

Aktuelle INFOS

Neujahrsgrüße

Wir wünschen euch ein wunderbares neues Jahr, voller Gesundheit und Glück! Auf ein 2026, das reich an frischen Bio-Lebensmitteln und nachhaltigem Genuss ist.

Auch im neuen Jahr sind wir gerne an deiner Seite und beliefern dich mit unseren Produkten.

Mit herzlichen Grüßen
Dein Gemüseabo-Team



Schutz vor der Kälte

Unsere [Thermohauben](#) bieten optimalen Schutz vor Kälte, Frost, Schnee und natürlich im Sommer auch vor Hitze. Nach Erhalt der Haube musst du diese nur mit dem Leergut rausstellen - unsere Fahrer kümmern sich um den Rest und decken deine neuen Gemüseboxen mit der Haube ab. Nach Kauf einer Thermohaube ist diese dein Eigentum.



Detox-Wochen

Ab dieser Woche Montag starten wieder unsere [Detox-Wochen](#). Drei Wochen lang leckere Saft – und Smoothie-Rezepte für mehr Energie, Leichtigkeit und frischen Schwung.

Mach mit und starte gesund ins neue Jahr!



Rezept DER WOCHE

KW 03

Zutaten

1 kg Grünkohl
1 Zwiebel
1 L Gemüsebrühe
700 g Kartoffeln
4 Mettenden
Salz, Pfeffer

Grünkohleintopf

Den Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter kleinschneiden. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Den Grünkohl hinzugeben und erwärmen. Nun die Gemüsebrühe hinzugeben. Das Ganze bei mittlerer Stufe für 20 Min. garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln und zum Grünkohl geben und für weitere 20 Min. köcheln lassen. Die Mettenden hinzugeben und weitere 10 Min. garen lassen. Zum Schluss die Würste herausnehmen, in Scheiben schneiden und wieder in den Topf geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und nun genießen.

Zutaten

½ Knollensellerie
5 Kartoffeln
1 ½ L Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Schmand
Kräuter
Salz, Pfeffer

Knollensellerie-Cremesuppe

Sellerie und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl in einem Topf anbraten. Kartoffeln und Sellerie dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe für ca. 20 Min. kochen. Schmand und Kräuter nach Wahl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe fein pürieren und servieren.

Zutaten

2 Eier
125 g Butter
125 ml Clementinensaft
80 g Zucker
150 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Kurkuma

Clementinen Kuchen

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter mit dem Zucker cremig schlagen. Die Eier einzeln hinzugeben. Mehl, Backpulver und das Kurkuma mit einmischen. Zum Schluss den Clementinensaft einrühren. Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben und für ca. 40 Min. backen. Nach dem Herausnehmen den Kuchen abkühlen lassen und danach genießen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS
GEMÜSE
ABO



[Frisches Gemüse direkt aufs Handy –
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!](#)