

# Aktuelle Infos

## Frühjahrsputz

Wenn die Tage heller werden, wächst die Lust auf Ordnung, Leichtigkeit und neue Energie. Mit frischen Bio-Lebensmitteln, saisonalem Obst und knackigem Gemüse bringst du nicht nur dein Zuhause, sondern auch deine Küche auf Frühjahrsniveau. So fühlt sich der Neuanfang gleich noch besser an.

[Der Frühjahrsputz](#) ist die perfekte Gelegenheit, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und Platz für Gutes zu schaffen. Setze auf hochwertige Bio-Produkte, nachhaltige Haushaltsartikel und bewussten Genuss. Weniger Ballast, mehr Qualität – ganz einfach geliefert.



## Neu im Sortiment



Eisen Shot  
2,19 € / 95 ml



Immun Shot  
2,19 € / 95 ml



Tulpenstrauß,  
div. Farben 8,99 €

[Zum Shop](#)

## Zukunftstag 2026 beim Gemüseabo

Du möchtest wissen, wie ein moderner Bio-Lieferdienst arbeitet und einen Blick in verschiedene Berufsfelder werfen? Dann komm zum Zukunftstag am 23.04.2026 vorbei! Bei uns erhältst du Einblicke in die Ausbildungsberufe Kaufleute für Büromanagement, Kaufleute im E-Commerce und Fachkraft für Lagerlogistik Außerdem schaust du hinter die Kulissen unseres Betriebs, lernst unsere Abläufe kennen und verbringst einen abwechslungsreichen, spaßigen Tag im Team.

Jetzt anmelden: [info@gemueseabo.com](mailto:info@gemueseabo.com) Wir freuen uns auf dich!



Frisches Gemüse direkt aufs Handy –  
Jetzt WhatsApp-Kanal abonnieren!

# Rezept DER WOCHE

KW 07

## Zutaten

10 Kartoffeln  
1 Kohlrabi  
300 g Hackfleisch  
1 Brokkoli  
200 g Streukäse  
Salz, Pfeffer  
Öl  
3 EL Mehl  
400 ml Gemüsebrühe  
100 ml Milch

## Kohlrabi-Brokkoli-Auflauf

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides für ca. 6 Min. im Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch in etwas Öl anbraten. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Für die Sauce 6 EL Öl in einem Topf erwärmen und das Mehl einrühren. Die Brühe nach und nach dazugeben und gut einrühren. Milch hinzugeben und die Sauce abschmecken. Eine Auflaufform einfetten. Das Gemüse in die Auflaufform geben, Hackfleisch darüber verteilen und mit der Sauce übergießen. Das Ganze noch mit Käse bestreuen und für ca. 25 Min. backen. Nach dem Herausnehmen heiß genießen.

## Zutaten

1 Knollensellerie  
1 Ei  
Paniermehl  
Salz, Pfeffer  
Mehl  
Butter

## Sellerieschnitzel

Sellerie schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben für ca. 10 Min. vorkochen. Das Ei verquirlen und auf einen Teller geben, Paniermehl auf einen zweiten Teller geben und das Mehl auf einen dritten Teller. Die Selleriescheiben erst in Mehl, dann im Ei und dann im Paniermehl wenden und die Panade gut andrücken. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und die Schnitzel für ca. 4 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Die Fertigen Schnitzel auf Küchenpapier legen und wenn alle fertig sind servieren.

## Zutaten

3 Kiwis  
1 EL Honig  
2 EL Zitronensaft  
300 ml Milch

## Kiwi-Milchshake

Kiwis schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Honig und dem Zitronensaft pürieren. Etwas Milch hinzugeben und nochmal pürieren. Anschließend den Milchshake in Gläser umfüllen und sich schmecken lassen.

WEITERE  
LECKERE  
REZEPTE

HIER  
KLICKEN

DE-ÖKO-006

BIO DAS  
GEMÜSE  
ABO