

# 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 08

## Zutaten

100 g Postelein  
2 Birnen  
3 EL Orangensaft  
1 TL Senf  
4 EL Balsamico  
3 EL Olivenöl

## Postelein Birnen Salat

Den Salat waschen und trocknen. Die Birne vierteln entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Orangensaft, Senf, Balsamico und Olivenöl miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Postelein auf einem Teller verteilen, die Birnen verteilt darüber geben und das Dressing über dem Salat verteilen.

## Zutaten

250 g Kichererbsen  
½ Bund Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
2 Zitronen  
150 g Tahin  
5 EL Olivenöl

## Hummus mit Petersilie

Die Kichererbsen weichkochen, abgießen und die Haut abziehen. Von der Petersilie die Blättchen abreißen. Knoblauch grobschälen. Die Schale einer Zitrone abreiben und den Saft beider Zitronen auspressen. Kichererbsen, Tahin, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft vermischen, mit Gewürzen nach Wahl würzen und alles fein pürieren.

## Zutaten

1 Vanilleschote  
50 g Zucker  
20 ml stilles Wasser  
20 Kumquats  
1 Zitrone  
300 ml Mineralwasser  
Eiswürfel

## Kumquat Mocktail

Für den Sirup die Vanilleschote auskratzen. Zucker und stilles Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vanille-Mark hinzugeben und für 10 Min. ziehen lassen. Die Kumquats halbieren, die Zitrone auspressen und zu dem Sirup geben. Alles gut miteinander vermengen. Das Mineralwasser hinzugeben. Eiswürfel in Gläser geben. Die Flüssigkeit durch Gläser durch ein Sieb geben. Nun den Mocktail genießen.

WEITERE  
LECKERE  
REZEPTE

HIER  
KLICKEN



DE-ÖKO-006