

„Für Frische auf dem Teller sorgt der Bataviasalat aus regionalem Anbau.“

WEIßKOHLE

BATAVIASALAT

MÖHREN

Der Herbst ist jetzt so richtig angekommen. Morgens liegt Nebel über den Feldern, die Luft ist klar, und der Duft von feuchter Erde erinnert daran, wie wertvoll unsere regionale Erntezeit ist. Auch in dieser Woche kommt wieder vieles direkt aus der Nachbarschaft – frisch, knackig und voller Geschmack.

Allen voran unser **Weißkohl aus LohmannsHof Gärtnerei**: Die Köpfe sind fest, saftig und wunderbar aromatisch – ideal für klassische Gerichte wie deftigen Kohl-Eintopf, Kohlrouladen oder feinen Krautsalat. Weißkohl ist ein echtes Allroundtalent: vitaminreich, kalorienarm und durch seine Lagerfähigkeit perfekt für die kühle Jahreszeit geeignet.

Vom **LohmannsHof** stammen die farbstarke **Rote Bete** und die süßen **Möhren**. Beide gehören zu den typischen Wintergemüsen Norddeutschlands – robust, kräftig im Geschmack und vielseitig in der Küche. Ob als Ofengemüse, im Eintopf oder als bunter Salat – sie bringen Farbe und wertvolle Nährstoffe in die dunkle Jahreszeit. Besonders spannend: Rote Bete harmoniert wunderbar mit Äpfeln, Orangen oder Ziegenkäse – ein kleiner Tipp für alle, die gerne kreativ kochen.

Für Frische auf dem Teller sorgt der **Bataviasalat aus regionalem Anbau**. Mit seinem zarten, leicht nussigen Aroma ist er der ideale Wintersalat und schmeckt sowohl pur als auch in Kombination mit gerösteten Nüssen oder fruchtigem Dres-

sing. Dank kurzer Transportwege bleibt er besonders knackig und frisch.

Beim **Obst** beginnt jetzt die Zeit der Zitrusfrüchte: Die **Orangen** und **Clementinen** treffen ein und bringen ein Stück Mittelmeer in die Küche. Die süßen Clementinen stammen aus dem sonnigen Süden Italiens von Biosybaris und überzeugen mit ihrem intensiven Aroma und der leuchtend orangefarbenen Schale.

Auch die ersten **Orangen der Sorte Cara Cara** sind da – eine besondere, rosafleischige Variante mit beerig-fruchtiger Note, die aus Italien zu uns kommt.

Ab kommender Woche haben wir die besondere Schalotten Sorte **Echalionen** im Angebot. Echalionen, auch Bananenschalotten genannt, sind eine Kreuzung aus Schalotte und Zwiebel, die sich durch ihre längliche Form und einen milden, süßen Geschmack auszeichnet. Sie sind einfacher zu schälen und zu verarbeiten als traditionelle Schalotten und eignen sich sowohl für die rohe Zubereitung als auch für gekochte Gerichte wie Wok-Gerichte oder Eintöpfe.



Salat „Batavia grün“

UNSER KÄSE ANGEBOT



ZUM
ANGEBOT

HIER
KLICKEN

WALNUSSKÄSE 50% FETT I. TR.

Als saisonales Kleinod präsentiert sich dieser Bio-Heumilchkäse, dem bereits vor der sorgsam Reifung viele Stückchen erntefrischer Bio-Walnüsse beigemischt werden. Die Nüsse verleihen dem Käse außergewöhnliche Geschmackskomponenten – von mild-nussig über süßlich-herb bis fruchtig. Eine Käsespezialität für Kenner und Gourmets!



ZUM
ANGEBOT

HIER
KLICKEN

WINTER WENZEL 50% FETT I. TR.

Dieser Käse ist eine ganz besondere Käsekreation. Er wird in liebevoller Handarbeit von den Käsemeistern in der eigenen Dorfkäserei hergestellt und reift danach ganze 9 Monate auf Fichtenbrettern. Dadurch bekommt er seinen unverwechselbaren würzigen Charakter. Doch das ist nicht alles. Mit der jährlichen Winter Wenzel Spendenaktion unterstützen sie wertvolle Projekte. Er ist jedes Jahr ab November erhältlich. Aber nur für kurze Zeit und solange der Vorrat reicht.



ZUM
ANGEBOT

HIER
KLICKEN

KOLSASSER KORBKÄSE SALBEI 50% FETT I. TR.

Dieser Kolsasser Käseklassiker wird aus silofreier Heumilch hergestellt und darf etwa 2 Wochen reifen. In dieser Zeit entwickelt er seinen charakteristischen Geschmack und seine Haut die gewünschte Stärke. Er ist mit einem Camembert-artigen weißen Flaum überzogen und hat einen mild-cremigen Geschmack mit feiner Salbei-Note.

NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



MOZARTRIEGEL (4 STÜCK)



TOFU BRATWURST SCHARF



TK TANNENBAUM EIS



GELBER SMOOTHIE



FRIKADELLE GEFLÜGEL
4 STÜCK



CAFÉ-CREME LIQUEUR

**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

BROKKOLI-SPAGHETTI MIT KÜRBIS-ORANGEN-SOSSE



KÄSESPÄTZLE MIT WIRSING



BIO-KOCHBOX FÜR KW 46



KÜRBIS-MOZZARELLA-LASAGNE



WIRSING-PIE

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.



„Wir liefern
Obst, Gemüse
& Zukunft.“



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