 g Erdnüsse oder Cashews, gehackt
Für das Dressing:
2 EL Erdnussbutter oder Erdnussmus
2 EL Sojasauce
1 EL Dattelmaltessauce
1 EL Honig
1 TL Leinöl
½ TL Ingwer, gerieben
¼ TL Knoblauch, gerieben
2-3 EL Wasser

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl waschen, die dicken Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Den Grünkohl in eine große Schüssel geben.

½ TL Salz und 1 TL Olivenöl hinzufügen und dann mit den Händen 2 – 3 Minuten kräftig durchkneten. Der Grünkohl wird dadurch weich und bekömmlicher.

Den fein geschnittenen Rotkohl ebenfalls mit etwas Salz durchkneten und dann zum Grünkohl geben.

Die geraspelten Karotten und die aufgetauten Edamame hinzufügen.

Für das Dressing die Erdnussbutter, Sojasauce, Balsamico, Honig, Leinöl, geriebenen Ingwer und Knoblauch in einer kleinen Schüssel verrühren. Löffelweise Wasser unterrühren bis das Dressing die gewünschte sämige Konsistenz hat.

Das Dressing über die Salatzutaten gießen und gut durchmischen.

Kurz vor dem Servieren die Erdnüsse oder Cashews unterheben oder darüberstreuen.



Rotkohl-Kartoffel-Auflauf

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Rotkohl ca. 600 g
3 Zwiebeln
100 g geräucherter Speck
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
4 Pfefferkörner
½ Zimtstange
2 EL Zucker
100 ml Gemüsebrühe
75 ml Rotwein-Essig
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
200 g saure Sahne
2 EL Butter
100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. 2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln in etwas Öl andünsten und Rotkohl hinzufügen, weiter dünsten. Mit Brühe und Essig ablöschen und mit Salz und Zucker würzen. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, Pfefferkörner und

die halbe Zimtstange in einen Teefilter geben und zu dem Rotkohl geben. Alles etwa 1 ¼ Stunden schmoren. Zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Boden einer Auflaufform leicht einfetten und mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen. Den abgetropften Rotkohl darauf verteilen. Die Speck-Zwiebel-Mischung auf den Rotkohl geben und dann die Saure Sahne darauf verstreichen, mit Pfeffer würzen. Anschließend die restlichen Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf verteilen. Butterflöckchen darauf geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rosenkohl- Nuss Pfanne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 KUCHEN

800 g Rosenkohl
75 g Walnüsse
100 g Gestreifter Speck, geschnitten
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Den Rosenkohl waschen und trocken tupfen. Danach den Kohl in Hälften schneiden und im gesalzenen Wasser ca. 5 Minuten garen. Den Rosenkohl abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Speck ebenfalls ca. 4 Minuten knusprig braten. Anschließend den Rosenkohl und 1 EL Rapsöl dazugeben. Alles zusammen ca. 3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Nüssen anrichten.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rosenkohl aus dem Ofen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Rosenkohl
25 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Den Rosenkohl waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Sodass der Rosenkohl von der Marinade benetzt ist. Nun alles in den Ofen geben für ca. 15 Minuten bis der Rosenkohl leicht gebräunt ist.

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFÜGEN!**



Rosenkohl Salat mit Birne

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

700 g Rosenkohl
2 Birnen
3 EL Öl
2 EL brauner Zucker
60 g Walnusskerne
1 Granatapfel
40 g Gorgonzola DOP (oder ähnlicher Weichkäse)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Rosenkohl gründlich waschen. Anschließend den Kohl halbieren und im kochenden, gesalzenen Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, die Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Den Kohl abgießen und zusammen mit den Birnen in einer Pfanne ca. 5 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Zucker zum karamellisieren drüberstreuen.

Zum Schluss die Walnüsse unterheben.

Für das Topping den Granatapfel vierteln und die Kerne vorsichtig herausklopfen.

Den Käse grob zerbröseln. Beides über den Rosenkohl-Birnen-Salat geben und

HIER
KLICKEN

**& ZUR KISTE
HINZUFUGEN!**





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der November ist für uns eine besondere Zeit: Die Natur zieht sich zurück, aber auf den Höfen wird weiter mit vollem Einsatz gearbeitet – eingelagert, vorbereitet, gepflegt. Jetzt zeigt sich, wie wichtig regionale Bio-Landwirtschaft wirklich ist: als zuverlässige Quelle für frische, nährstoffreiche Lebensmittel, auch wenn draußen längst nicht mehr alles wächst.

Uns motiviert genau das: Dir Woche für Woche eine Kiste zu packen, die nicht nur satt macht, sondern stärkt. Mit Gemüse, das mit Sorgfalt und Wissen angebaut wurde. Mit Produkten, deren Herkunft du kennst – und denen man ihre Qualität anmerkt.

Mit deiner Biokiste unterstützt du nicht nur diese Werte, sondern auch all die Menschen, die sie täglich mit Leben füllen: unsere Gärtnerinnen, Bäcker, Fahrer und natürlich unsere Partnerhöfe.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist. Wir wünschen dir einen wohlthuenden, genussvollen November – und vielleicht schon ein wenig Vorfreude auf die Adventszeit.

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

Was erwartet dich im Dezember Magazin?

Der Dezember ist da – und mit ihm die schönste Zeit des Jahres für alle, die gerne genießen. In unserer nächsten Ausgabe dreht sich alles um die **kulinarischen Höhepunkte der Advents- und Festtage**: festliche Rezepte, feine Ideen zum Vorbereiten und natürlich viele Inspirationen für ein Weihnachtsmenü, das regional, nachhaltig und richtig lecker ist.

Ob klassisch mit Braten, vegetarisch mit Wintergemüse oder komplett pflanzlich – wir zeigen dir vielfältige Möglichkeiten für festliche Tage. Dazu gibt's wie immer Tipps von unseren Höfen, Geschenkideen aus der Region und die süßesten Versuchungen aus der Weihnachtsbäckerei.

Freu dich auf eine Ausgabe voller Genuss, Gemütlichkeit und Bio-Vielfalt – für ein Weih-

Unser Team

DESIGN & PHOTO
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Nele-Marie Norden

KITCHEN
Heidi Hanke

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)

 [Whatsapp](#)

Merlot, Rotwein Sander (DE)

Die vollreifen Merlot-Trauben ergeben einen Wein mit Aromen von Pflaumen, Kirschen und feiner Würze.

Am Gaumen finden sich die gleichen Aromen, gepaart mit feiner, harmonischer Säure, rundem Tannin und rundem Körper. Ein jetzt schon trinkreifer

Wein mit wunderschöner Struktur und Länge.

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



Merlot, Rotwein Sander (DE)