



BIO DAS GEMÜSE ABO

FRISCHE „HEXENZWIEBEL“ IN KW 12!

OBST & GEMÜSE

War nicht eben noch Winter?

Die zweistelligen Tagestemperaturen und der Beginn der Osterferien reißen uns vollends aus dem Winterschlaf.

Ein Frühlingsbote ist **frischer grüner Spargel**, der intensive Geschmack erinnert an Wildspargel. Kleiner Zubereitungstipp: Spargel waschen, die Enden abbrechen oder schälen, kurz in Olivenöl von allen Seiten anbraten, dann mit einem großen Stück Zitronenschale und einer Knoblauchzehe 2-3 Minuten in der geschlossenen Pfanne ziehen lassen, salzen und etwas zuckern und sofort auf Risotto, Pasta oder Salat genießen.

Bei uns in der Gegend geht es endlich wieder los: Lohmanns haben die ersten Möhren gesät und Max von der LohmannsHof-Gärtnerei kann nun wieder **frischen Postelein** für uns anbieten.

Wissenswertes für Besser-Esser

Bärlauch:

- Der Bärlauch (Allium ursinum L.) ist ein traditionelles deutsches Wildgewächs. Er gehört zur Familie der Liliengewächse (Alliaceae) und ist somit verwandt mit Knoblauch, Porree und Zwiebeln. Vor allem wächst er wild in Auen- und Flusswäldern innerhalb West- und Mitteleuropas.
- Im Deutschen wird der Bärlauch auch **Hexenzwiebel** oder **Bärenlauch** genannt. Dies bezieht sich auf verschiedene Geschichten, die den Bärlauch umgeben. So erzählte man sich, dass Bären nach ihrem Winterschlaf als Erstes Bärlauch zu sich nahmen, um sich für den Frühling zu stärken. Wegen seines knoblauchartigen Geschmacks wurde dem Bärlauch auch eine Nähe zu Hexen und anderen mystischen Kräften nachgesagt.

Uns schmeckt er einfach nur hervorragend - egal ob als **Bärlauchspätzle**, in **Pesto zu Pasta** oder **einfach nur auf Brot mit Frischkäse**. Viel Spaß beim Genießen.

Wir wünschen viele Sonnenstrahlen und eine schöne Frühlingswoche!



Heiderer Fenchel-Chili

Unser neuer regionaler Käse von der Käseerei Wohlfahrt aus Niedersachsen. Dieser Schnittkäse wird aus Rohmilch hergestellt und mit Fenchel und Chili verfeinert und sorgt für ein würzig-kraftiges Aroma!

JETZT PROBIEREN!



Jetzt noch schnell ZUSCHLAGEN!

Bestellen Sie noch bis zum 20.03. um 8:00 Uhr Ihren Fisch und Ihr Fleisch für Ostern vor. Über **45 Sorten Fisch und Fleisch** warten auf Sie für Ihr perfektes Osterfest!

HIER KLICKEN & FLEISCH & FISCH VORBESTELLEN!

Ihre Lieferungen rund um Ostern

In der Woche **vor Ostern** liefern wir **von Montag bis Donnerstag aus**. Von Karfreitag bis Ostermontag dürfen sich alle unsere Kollegen in den Kurzurlaub verabschieden.

In der Woche **nach Ostern** liefern wir **von Dienstag bis Freitag aus**. Hier sehen Sie auf einen Blick Ihren Liefertag für die Osterwochen und den passenden Bestellschluss.

Bitte beachten Sie den besonderen Bestellschluss für Gebäck und Brot aus Ibbenbüren, später eingehende Bestellungen nehmen die Bäcker nicht mehr an.

KW 13 vor Ostern

Normal:	vor Ostern:	Bestellschluss:	Ibbenbüren:
Montag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Dienstag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Mittwoch	Dienstag	Sonntag 16 Uhr	Freitag 10 Uhr
Donnerstag	Mittwoch	Montag 8 Uhr	Montag 8 Uhr
Freitag	Donnerstag	Dienstag 8 Uhr	Dienstag 8 Uhr

KW 14 nach Ostern

Normal:	nach Ostern:	Bestellschluss:	Ibbenbüren:
Montag	Dienstag	Oster-Samstag 8 Uhr	Grün-Donnerstag 13 Uhr
Dienstag	Dienstag	Oster-Samstag 8 Uhr	Grün-Donnerstag 13 Uhr
Mittwoch	Mittwoch	Dienstag 8 Uhr	Oster-Samstag 13 Uhr
Donnerstag	Donnerstag	Dienstag 8 Uhr	Dienstag 8 Uhr
Freitag	Freitag	Mittwoch 8 Uhr	Mittwoch 8 Uhr

Eventuelle Ausnahmen teilen wir Ihnen gesondert mit.

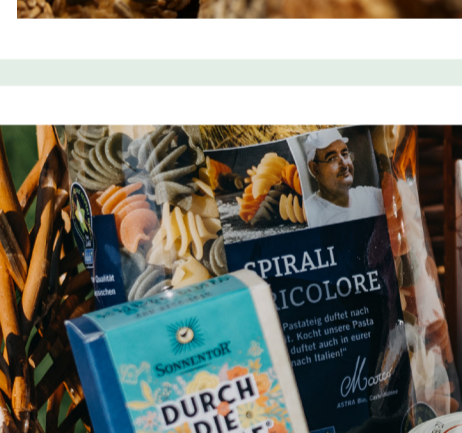
Wir sagen DANKE für Ihr Verständnis und wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein wundervolles Osterfest!

Herzliche Grüße,
Melanie und Stefan und das gesamte Team vom Gemüseabo.

Lohmanns Brote rund um Ostern

Lohmanns backen für uns **zum Dienstag, 26.03. und Donnerstag, 28.03. vor Ostern**. Für den Donnerstag bieten sie auch wieder eine erweiterte Auswahl an köstlichen Baguettes und Brötchen an. Nach Ostern bleibt kurz der Ofen kalt und der nächste Liefertermin ist der Freitag, 05.04.2024.

- Baguette
- Weizenbrötchen
- Dinkelbrötchen
- Laugencroissant
- Schokocroissant
- Dinkelcroissant
- Franzbrötchen



HIER KLICKEN & BROT BESTELLEN!



NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



CAPPUCCINO KAFFEEDRINK



DEMETER HEUMILCH KUH & KALB



MILCH MARIE SCHOKOLADE JOGHURT-BEERENFÜLLUNG

JETZT PROBIEREN!



OSTEREI BUDDELI



VIVANI SCHOKORIEGEL VERS. SORTEN



TOMATENDÜNGER

WIR ERINNERN SIE!

Endlich da - Unsere neue Erinnerungsmail zu Ihrer Wunschzeit!

Vergessen Sie manchmal rechtzeitig zu bestellen oder Ihre Bestellung anzupassen? Kein Problem - nutzen Sie einfach unsere Erinnerungs-E-Mail! Gerne erinnern wir Sie per E-Mail an den nächsten Bestellschluss. Den Zeitpunkt können Sie dabei selbst bestimmen.

Wie das geht, erklären wir gern:

1. Wechseln Sie in Ihrem Kundenkonto auf Ihr „Kundenprofil“.
2. Klicken Sie bei „Kommunikationseinstellungen“ auf „bearbeiten“.
3. Schalten Sie den Schalter „Standardeinstellungen verwenden“ aus.
4. Stellen Sie nun den gewünschten Tag und die Uhrzeit für die Erinnerungs-E-Mail ein.
5. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit „Änderungen speichern“.



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

Haben Sie Sortimentswünsche oder Anregungen?

- ✉ Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com
- ☎ 0 42 34 / 94 25 79 13
- 📷 Instagram 📘 FACEBOOK