www.gemueseabo.com

BIO 11 2026

Alles BIO oder was?

WIR LIEFERN OBST, GEMÜSE & ZUKUNFT!



Tapas trifft Herbst

Herzhafte Genussideen für gemütliche Abende

Rabattaktionen im Überblick

Spare 10% auf Wein und Dr. Hauschka

WISSEN, GENUSS & 100 % BIO

BIO DAS GEMÜSE ABO



Mut zur **Veränderung**, Zeit für Entschlossenheit

S. 4-5 EINLEITUNG

S. 6-7 OBST & GEMÜSE
Regionales

S. 8-9 VORSTELLUNG
Fjodor Seibert

S. 10-11 NEUES AUS DEM
Bäcker-Sortiment

S. 12-13 NEUES AUS DEM
Käse-Sortiment

S. 14 PLATZ FÜR NEUES
Abverkauf

S. 15 NEUES AUS DEM
Sortiment

S. 16-17 DEHLWES
Vorstellung

S. 18-19 EIN ERFOLG
für die Tomatenvielfalt

S. 20 DEINE WEINZEIT
10 % Rabatt in KW 47

S. 21 ENTDECKE DR. HAUSCHKA
10 % Rabatt in KW 48

S. 22-23 SAISONKALENDER
November

S. 24-53 REZEPTE
Tapas trifft Herbst

S. 54-55 SCHLUSS



THEMA
Mitarbeitervorstellung



THEMA
Lieferantenvorstellung



THEMA
Ein Erfolg für die Tomatenvielfalt

Moin, aus Dörverden

" Moin November – moin Genusszeit! "

Der November ist da – und mit ihm eine ganz eigene Stimmung. Die Tage werden kürzer, morgens liegt oft schon Kälte in der Luft und draußen kehrt langsam Ruhe ein. Gleichzeitig beginnt kulinarisch eine besonders spannende Zeit: kräftiges Wintergemüse, Äpfel, Birnen, Kohl, Wurzelgemüse und viele andere saisonale Zutaten rücken jetzt in den Mittelpunkt und bringen Farbe und Geschmack in die dunklere Wochen.

Auch bei unseren regionalen Partnerhöfen verändert sich der Rhythmus. Auf dem LohmannsHof werden weiterhin Pastinaken, Möhren, Wurzelpetersilie, Porree und Grünkohl geerntet, die Sellerieernte ist abgeschlossen und auch Kürbisse gibt es noch reichlich. Gleichzeitig hat längst die Arbeit für das kommende Jahr begonnen: Der erste Knoblauch ist bereits von Hand gesteckt und darf nun ganz in Ruhe wachsen.

In der LohmannsHof Gärtnerei werden die letzten Kohlköpfe vor dem Frost geerntet und eingelagert, während die Freilandbeete langsam zur Ruhe kommen. Gründüngung hilft dem Boden dabei, sich über den Winter zu erholen, und im Gewächshaus beginnt bereits die nächste Saison mit Feldsalat und Postelein. Genau diese Kreisläufe faszinieren uns immer wieder: Während draußen vieles stiller wird, laufen im Hintergrund längst die Vorbereitungen für das nächste Jahr.

Besonders schön ist im November auch die Vielfalt aus dem Alten Land. Dort läuft die Apfel- und Birnenernte weiter, und neben bekannten Sorten wie Topaz, Elstar und Boskoop finden sich auch alte Besonderheiten wie der Altländer Pfannkuchen oder der Lavanthaler Bananenapfel. Solche Sorten zeigen, wie spannend Vielfalt sein kann – und wie wichtig es ist, sie zu erhalten.

Dass Vielfalt nicht selbstverständlich ist, zeigt auch ein anderes Thema dieser Ausgabe. Gemeinsam mit vielen anderen Betrieben und Organisationen hat sich der LohmannsHof gegen ein umstrittenes Patent auf natürliche Eigenschaften von Tomaten eingesetzt. Dass dieses Patent nun deutlich eingeschränkt wurde, ist ein wichtiger Erfolg für Pflanzenzüchtung, Saatgutvielfalt und damit letztlich auch für die Vielfalt auf unseren Tellern.

Passend dazu stellen wir euch mit der Hofmolkerei Dehlwes einen weiteren regionalen Bio-Betrieb vor. Dort gehören Landwirtschaft und Milchverarbeitung eng zusammen. Kurze Wege, eigene Futterflächen, Weidegang und die Verarbeitung der Milch direkt in der Region zeigen, wie viel Nähe und Transparenz möglich sind, wenn Landwirtschaft, Verarbeitung und Vermarktung gut zusammenspielen.

Natürlich darf auch der Genuss nicht fehlen. Unter dem Motto „Tapas trifft Herbst“ wird es diesmal gesellig. Wirsing-Pilz-Dumplings, Rosenkohl-Tacos mit Apfel-Slaw, Grünkohl-Fritters, Mini-Rösti, Rote-Bete-Falafel, Schwarzwurzel-Rösti und viele weitere kleine Gerichte zeigen, wie abwechslungsreich Herbst- und Wintergemüse sein kann. Perfekt für Abende, an denen viele kleine Teller auf den Tisch kommen und jeder einfach probiert, worauf er gerade Lust hat.

Und auch sonst hat der November einiges zu bieten: neue winterliche Käse-Spezialitäten, saisonale Backwaren, unsere Weinaktion in KW 47, die Dr.-Hauschka-Aktion in KW 48 und natürlich wieder viele neue Produkte und Ideen für die kommenden Wochen.

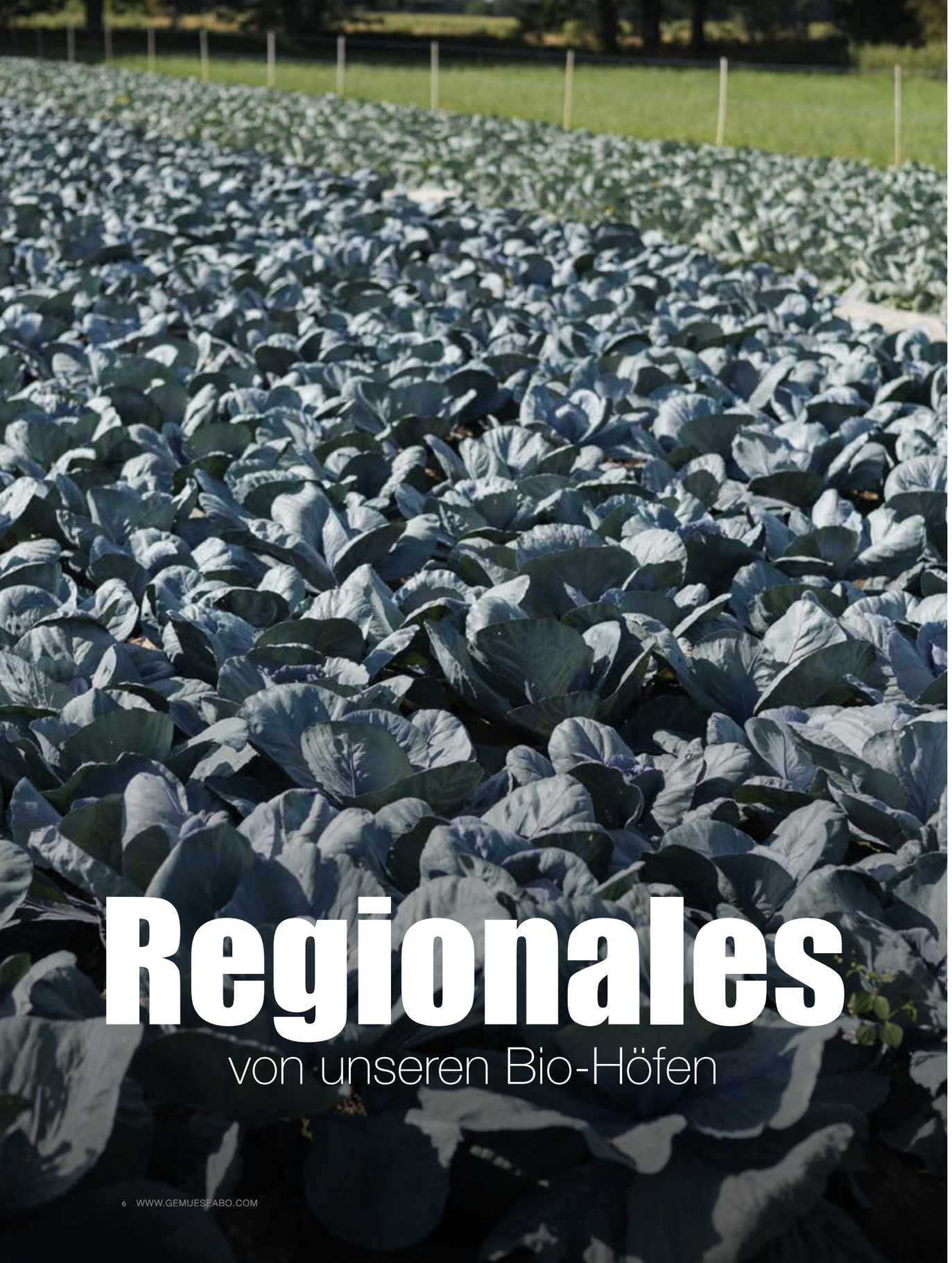
Der November muss also keineswegs grau sein. Er kann nach geröstetem Gemüse duften, nach frischem Brot, Käse, Gewürzen und warmen Gerichten. Er kann nach langen Abenden am Tisch schmecken, nach Teilen, Probieren und Entdecken.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir durch diesen November zu gehen – mit regionaler Vielfalt, spannenden Geschichten und ganz vielen kleinen Genussmomenten.

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



MELANIE HOGREFE & STEFAN DANKENBRING



Regionales

von unseren Bio-Höfen

Der goldene Oktober ist schon wieder vorbei und der November läutet den Herbst mit passend grauem Wetter ein. Die Temperaturen werden kühler und die Erkältungszeit steht uns wieder bevor. Was passt dazu besser als frisches Obst und Gemüse aus der Region?

Im Alten Land an der Elbe ist die Apfel- und Birnenernte weiterhin voll im Gange. Neben klassischen Sorten wie Topaz, Elstar und Boskoop gibt es auch alte Sorten wie Altländer Pfannkuchen und Lavanthaler Bananenapfel. Ganz besondere neue, moderne Sorten wie Kissabel Rouge sind auch in unserem Sortiment vertreten.

Von der LohmannsHof Gärtnerei gibt es zurzeit noch viel Blattgemüse aus dem Freiland bis der erste Frost kommt. Sobald vor dem Frost alle Kohlköpfe geerntet und eingelagert sind, kehrt in den Freilandbeeten Ruhe ein. Es wird nur noch eine Gründüngung eingesät, damit sich der Boden über den Winter gut erholen kann. Auch die letzten Tomatenversuche im Freiland befinden sich in den letzten Zügen der Datenerhebung und Auswertung. Im Gewächshaus sind die letzten Fruchtgemüsebeete geräumt und werden schon mit Wintersalaten bepflanzt. Es wird große Mengen Postelein und Feldsalat für uns geben.

Der Regen tat den Kulturen auf den Feldern vom LohmannsHof sehr gut, allerdings ist es trotzdem immer noch zu trocken. Johannes berichtet, dass beim Pflügen der Felder immer noch trockene Erde zum Vorschein kommt. Die Zwischenfrüchte und Wintergetreide sind gesät. Es wird noch fleißig Pastinaken, Möhren, Wurzelpetersilie, Porree und Grünkohl geerntet. Die Sellerieernte ist abgeschlossen und es gibt in dieser Saison große Mengen Sellerie, welcher uns voraussichtlich noch ein halbes Jahr zur Verfügung stehen wird. Außerdem gibt es noch viele schöne Kürbisse, die sich wunderbar zu Suppen verarbeiten lassen oder auch als Ofengemüse sehr köstlich sind. Die Arbeiten für das nächste Jahr haben schon begonnen, denn der erste Knoblauch wurde schon von Hand gesteckt und darf nun langsam wachsen.

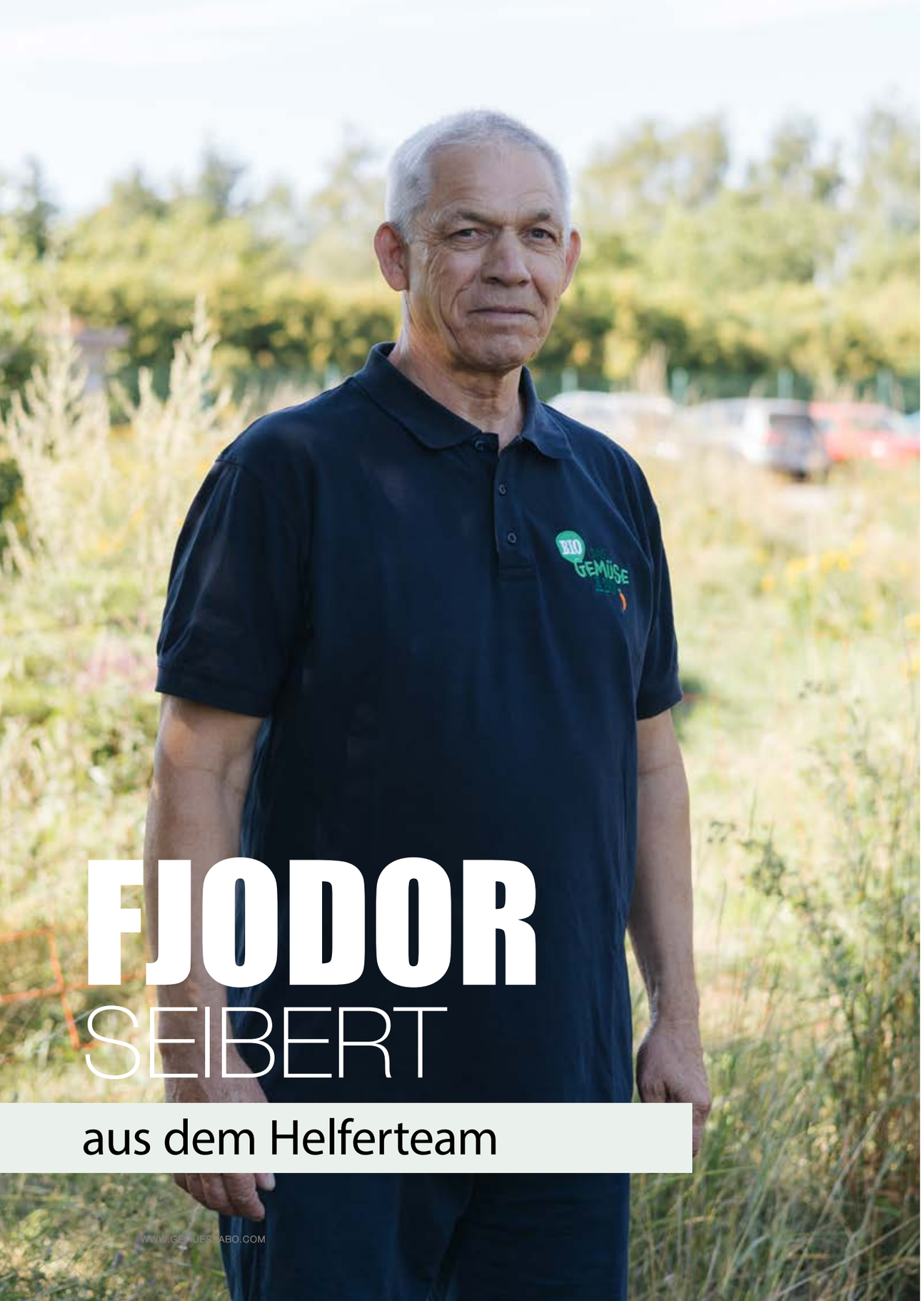
Die Saison bei der AllerFrische geht zu Ende und wir bekommen noch 1-2 Wochen frischen Kohl aus Westen. Wir bedanken uns für die tolle gemeinsame Saison und freuen uns auf das nächste Jahr.

Vom LohmannsHof gibt es neben frischem Gemüse, köstlichen Hühner- und Lamm-Produkten ab sofort auch zweierlei Kürbissuppen und Grünkohl im Glas. Leckere Produkte für die schnelle Küche direkt aus der Region.

Die Kürbissuppen gibt es in KW 45 und 46 zum Aktionspreis.

Der Grünkohl wird ab KW 47 verfügbar sein.





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 lade die Transporter nach den Touren aus und kümmere mich um das Waschen der grauen Pfandkisten. Das Leergut, das unsere Fahrer von den Kunden zurückbringen, sortiere ich. Außerdem reinige ich regelmäßig und gründlich unsere Kistenwaschanlage.

Was darf an einem Arbeitstag bei dir auf keinen Fall fehlen?
Die Arbeit selbst natürlich. :)

Welches Obst oder Gemüse mochtest du früher nicht und heute umso mehr?
Papaya und Mango. Die beiden mag ich heute gerne.

Bist du ein Morgenmensch oder eine Nachteule?
Ich bin ein Morgenmensch. Das ist bei mir schon seit Jahren Gewohnheit und gehört einfach zu meinem Alltag.

Wenn du einen Tag mit jemandem aus dem Team tauschen könntest, mit wem?
Mit niemandem. Ich bin mit meinen Aufgaben zufrieden und mache meine Arbeit gerne so, wie sie ist.

Welchen Film könntest du immer wieder anschauen, ohne gelangweilt zu sein?
Ich schaue immer wieder gerne Filme über Cowboys.

Welche Superkraft würdest du gerne sofort beherrschen?
Immer gesund und jung zu bleiben, wäre natürlich eine tolle Superkraft.

Welches ist dein Lieblingsprodukt vom Gemüseabo?
Der Frühstückshonig von bioladen und die vielen verschiedenen Joghurtsorten schmecken mir besonders gut.





Hey Fjodor!

Mit deinem Lächeln auf den Lippen und deinem offenen Ohr bist du immer für deine Kolleginnen und Kollegen da. Man merkt dir an, dass dir die Arbeit Spaß macht und du deine Aufgaben gerne machst.

Danke für deinen Einsatz.

Schön, dass du da bist!



Neues aus dem **Bäcker-Sortiment**

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

In der Steinofenbäckerei Ibbenbüren gibt es einige Neuheiten: Himbeer-Spekuscrumble, Gefüllter Mandelkuchen, Zimt-Nusskuchen, Butter Stollen, Pflaumen Walnuss Rolle und Quiche Süßkartoffel.

Dafür verlassen zum 01.11.2026 die Zwiebelkuchen, Flocki Preiselbeere und die Zitronenrolle wieder das Sortiment.

Von der Hollener Steinofenbackstube sind ab sofort Elisen-Konfekt, Mohn Stollen, Stollen blanc und Stollen Dinkel-Vollkorn verfügbar.

Die Kürbisbrot-Saison geht zu Ende und die Bremer Kürbisbrote und -Brötchen von Lenes Bio Backstube verlassen das Sortiment zum 05.11.2026.

Kuchen des Monats:
Zimt-Nusskuchen (4 Stück)
Aktionspreis: 14,00 € pro Portion

Brote des Monats:
Familienbrot – Roggensaft 1,25 kg
Aktionspreis: 6,10 €

Chia-Schrotling 2 kg
Aktionspreis 15,50 €

HIER KLICKEN
& BACKWAREN BESTELLEN!

WINTERLICHER KÄSEGENUSS

– VIER NEUE BIO-SPEZIALITÄTEN FÜR DICH

CAMBERA NUSS

ÖMA WinterCambera Nuss ist die winterlich-knackige Variante der bunten Cambera-Familie. Gekäst wird der Weichkäse mit weißem Edelschimmel aus frischer Bioland-Milch. Verfeinert mit Walnüssen und Pistazien wird die ihr zugrundeliegende Champignonnote nussig-leicht erweitert.
Lieferbar 16.11.2026 - 24.12.2026



HIER KLICKEN & BESTELLEN!

EDLER WEISSER PISTAZIEN-KNACKER

Eine Huldigung an die stille Pracht des Winters: Edler Weißer Pistazien-Knacker. Er wird nach alter Tradition handwerklich aus Bioland-Milch hergestellt. Die Komposition mit süßlich-aromatischen Pistazien verleiht dem cremig-feinen Weichkäse mit weißem Edelschimmel seine edle Note. Für die winterlich-festliche Jahreszeit ist er ein Augenschmaus für die Käsetheke und ein Gaumenschmaus für den Käsefeinschmecker!
Lieferbar 16.11.2026 - 24.12.2026



HIER KLICKEN & BESTELLEN!

AURORA WINTERKÄSE CRANBERRY

Der Aurora Gold Winterkäse ist eine saisonale Käsespezialität aus Bio-Weidemilch, erhältlich von Dezember bis Februar auf Vorbestellung. Die sorgfältig abgestimmte Gewürzmischung aus Spanischem Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Zimt und Kreuzkümmel wird durch Cranberries ergänzt und verleiht dem Käse sein charakteristisches Geschmacksprofil. Die Kombination aus würzigen und leicht fruchtigen Komponenten sorgt für ein ausgewogenes Aroma. Während Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel würzige Akzente setzen, ergänzen Zimt und Cranberries den Käse um eine dezente winterliche Note. Die vierwöchige Reifezeit ermöglicht eine harmonische Verbindung der Zutaten mit dem milden Käseteig.
Lieferbar 16.11.2026 - 24.12.2026.



HIER KLICKEN & BESTELLEN!

WINTER WENZEL

Der Winter Wenzel reift nach der handwerklichen Herstellung ganze 9 Monate auf Fichtenbrettern. Dadurch bekommt er seinen unverwechselbar würzigen Charakter. Für jedes verkaufte Kilogramm spendet Söbbeke einen Euro für wertvolle Projekte. Der Käse ist jedes Jahr ab November erhältlich – aber nur für kurze Zeit und solange der Vorrat reicht!



HIER KLICKEN & BESTELLEN!



Damenbinden Ultra Extra Normal
3,79 € /
12 Stück



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



Sushi Reis
4,39 € /
500 g



Brunello di Montalcino
49,95 € /
750 ml



Saat Salat-tomate
3,25 € /
Tüte



Meisenknödel
8,09€ /
6 Stück



Stilltee TB
2,79 € /
30 g



TK Pizza Tonno vegan
5,79 € /
350 g



Weinpumpe
25,99 € /
Set



Shitake Miso
8,89 € /
190 g



Bio-Wattepads
1,69 € /
80 Stück



Joghurt Bratapfel 3,8% (Saison)
2,99€ /
500 g



Saure Renner 5x20 ml
13,90€ /
Set



Kids Schoko Fruchties Banane
2,19 € /
30 g



Frosch im Hals Tee TB
4,49 € /
27 g



Protein Shake 2K Coffee
22,99 € /
300 g



Bohnen Mexi-kanischer Art
3,49 € /
350 g



TK Enten Burger Patty (4 Stück)
16,29 € /
480 g



Glow Drops
6,99 € /
30 ml



Papagayo Golden Rum
39,59 € /
700 ml

NEU IM SORTIMENT

ENTDECKE HIER UNSER NEUES ANGEBOT!

PLATZ FÜR NEUES

UNSERE ABVERKAUF-HIGHLIGHTS –
SOLANGE DER VORRAT REICHT

HOFMOLKEREI DEHLWES

WO NACHHALTIGKEIT ALLTAG IST

In Lilienthal, mitten in der Wümmeland-Region, verbindet die Familie Dehlwes Landwirtschaft und Milchverarbeitung. Seit 1999 wird der Hof ökologisch bewirtschaftet. Heute steht die Hofmolkerei für Bio-Milchprodukte, kurze Wege und einen bewussten Umgang mit Natur und Tieren.

LANDWIRTSCHAFT IM KREISLAUF

Auf dem Hof wird vieles miteinander verbunden. Ein großer Teil des Futters für die Kühe stammt aus eigenem Anbau. Auf chemisch-synthetische Pestizide und Kunstdünger wird verzichtet. Stattdessen wird die Bodenfruchtbarkeit auf natürliche Weise gefördert. Mist und Gülle werden wieder als Dünger auf den Feldern eingesetzt.

KÜHE MIT WEIDEGANG

Die Kühe leben in großzügigen Laufställen und können von Frühjahr bis Herbst auf die Weide. Gefüttert werden sie unter anderem mit Kleegras aus eigenem Anbau. Auch das Jungvieh wird auf dem eigenen Hof aufgezogen.
Die Weiden bieten mit ihren unterschiedlichen Pflanzen außerdem Lebensraum und Nahrung für viele Insekten.





MILCH AUS DER REGION

Die Milch für die Hofmolkerei stammt von den eigenen Kühen und von Bioland-Betrieben aus der Umgebung. Im Durchschnitt legen die Milchtransporte nur rund 22 Kilometer zurück. So bleiben die Wege kurz und die Wertschöpfung in der Region.

VOM HOF AUF DEN FRÜHSTÜCKSTISCH

In der Hofmolkerei entstehen unter anderem Joghurt, Sahne, saure Sahne, Schmand, Crème fraîche und Quark. Weitere Produkte wie Butter, Trinkmilch, Kaffeesahne und Käse entstehen gemeinsam mit regionalen Partnern.

Bei allen Produkten setzt Dehlwes auf natürliche Zutaten und verzichtet auf Aromastoffe und künstliche Zusätze.

BIO ZUM ERLEBEN

Die Hofmolkerei ist Bioland-zertifiziert und erfüllt damit strenge Vorgaben für ökologische Landwirtschaft und Tierhaltung. Auch Besucher sind auf dem Hof willkommen. Im Hofladen, bei den Tieren oder bei einem Spaziergang durch die Umgebung lässt sich Landwirtschaft ganz direkt erleben.

Die Hofmolkerei Dehlwes zeigt, wie Bio-Landwirtschaft, regionale Produkte und ein verantwortungsvoller Umgang mit Natur und Tieren im Alltag zusammengehören.





EIN ERFOLG FÜR DIE VIELFALT UNSERER TOMATEN

EIN WICHTIGER SCHRITT GEGEN PFLANZENPATENTE

Gute Nachrichten rund um unsere Tomaten: Das Europäische Patentamt hat ein umstrittenes Patent auf Tomaten deutlich eingeschränkt. Dabei ging es um Tomaten, die von Natur aus widerstandsfähiger gegen das Tomato Brown Rugose Fruit Virus (ToBRFV) sind.

Auch der LohmannsHof hat sich gemeinsam mit anderen Betrieben und Organisationen gegen dieses Patent eingesetzt. Denn natürliche Eigenschaften von Pflanzen sollten nicht einfach einzelnen Unternehmen gehören.

WARUM IST DAS WICHTIG?

Für die Pflanzenzüchtung ist es wichtig, dass Züchterinnen und Züchter mit unterschiedlichen Pflanzen und ihren natürlichen Eigenschaften arbeiten können. So können beispielsweise neue Sorten entstehen, die widerstandsfähiger gegen Krankheiten sind.

Wenn solche Eigenschaften durch Patente geschützt werden, kann es für andere Züchter schwieriger werden, diese Pflanzen für ihre Arbeit zu nutzen. Das kann auf Dauer die Vielfalt unserer Sorten einschränken.

EIN WICHTIGER ERFOLG

Gegen das Patent des Unternehmens Vilmorin hatten rund 40 Züchtungsbetriebe und Organisationen Einspruch eingelegt. Mit Erfolg: Das Europäische Patentamt hat das Patent jetzt deutlich eingeschränkt. Die Ansprüche auf die Tomaten selbst wurden zurückgezogen.

Das ist ein wichtiger Zwischenerfolg. Denn eine vielfältige Landwirtschaft braucht auch eine große Vielfalt an Saatgut und Pflanzen. Dass diese Vielfalt erhalten bleibt, ist nicht nur für die Züchtung wichtig, sondern letztlich auch für uns alle.



HIER KLICKEN
& MEHR ERFAHREN

NO PATENTS ON SEEDS!

NOVEMBER-AKTION · KW 47

DEINE WEINZEIT

Lieblingsweine entdecken. 10 % sparen.



JETZT LIEBLINGSWEINE SICHERN

Zum Essen oder für einen Abend mit Gästen:
Finde den Wein, der zu deinem Anlass passt.

Entdecke Rotwein, Weißwein und Rosé
und bestelle in KW 47 mit 10 % Rabatt.



AKTIONSZEITRAUM
16. bis 20.11.

DEINE WEINAUSWAHL
JETZT 10 % SICHERN!

HIER KLICKEN & WEINE ENTDECKEN

Direkt zum Onlineshop und Lieblingsweine auswählen

NOVEMBER-AKTION · KW 48 / 2026

ZEIT FÜR DEINE PFLEGE

Entdecke Dr. Hauschka.



DEINE LIEBLINGSPFLEGE. JETZT MIT RABATT.

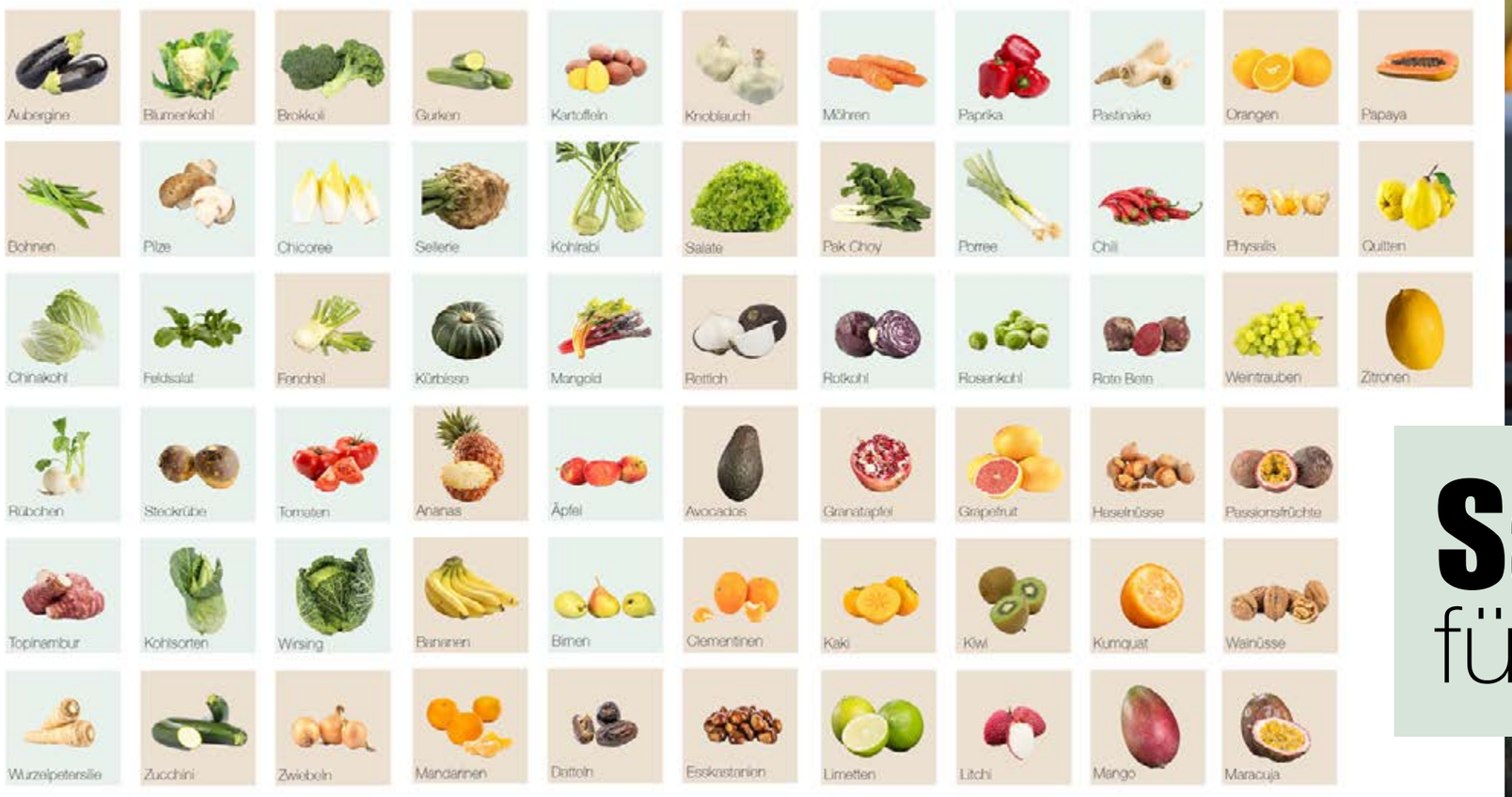
Von der Gesichtsreinigung bis zum Badezusatz:
Entdecke die Pflegeprodukte von Dr. Hauschka in unserem Shop.
Wähle deine Favoriten und spare in KW 48 auf alle Dr.-Hauschka-Artikel.

DEINE AKTIONSWOCHE
KW 48 · NOVEMBER 2026

DAS ANGEBOT
10 % AUF ALLE ARTIKEL

HIER KLICKEN & SORTIMENT ANSEHEN

Dr. Hauschka entdecken und deine Favoriten auswählen





Saisonkalender
für Obst & Gemüse

Tapas trifft Herbst

HERZHAFTE GENUSSIDEEN FÜR GEMÜTLICHE ABENDE

Wirsing-Pilz-Dumplings

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 16-20 DUMPLINGS:

250 g Weizenmehl
ca. 125 ml kochend heißes Wasser
1 Pr. Salz

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG:

150 g Wirsing, sehr fein gehackt
150 g Pilze, sehr fein gehackt
1 Schalotte fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL frischer Ingwer, gerieben
1 EL Sojasauce oder Tamari
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer
Bratöl

ZUBEREITUNG

Teig: Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Das kochende Wasser langsam hinzufügen und zunächst mit einem Löffel verrühren. Dann den Teig mit den Händen ca. 10-12 Minuten kräftig durchkneten, bis er glatt und elastisch ist. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 bis 60 Minuten ruhen lassen.

Füllung: Den Wirsing und die Pilze so klein wie möglich hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Den Wirsing, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten, bis der Kohl leicht zusammengefallen ist.
Mit Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung dann komplett abkühlen lassen.

Dumplings formen: Den Teig zu einer langen Rolle formen und in ca. 16-20 gleich große Stücke schneiden.
Jedes Stück dünn zu einem Kreis ausrollen, wobei die Ränder etwas dünner als die Mitte sein sollen. Etwa 1 TL der abgekühlten Wirsing-Pilz-Füllung in die Mitte geben, den Teig zusammenklappen und die Ränder festdrücken oder falten.

Garen: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Dumplings mit der Unterseite hineinlegen.
Anbraten, bis die Bodenfläche goldbraun ist.
Etwa 80 -100 ml Wasser in die Pfanne gießen und sofort einen Deckel auflegen. Die Dumplings ca. 6-8 Minuten im Dampf garen, bis der Teig durchscheinend und weich ist.
Den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verdampfen lassen, bis der Boden wieder schön knusprig ist.

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Rote Bete Carpaccio mit Rucola und Feta

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 große Rote Bete
40 g Rucola
50 g Fetawürfel
20 g Walnüsse
Für das Dressing:
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft
½ TL Senf
½ TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Dressing Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken, dann etwas durchziehen lassen.

Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln.

Rucola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Die gehobelten Rote Bete Scheiben auf einen Teller kreisförmig auslegen.

In der Mitte den Rucola verteilen und mit Dressing beträufeln. Dann die Fetawürfel darauf verteilen und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Rosenkohl-Tacos mit Apfel-Slaw und Limettencreme

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 6 TACOS:

ZUTATEN FÜR DIE TACOS UND DEN ROSENKOHL:

6 kleine Weizentortillas
500 g Rosenkohl (geputzt, halbiert oder geviertelt)
1,5 EL Olivenöl
½ TL Smokey Salt, Knoblauchgranulat, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

ZUTATEN FÜR DEN APFEL-SLAW:

1 leicht säuerlicher Apfel (geschält, in feine Stifte geschnitten)
½ kleiner Spitzkohl (hauchdünn gehobelt)
1 Zwiebel (in feine Streifen geschnitten)
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
1Pr. Salz, Pfeffer
Für die Limettencreme
150 g griechischer Joghurt
Saft und Abrieb von 1 Limette.
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den halbierten Rosenkohl in einer Schüssel mit den Gewürzen kräftig vermengen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und etwa 20 Minuten im Ofen rösten.

Den gehobelten Kohl mit einer Prise Salz und dem Zitronensaft in einer Schüssel für 2 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten. Die Apfelstifte und Zwiebelstreifen unterheben, würzen und ziehen lassen.

Den Joghurt mit dem Limettensaft und dem Schalenabrieb glattrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je 30 Sekunden erwärmen. Jeweils einen großen Löffel der Limettencreme auf die Tortillas streichen. Den Rosenkohl darauf verteilen und mit dem Apfel-Slaw toppen.

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Grünkohl-Fritters

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 10 FRITTERS:

200 g frischer Grünkohl (gewaschen, von den harten Stielen befreit und fein gehackt.
1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
2 Eier
4-5 El Haferflocken
50 geriebener Käse
Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuss und optional etwas Chili oder Currypulver
Öl zum Braten.

ZUBEREITUNG

Den fein gehackten Grünkohl in einer Pfanne mit etwas Wasser für ca. 3-5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Gut ausdrücken oder abtropfen lassen.

Den abgekühlten Grünkohl mit Zwiebeln, Eier, Haferflocken und Käse in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse 5 Minuten ziehen lassen.

Reichlich Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen großen Esslöffel der Masse hineingeben, flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Spanische Tortilla als Fingerfood

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleine Zwiebel
½ rote Paprika
600 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer
7 Eier
4 EL Öl
80 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikahälfte in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in 1 EL Öl glasig anbraten, die Paprikawürfel hinzufügen und etwa 2 Minuten mitbraten, dann abkühlen lassen.

Die Kartoffel schälen und in 2 cm dicke Würfel schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne braten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls abkühlen lassen.

Die Eier in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kartoffeln, Zwiebel und Paprika hinzufügen. Den Käse unterheben und dann die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Eine Auflaufform einfetten, die Tortilla-Masse hineingeben und bei 180° Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Die leicht abgekühlte Tortilla zum Servieren in Würfel schneiden und mit zum Beispiel Paprikastücken, Käsewürfel, Schinken oder Lauchzwiebeln auf Rosmarinzweigen aufspießen

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Mini-Rösti mit Apfel-Zwiebel-Chutney

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Ei
3 EL Weizenmehl
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl
2 säuerliche Äpfel
1 rote Zwiebel
2,5 EL Zucker
3 EL Rotweinessig
1 Zweig Thymian
1 Pr. Salz und etwas Chili

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Äpfel und Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Zucker in einem kleinen Topf leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln und Äpfel dazugeben und kurz andünsten.

Mit dem Essig ablöschen, Thymian und Gewürze hinzufügen.

Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten einkochen lassen, bis eine leicht dickliche Konsistenz entsteht, dann abkühlen lassen.

Die Kartoffel schälen und fein raspeln. Die geraspelten Kartoffeln auf ein Sieb geben, leicht auspressen und abtropfen lassen. Die Kartoffelmasse in einer Schüssel mit dem Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.

In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Portionen Kartoffelmasse hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Mini-Rösti mit Apfel-Zwiebel-Chutney anrichten.



Gebratene Gnocchi-Spieße mit Pilzen und Kräuterbutter

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g frische Gnocchi
250 g Champignons
100 g Kräuterbutter
1 EL Öl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
Holz- oder Metallspieße

ZUBEREITUNG

Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Gnocchi und Pilze abwechselnd auf die Spieße stecken.

Eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Die Gnocchi-Pilz-Spieße rundherum bei mittlerer Hitze ca. 6 – 8 Minuten goldbraun braten.

Kräuterbutter zugeben und schmelzen lassen. Die Spieße darin mehrfach wenden, sodass sie rundherum den Geschmack der Kräuterbutter annehmen.

Mit Salz und Pfeffer bestreuen und heiß servieren.

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Champignon-Kroketten

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Champignons
200 g gekochte Kartoffeln
Salz
1 TL Paprikapulver
etwas Pfeffer
100 g geriebener Käse
1Zwiebel, fein gehackt
Mehl
1 Ei
Paniermehl
Öl zum Frittieren

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Die Champignons und Zwiebeln feinhacken-
In einer Pfanne die gehackten Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten:

Die gehackten Pilze zur Pfanne hinzufügen und weiter braten, bis sie weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist. Gewürze hinzufügen und gut vermischen.

Die Champignons aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die abgekühlten Pilze mit den zerdrückten Kartoffeln und geriebenen Käse vermischen und evt noch nachwürzen. Aus der Masse kleine Kroketten formen und dann in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kroketten darin goldbraun frittieren, dabei gelegentlich wenden.

Nach Belieben mit einer Sauce oder Dip genießen.



Kräuter-Faltenbrot

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Mehl
300 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
2 TL Zucker
2 TL Salz
50 ml Öl
Für die Kräuterbutter:
125 g Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Handvoll frische Kräuter

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Die Hefe im Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und zugedeckt gehen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken., Kräuter waschen und ebenfalls kleinhacken. Alles mit der Butter vermischen.

Dann den Teig zu einem Viereck ausrollen und gleichmäßig mit der Kräuterbutter bestreichen. Das Viereck in Streifen schneiden und diese in Falten legen. Die gefalteten Streifen in eine gut mit Backpapier ausgelegte Springform am Rand entlang hochkant stellen. Nochmals mindestens 15 Minuten gehen lassen.

Danach bei 200° etwa 25-30 Minuten backen.



Rote-Bete-Falafel mit Minz-Dip

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

230 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
200 g gekochte Rote Bete
30 g Tahin
2 EL Zitronensaft
1 TL Garam Masala
30 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
300 g Joghurt oder Dickmilch
1 Handvoll Minzblätter

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Die gekochte Rote Bete grob würfeln mit Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Tahin, 1 EL Zitronensaft und Garam Masala mischen und pürieren. Semmelbrösel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200° vorheizen. Mit angefeuchteten Händen je nach Größenwunsch 10 -20 Falafel formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Falafel auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Für den Dip die Minzblätter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Joghurt mit übrigem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Falafel mit Minz-Dip servieren.



Gefüllte Champignons

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

200 g Champignons
150 g Frischkäse
2 EL gehackte Kräuter
2 EL fein gewürfelte rote Paprika
Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Frischkäse mit Kräutern, Paprika und Gewürzen vermischen. Den Stiel der Champignons entfernen und mit der Frischkäse-Mischung füllen.

Die Champignons bei 180° etwa 20-25 Minuten in den Ofen geben.

HIER KLICKEN

& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!



Knusprige Steckrüben-Käsebällchen

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Steckrübe (geschält gewogen)
150 g Kartoffeln (geschält gewogen)
100 g geriebener würziger Käse
1 Ei
2-3 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUTATEN FÜR DIE PANADE:

Mehl
2 Eier
Semmelbrösel
Pflanzenöl zum Braten

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Die geschälte Steckrübe und die Kartoffeln in Würfel schneiden. In Salzwasser zusammen etwa 15-20 Minuten weichkochen, danach abgießen und ausdampfen lassen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Das Ei, den geriebenen Käse und die Speisestärke unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse mindestens 15 Minuten kaltstellen, damit sie formbar wird.

Mit 2 Löffeln kleine Bällchen formen, in Mehl, Ei und Paniermehl wenden.

Reichlich Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Steckrübenbällchen darin portionsweise 3-4 Minuten goldbraun frittieren.



Schwarzwurzel-Rösti

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g frische Schwarzwurzeln
600 g festkochende Kartoffeln
2 Eier
3 EL Mehl
Saft von einer Zitrone (gegen das Verfärben der Schwarzwurzeln
Salz, Pfeffer
Bratöl

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Handschuhe anziehen, da der Milchsaft der Schwarzwurzeln klebt.

Schwarzwurzeln und Kartoffel schälen. Die geschälten Schwarzwurzeln sofort in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden.

Die Kartoffeln und Schwarzwurzeln grob in eine große Schüssel raspeln.

Die Raspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und die überschüssige Flüssigkeit kräftig auspressen, damit die Rösti später schön knusprig werden.

Die trockenen Raspel mit Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Portionen der Masse hineingeben und flachdrücken, bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 5 -8 Minuten goldbraun braten



Rote Bete-Hummus mit Fladenbrot

REZEPT VON HEIDI HANKE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2-3 frische rote Bete
300 g Kichererbsen aus dem Glas
2 Knoblauchzehen
Schale und Saft einer Zitrone
½ TL Salz
Fladenbrot:
300 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
3 EL Olivenöl
150 ml Milch

HIER KLICKEN
& ZUR KISTE HINZUFÜGEN!

ZUBEREITUNG

Die ungeschälten Rote Bete in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel 30-40 Minuten weichkochen. Abgießen, abkühlen lassen und die Schale abziehen.

Für das Fladenbrot Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen, Olivenöl und Milch dazugeben, verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig ruhen lassen, während das Hummus zubereitet wird.

Die Kichererbsen abgießen, Knoblauch klein schneiden. Beides zusammen mit der in Stücke geschnittenen rote Bete, Zitronenschale und Saft sowie Salz mit einem Pürierstab zu einem cremigen Hummus mixen.

Fladenbrotteig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Oberfläche relativ dünn ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen, sodass die Fladen knusprige Stellen haben, aber nicht verbrennen.





STEFAN & MELANIE
INHABER

Was motiviert uns? Was treibt uns an?

Der November zeigt uns, wie viel Leben auch in der ruhigeren Jahreszeit steckt. Während auf den Feldern langsam Ruhe einkehrt, werden die letzten Kulturen geerntet, Wintergemüse eingelagert und gleichzeitig schon die ersten Grundlagen für das kommende Jahr geschaffen.

Genau diese Kreisläufe, die Nähe zu unseren regionalen Partnerhöfen und die Vielfalt auf unseren Tellern treiben uns an. Ob alte Apfelsorten, Grünkohl, Pastinaken, Kürbis oder neue Ideen rund um Saatgut und Pflanzenzüchtung – hinter all dem stehen Menschen, Erfahrung und viel Arbeit.

Wir möchten diese Vielfalt sichtbar machen, Bio-Landwirtschaft stärken und zeigen, wie viel Besonderes direkt vor unserer Haustür wächst und entsteht.

Danke, dass du diesen Weg mit uns gehst.

Wir wünschen dir einen gemütlichen November, viele schöne Abende und ganz viele kleine Genussmomente.

Was erwartet dich im Dezember-Magazin?

Im Dezember wird es festlich, gemütlich und richtig lecker. Unter dem Motto „Weihnachtsküche“ dreht sich alles um besondere Rezepte für die schönste Zeit des Jahres – von herzhaften Lieblingsgerichten bis zu süßen Ideen, die wunderbar zu Advent, Weihnachten und langen Abenden mit Familie und Freunden passen.

Freu dich auf Gerichte, die nach Winter, Gewürzen und Gemütlichkeit schmecken und sich perfekt für ein festliches Essen oder einen entspannten Abend zuhause eignen. Mal klassisch, mal überraschend und immer mit saisonalen Zutaten, die jetzt besonders gut in die Küche 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: Weihnachten kann kommen – wir bringen den Genuss dazu!

Unser Team

DESIGN
Anna-Maria Stamikow

PHOTO
Lena Klebusch

KITCHEN
Heidi Hanke

Instagram
Facebook
Whatsapp
TikTok
Pinterest

Ein Wein für viele kleine Herbstgenüsse

Wenn viele verschiedene Kleinigkeiten auf dem Tisch stehen, braucht es einen Wein, der sich nicht in den Vordergrund drängt und trotzdem genügend Charakter mitbringt. Unser Welschriesling vom Weingut Sonnenmulde ist deshalb ein schöner Begleiter zu unserem November-Thema „Tapas trifft Herbst“.

Mit seiner fruchtigen Pfirsichnote, der harmonischen Säure und seinem weichen Abgang passt er besonders gut zu Gemüse, Salaten und Vorspeisen – und damit wunderbar zu vielen unserer kleinen Herbstgerichte.

Ob Wirsing-Pilz-Dumplings, Rote-Bete-Carpaccio mit Feta, Rosenkohl-Tacos mit Apfel-Slaw oder gebratene Gnocchi-Spieße mit Pilzen: Seine frische, unkomplizierte Art begleitet die unterschiedlichen Aromen, ohne sie zu überdecken.

Unser Tipp: Gut gekühlt servieren, mehrere Tapas auf den Tisch stellen und einfach gemeinsam probieren.



-

Welschriesling, Weißwein (AT)

HIER KLICKEN & BESTELLEN

Kontakt

Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7
27313 Dörverden

Telefon: 0 42 34 / 9425790
Email: info@gemueseabo.com

DE-ÖKO-006