

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 du dir Zeit nimmst um an der Umfrage teilzunehmen.

[Hier mitmachen!](#)

Zutaten

1 Möhre
1 Paprika
1 Zucchini
1 Porree
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
1 TL Curry Pulver
Salz, Pfeffer
1 Dose Kokosmilch
1-2 TL rote Thai Currypaste
50 g frischer Spinat
½ TL Chili Pulver

Gemüse-Curry

Möhren und Paprika in Streifen schneiden, Zucchini und Porree in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken und Spinat waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Porree 3 Minuten anbraten, dann Paprika, Knoblauch und Zucchini hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Currypaste einrühren, 10 Minuten köcheln lassen. Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Chilipulver abschmecken und mit Reis als Beilage servieren.

Zutaten

2 Möhren
2 Ringelbete
1 Limette
1 Ingwer
4 EL Olivenöl
1 EL Geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasoße
1 TL Honig
2 EL Mandeln
2 EL Pistazien
Pfeffer

Ringelbete Möhren Salat

Möhren und Ringelbete mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Von der Limette die Schale abreiben, den Ingwer reiben. Öl, Sojasoße, Honig, Limettenschale und Ingwer in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Dressing über das Gemüse geben, gut vermengen und den Salat auf Serviertellern anrichten. Die Nüsse grob hacken, darüber streuen und nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Zutaten

500 g Kumquat
150 g Zucker
1 Zimtstange
1/2 Vanilleschote
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer, Chili

Kumquat-Chutney

Die Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und entkernen. Zucker mit Wasser in einem Topf erhitzen, bis er karamellisiert, dann Kumquats hinzufügen und anschwitzen. Zimtstange, Vanillemark und Orangensaft zugeben, einkochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, abkühlen lassen und genießen.



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

WEITERE
LECKERE
REZEPTE

HIER
KLICKEN

BIO DAS
GEMÜSE
ABO