

Aktuelle INFOS

Rezept DER WOCHE

KW 16

Liefertagsverschiebung 1. Mai

Normaler Liefertag	1. Mai Woche	Bestellschluss	Ibbenbühen
Montag	Mo, 27.04.	Fr, 24.04. 12 Uhr	Fr, 24.04. 12 Uhr
Dienstag	Mo, 27.04.	Fr, 24.04. 12 Uhr	Fr, 24.04. 12 Uhr
Mittwoch	Di, 28.04.	So, 26.04. 16 Uhr	Fr, 24.04. 12 Uhr
Donnerstag	Mi, 29.04.	Mo, 27.04. 8 Uhr	Mo, 27.04. 8 Uhr
Freitag	Do, 30.04.	Di, 28.04. 8 Uhr	Di, 28.04. 8 Uhr

Zukunftstag 2026 beim Gemüseabo

Du möchtest wissen, wie ein moderner Bio-Lieferservice 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.

Du schaust hinter die Kulissen, lernst unsere Abläufe kennen und verbringst einen abwechslungsreichen, spaßigen Tag im Team.

Jetzt anmelden: info@gemueseabo.com

Wir freuen uns auf dich!

Liefer-Flatrate

Habt ihr schonmal von unserer Liefer-Flatrate gehört? Nein?

Mit dieser Lieferflatrate bezahlt ihr einmalig im Jahr 105 €, statt bei jeder Lieferung die Servicepauschale vom 3,50 €.

Probiert es doch gerne mal aus und lasst es uns wissen!

Zutaten

300 g Mehl
150 g Butter
5 Eier
1 TL Salz
3 Stangen Porree
150 g Steinchampignons
1 Becher Schmand
1 EL Stärkemehl
Salz, Pfeffer
Fett für die Form

Zutaten

30 g Ingwer
2 Zwiebeln
1 Pak Choy
½ Chilischote
2 EL Rapsöl
1 geh. TL Zucker
200 g Reis (am besten vom Vortag)
4 Eier
3 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
2 EL Röstzwiebeln
Salz

Zutaten

500 g Magerquark
2 Orangen
Zucker
Milch
½ Becher Sahne
7 Mandarinen

Quiche mit Lauch und Champignons

Das Mehl, die Butter und 2 Eier in eine Schüssel geben und daraus einen Teig kneten. Eine Quiche Form/Springform einfetten und den Mürbeteig in die Form drücken. Nun den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden und auf dem Teig verteilen. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und auf dem Porree verteilen. Aus dem Schmand, 3 Eiern und dem Stärkemehl eine Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Gemüsekuchen geben. Die Quiche für 30-40 Min. bei 175-190 Grad backen.

Bratreis mit Pak Choy

Ingwer fein reiben und Zwiebeln in Streifen schneiden. Strunk vom Pak Choy abschneiden, Stiele und Blätter getrennt klein schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Chili und Ingwer darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Reis zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Dann die Pak Choy Stiele zugeben und bei starker Hitze 4-5 Minuten weiter braten. In der Zeit die Eier wachweich kochen, kurz abschrecken, pellen und halbieren. Das Reisgericht mit Salz, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Pak Choy Blätter unterheben und in der Pfanne mit Ei und Röstzwiebeln servieren.

Mandarinen - Quarkdessert

Den Magerquark mit dem Saft von den beiden Orangen und mit Zucker cremig rühren, ggf. etwas Milch hinzugeben oder einen halben Becher steifgeschlagene Sahne unterrühren und entsprechend abschmecken. 7 Mandarinen schälen und sorgfältig von der weißen Haut befreien. Wenn dies geschehen ist, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd Mandarinen und Quark in Dessertschalen schichten. Die letzte Mandarine ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden und damit das Dessert garnieren.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

DE-ÖKO-006

