

Neujahrsgrüße



Wir wünschen euch ein wunderbares neues Jahr, voller Gesundheit und Glück! Auf ein 2025, 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
Melanie und Stefan & das gesamte Team des Gemüseabos.

Tour de Kaas – 4. Station

Ein neues Jahr, eine neue Etappe der Tour de Kaas! Dieses Mal dreht sich alles um Heumilchkäse. Wir stellen dir vier Sorten vor, darunter beliebte Klassiker wie Schafkäse oder der besondere Wildkräuterkäse. Ob mit Wein, alkoholfrei oder pur, du entscheidest, wie du die Käsevielfalt genießen möchtest!



[Hier bestellen!](#)

Kundenumfrage

Deine Meinung ist uns sehr wichtig, denn nur mit deinem Feedback können wir unser Angebot verbessern und noch besser auf deine Bedürfnisse eingehen.

Die Umfrage stellt Fragen zu verschiedenen Aspekten unseres Angebots z.B.:

- Wie zufrieden bist du mit der Qualität unserer Bio-Produkte?
- Hast du Vorschläge für neue Produkte oder Verbesserungen?

Wir freuen uns, wenn ihr euch Zeit nehmt an der Umfrage teilzunehmen.

[Hier mitmachen!](#)

Zutaten

20 g Dinkelvollkornmehl
100 g Butter
90 ml kaltes Wasser
2 Gelbe Bete
2 rote Zwiebeln
170 g Joghurt
150 g Crème fraîche
1 Ei
150 g Ziegenfrischkäse
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
2 EL Pinienkerne

Gelbe Bete Tarte mit Zwiebeln

Mehl, Butter, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, 40 Min. kaltstellen. Gelbe Bete waschen, 40 Min. kochen, danach schälen und achteln. Zwiebeln ebenfalls achteln. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Joghurt, Crème fraîche, Ei, Ziegenfrischkäse, gepressten Knoblauch und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig in einer gefetteten Form ausbreiten, dabei einen kleinen Rand formen. Füllung darauf verteilen, Gelbe Bete und Zwiebeln hineindrücken. Tarte 60 Min. backen. Pinienkerne ohne Öl rösten, über die fertige Tarte streuen. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Zutaten

150 g Feldsalat
2 lila Möhren
2 EL Sonnenblumenkerne
1 kleine Zwiebel
1 EL Honig
1 TL Zitronensaft
1 EL Himbeeressig
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Feldsalat mit lila Möhren

Feldsalat gründlich waschen und Strünke entfernen. Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebel hacken, mit Gewürzen, Honig, Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Karotten und Sonnenblumenkerne hinzufügen und ziehen lassen. Feldsalat vor dem Servieren unterheben.

Zutaten

500 g Mehl
275 g Zucker
390 g weiche Butter
1,2 kg Äpfel
3 EL Zitronensaft
3 Eier
1 Packung Vanillepudding
2 TL Backpulver
100 ml Orangensaft

Apfelkuchen mit Orangensaft

250 g Mehl, 100 g Zucker und 190 g Butter zu Streusel kneten und kaltstellen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Die Äpfel entkernen, vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Rest der Butter mit Zucker cremig rühren und nach und nach die Eier unterrühren. Mehl mit Puddingpulver und Backpulver vermischen. Abwechselnd die Mehlmischung mit dem Orangensaft unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und mit den Apfel-Spalten belegen. Die Streusel drüber verteilen und für ca. 40 Min. backen. Herausnehmen und genießen.

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO



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