www.gemueseabo.com

KW
45

Neuheiten KW 45

UNSERE ANGEBOTE VOM 02.11. BIS 06.11.



02.11. - 06.11. WOCHEN-ANGEBOTE

BIO DAS GEMÜSE ABO



„Die Grünkohlzeit beginnt! Mit sinkenden Temperaturen wächst der Appetit auf das deftige Wintergemüse.“

Das ist ja jetzt wohl mal ein Herbst, wie er im Buche steht. Alles glänzt in Rot und Gold. Auch wenn manch einer die kühleren Temperaturen, den Nieselregen oder die Aussicht auf Winter nicht so schätzt, hat der Herbst doch auch aus ästhetischer Sicht seine Berechtigung.

Außerdem ist der Herbst die große Erntezeit. Das ganze Lagergemüse, das den Sommer über gewachsen ist, schließt das Wachstum ab, wird fester, entfaltet sein volles Aroma, bei vielen Produkten wird die Farbe durch die kühleren Nächte erst richtig intensiv, so zum Beispiel der Apfel Natyra von Johanna Schaeper: nicht nur, dass er als eine der leckersten Apfelsorten gilt, er hat dieses Jahr auch noch eine besonders gute Farbe abbekommen.

Der trockene Sommer hat ja einigen Produkten ordentlich zugesetzt. Etwas besser weggekommen ist unser Biolandbetrieb Allers: dessen Lage nahe der Nordsee hat die Temperaturen etwas abgepuffert und auch den einen oder anderen Niederschlag beschert, der bei den Bauern weiter im Landesinneren gefehlt hat. So kommt es, dass wir unser Kohlsortiment hier um begehrte Produkte ergänzen können: Rosenkohl wird jetzt von Allers ergänzt und als besonderen Leckerbissen können wir euch jetzt die inzwischen gut etablierten Flowersprouts anbieten. Die Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl zeichnet sich durch ihren milden, nussigen und leicht süßen Geschmack aus. Die zarten Blätter der locker gekräuselten Röschen brauchen nur kurze Garzeiten von etwa 2-3 Minuten in der Pfanne und 3-5 Minuten im Kochtopf. So bleiben auch die reichlich enthaltenen Vitamine K, C und B6 sowie Eisen und Kalzium erhalten. Verwendung findet das Superfood z.B. als warmer Wintersalat oder als Beilage zu deftigen Gerichten. Flower Sprouts sind bis in den Februar hinein lieferbar.

Von LohmannsHof Gärtnerei kommt Pak Choi in die Biokisten. International geht es jetzt natürlich auch richtig zur Sache: Clementinen Commune kommen jetzt aus Italien ins Angebot, die erste Probe hat uns sehr gut gefallen. Aber auch Exoten wie die Cherimoya, die Zitronat-Zitrone Cedro, Sharonfrüchte und Avocado Fuerte können wir euch jetzt anbieten.

Die Grünkohlzeit beginnt! Mit sinkenden Temperaturen wächst der Appetit auf das deftige Wintergemüse. Ob klassisch mit Pinkel, Kochmettwurst und Kasseler oder modern als Smoothie und Salat – die „friesische Palme“ bringt nun wieder gesunde Abwechslung in die Küche. Unseren frischen Grünkohl beziehen wir in Bioland-Qualität vom LohmannsHof aus dem Aller-Weser-Dreieck.

Ein Streik italienischer LKW-Fahrer hatte in der vergangenen Woche spürbare Auswirkungen auf Lieferketten in ganz Europa. Während die Blockaden wichtiger Logistikzentren in Italien für leere Regale sorgten, waren bei uns nur wenige Produkte betroffen. Der Engpass bei unseren Trauben ist überwunden. Von Biosybaris aus Italien erreichen uns wieder Orangen im 3kg Kistchen.



FLOWER-SPROUTS

HIER KLICKEN



UNSER KÄSE ANGEBOT

KÄSE ALMNÄS TEGEL 16 MONATE

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

Der Almnäs Tegel (Almnäs Ziegel) ist ein 16 Monate gereifter Hartkäse, dessen rechteckige Form von den handgemachten Ziegeln inspiriert ist, die seit den 1750er Jahren in der Ziegelei von Almnäs gefertigt wurden. Auf der Rinde ist der Abdruck eines kleinen Kinderfußes zu erkennen □ ein Verweis auf die echten Fußabdrücke, die auf dem Dachboden des Herrenhauses gefunden wurden. Vor Hunderten von Jahren sind die Kinder der Landarbeiter über die in der Sonne trocknenden Ziegel gelaufen und haben ihre Fußabdrücke hinterlassen. Seitdem trugen alle Tonziegel, die auf Almnäs produziert wurden, einen Fußabdruck. Die Ziegelproduktion endete im Jahr 1976, aber die Tradition wird fortgesetzt: Das gleiche Logo wird nun in die Rinde jedes Almnäs Tegel-Käses geprägt.



KUHKÄSE KLANHORSTER

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

Ausgewogener Schnittkäse mit Rotkulturrinde. Die Kuhmilch stammt vom Biolandhof Klanhorst der Diakonie -Salem in Petershagen-Raderhorst. Hier wird seit über 30 Jahren ökologische Landwirtschaft zusammen mit Menschen, mit unterschiedlichen, Beeinträchtigungen betrieben. In diesem Käse verbindet sich soziale Verantwortung mit Handwerkskunst zu gutem Geschmack.



GIPFELSTOLZ

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

Hartkäse aus Kärnten mit Milch aus dem österreichischen Berggebiet. Voller Stolz, der Gipfel des Genusses: ein kräftiger Hartkäse mit ausgewogener Würze, fein-nussigen Noten und betont geschmeidiger Textur. Aus den Bergen für echte Genießer, authentisch, charakterstark und voller alpiner Seele.



WILLIBRIE GERÖSTETE WALNÜSSE

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

Von Hand geschöpft, entsteht ein cremiger Weichkäse, in einem samtigen, weißen Mantel überzogen. Das Topping mit gerösteten Walnüssen gibt ihm eine nussige und angenehm herbe Note mit Röstaromen. Mit zunehmender Reife kräftiger im Geschmack. Die Milch stammt von dem Bioland- Hof „Hof Klanhorst“, einer Zweigstelle des Diakonischen Werkes Minden, wo Menschen mit Einschränkungen arbeiten.



ILSEBRIE GERÖSTETE WALNÜSSE

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

Von Hand geschöpfter handwerklich hergestellter Ziegenbrie, mild-cremig mit feinen Ziegenmilchnuancen und einem samtigen, weißen Mantel überzogen. Das Topping mit gerösteten Walnüssen gibt ihm eine nussige und angenehm herbe Note mit Röstaromen. Mit zunehmender Reife kräftiger im Geschmack.

DAS PERFECT MATCH AUS WEIN & KÄSE!



ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

PARRA JIMENEZ SYRAH

Bodenständiger Syrah mit anfangs typischen, leicht animalischen Noten, gefolgt von reifen Sauerkirschen, sommerlichen Kräutern und Blumen in der Nase. Reife Sauerkirschen, sommerliche Kräuter und Blumen. Frisch, mit Aromen von Pflaumenmus und Pfeffer.



ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN

PECORINO STAGIONATO

Der Pecorino stagionato wird aus frischer Rohmilch hergestellt. Das bedeutet, dass die natürliche Flora der Milch erhalten bleibt. Sie ist es, die diesem Käse eine vielschichtige Geschmacksausprägung ermöglicht. Die ca. 2,2 kg schweren Laibe reifen auf Fichtenbrettern und werden regelmäßig gewendet und gebürstet. Diese aufwendige Pflege fördert das Wachstum spezieller Schimmelkulturen auf der Rinde. Auf den ersten Blick mag es paradox wirken, aber die Schimmelbildung schützt den Käse und trägt ebenfalls zur Geschmacksbildung bei.

NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



TK FRANZBRÖTCHEN



PROTEIN KÜRBISSNACK WÜRZIG



HIMBEER-SPEKUSCRUMBLE (4 STÜCK)



DICKE BOHNEN



STRAWBERRY STAR PROTEIN MIX



CHICKEN BÄLLCHEN INDIAN STYLE

ZUM ANGEBOT

HIER KLICKEN



ENTDECKE DIE NEUE ART ZU KOCHEN!

SO FUNKTIONIERT‘S:

Du siehst unten die 4 Gerichte für die kommende Woche. Mit einem Klick auf das jeweilige Bild siehst du das passende Rezept zu jedem Gericht. Du kannst es dir ausdrucken oder schon mal gucken, ob du evtl. noch allgemeine Zutaten wie Öl, Salz oder Pfeffer dazu benötigst.

Nun entscheidest du nur noch, ob du die Bio-Kochbox für 1, 2, 4 Personen oder vegan bestellen möchtest und legst sie in deinen Warenkorb.

Ob für die schnelle Feierabendküche oder ein besonderes Dinner – unsere Rezepte sind einfach nachzukochen und bringen Abwechslung auf deinen Teller.

Probiere es jetzt aus und genieße den vollen Geschmack unserer Bio-Kochboxen!

JETZT BESTELLEN

HIER KLICKEN

BIO DEINE KOCHBOX



www.gemueseabo.com

Bild mit KI generiert

BERGKÄSE-ARANCINI MIT PETERSILIE UND KRÄFTIGEM TOMATEN-ZWIEBEL-DIP

Bild mit KI generiert

HERZHAFTE BERGKÄSE-SCONES MIT GESCHMORTEM PORREE-BIRNEN-GEMÜSE UND KRÄUTERQUARK

BIO-KOCHBOX FÜR KW 45

BIO DEINE KOCHBOX

HIER KLICKEN

KOREANISCH INSPIRIERTES BIBIMBAP MIT SPIEGELEI, CHAMPIGNONS, GRÜNKOHL UND MÖHREN

Bild mit KI generiert

TÜRKISCH INSPIRIERTES ÇILBIR MIT POCHIERTEN EIERN, OFEN-PASTINAKEN UND PFANNENFLADEN

Bild mit KI generiert

Bild mit KI generiert

ÄGYPTISCHER KOSHARI MIT LINSEN, KICHERERBSEN, TOMATENSAUCE UND KNUSPRIGEN ZWIEBELN

Bild mit KI generiert

TOSKANISCHER GRÜNKOHL-BROT-TOPF MIT WEISSEN BOHNEN IN TOMATE UND ZITRONEN-PETERSILIE

VEGANE BIO-KOCHBOX FÜR KW 45

BIO DEINE KOCHBOX

HIER KLICKEN

GEBRATENER CHICORÉE-CAESAR MIT KNUSPRIGEN KICHERERBSEN UND ZITRONEN-BAGUETTE-CROUTONS

Bild mit KI generiert

JAMAIKANISCHER JERK-TOFU MIT KOKOSREIS UND MÖHREN-WEISSKOHL-SLAW

Bild mit KI generiert



Hast du Sortimentswünsche oder **Anregungen?**

So erreichst du Alamea:



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

alamea.hogrefe@gemueseabo.com

0 42 34 / 94 25 79 13

Instagram Facebook

www.gemueseabo.com

WhatsApp-Kanal

ökokiste
Wir sind Partner von Bioland
DE-ÖKO-006 © 2026 Das Gemüseabo GmbH