

KISTENPOST JUNI 2021
Ideen und Angebote von Ihrem Bio-Lieferservice



JETZT WIRD GEGRILLT

Draussen sein mit Freunden -
einfach schön!

LANGeweile war Gestern

Fleischberge gehören endlich der Vergangenheit an, stattdessen ist Grillen heute vielfältig und wunderbar bunt. Gemüse, Veganes, Salat und Dipps. Und ja - ein gutes Stück Fleisch ist auch erlaubt.

DIE ABOKISTE 

GRILLEN IM REGEN?

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist zugegebenermaßen nicht sehr einfallsreich, über das Wetter zu schreiben. Meist ist es zu kalt, zu heiß, zu trocken oder es regnet zu viel. Dieses Jahr sind alle genervt von den niedrigen Temperaturen. Nach dem kältesten April seit Jahren musste ich im Mai noch mal meine Wintermütze aus der Schublade holen, weil es morgens auf dem Fahrrad (trotz Corona-Haarpracht) einfach zu kalt war. Damit ist eigentlich alles gesagt.



Was hilft? Ich freue mich auf jeden Fall auf schöne Sommerabende mit meinen Lieben. Mit einem leckeren Sommersalat, Gemüse und veganen Leckereien vom Grill und einem schönen Glas Sommerwein. Dazu Baguette und klar, ein paar Würstchen sind auch mit dabei.

Wie so vieles in unserer Küche ist auch das Grillen in den vergangenen Jahren deutlich bunter geworden. Erlaubt ist, was gefällt, nur riesige fette Fleischberge braucht ehrlich kein Mensch mehr. Wenn schon Fleisch, dann wenig und stattdessen gut – und selbstverständlich nur bio.

Manch eine*r kämpft ja vehement für „ein Recht“ auf billiges Fleisch – und wer das kritisiert, wird schnell als Verbotsapostel tituliert. So gut ich verstehe, dass Menschen ihre Gewohnheiten nicht ändern wollen, so übertrieben finde ich es, dass als scheinbar unveräußerliches Menschenrecht verteidigt wird, was für die Generation unserer Eltern noch undenkbar war. Und für den allergrößten Teil der Menschheit ohnehin unerreichbar ist.

Diese Haltung erinnert mich übrigens an eine verbreitete Sichtweise beim Thema Klimaschutz. Auch dort verteidigen manche unseren verschwenderischen und nicht nachhaltigen Lebensstil, als gäbe es ein absolutes Grundrecht auf Konsum, welches infrage zu stellen niemandem gestattet ist. Kein Widerspruch ist es demgegenüber, dieses Recht anderen abzusprechen. Die sollen gefälligst arm bleiben.

Oje, Sie merken, so ganz will mir die Vorstellung an den entspannten Grillabend mit den Freunden nicht gelingen. Offensichtlich reicht meine Fantasie nicht aus, um den prasselnden Regen und die gefühlten 8° auszublenden, die draußen gerade herrschen. Womit ich wieder beim Anfang meines Textes lande: Das Wetter bestimmt uns doch deutlich stärker, als es uns im Alltag bewusst ist.

Also braucht es noch ein paar Zutaten, damit es klappt: Eine Hängematte, nett beschwingte Musik, ein paar frische Erdbeeren aus dem Garten (mit Sahne!), ein laues Lüftchen und ja, ich entspanne mich. Und prompt fällt mir ein, was gestern ein Kollege zu mir sagte: „Ich hab’ Lust, dass wir bei der AboKiste bald mal ein gemeinsames Grill-Fest mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern machen. - Das haben wir uns in den letzten Monaten verdient.“ Dem ist nichts hinzuzufügen.

Ihr

Betriebsleiter der AboKiste



SPANIEN
Pfirsiche



Saftig-süße Pfirsiche in der Sonne Westspaniens gereift, angebaut vom Familienbetrieb Abuelo Pablo.

Artikel-Nr. 2500, Spanien

8,99 kg



SPANIEN
Nektarinen



Besonders aromatisch süße Nektarinen aus der spanischen Finca Abuelo Pablo.

Artikel-Nr. 2503, Spanien

9,99 kg



SPANIEN
Pflaumen



Die Pflaumen von Abuelo Pablo entfalten ihre volle Süße ein paar Tage nach der Ernte bei Raumtemperatur.

Artikel-Nr. 2606, Spanien

6,29 kg



DEUTSCHLAND
Lauchzwiebeln



Erste Lauchzwiebeln, frisch aus der Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1453, Deutschland

3,29 Bund



DEUTSCHLAND
Salate



Frische Salate der Saison aus unserer Werkhof Demeter Gärtnerei in Dortmund.

Artikel-Nr. 1017, Deutschland

3,19 Stück



DEUTSCHLAND
Schlangengurke



Frisch, gesund und vielfältig einsetzbar vom Biohof Läscher aus dem Münsterland.

Artikel-Nr. 1400 Deutschland

2,99 Stück

Für Verfügbarkeit und Preise kann aktuell keine Garantie übernommen werden. Durch die aktuelle Situation und die großen Mengen, die jetzt bestellt werden, steht uns u.U. nicht immer ausreichend Ware zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

AUS DER GÄRTNEREI → WERKHOF-DIEGAERTNEREI.DE



Der kälteste April und Mai seit mehr als 40 Jahren machen uns zu schaffen. Jetzt in der zweiten Maihälfte zeigen sich deutlich Spuren der nass-kalten Witterung: Im Freiland passiert quasi nichts! Dicke Bohnen, Salate, Kohlrabi, Mangold – die Kulturen sind in den letzten 4 bis 6 Wochen kaum gewachsen, je nach Wärmebedürfnis stehen sie förmlich. Und Besserung ist aktuell nicht in Sicht.

In den Gewächshäusern sind die Folgen nicht ganz so deutlich zu sehen, aber dass gerade den wärmeliebenden Kulturen wie Paprika und Gurke die heftige Kälte zusetzt, ist nachvollziehbar. Unser Jungpflanzenverkauf ist dieses Jahr dagegen ein großer Erfolg. Ob über die AboKiste oder im Direktverkauf hier in der Gärtnerei – noch nie haben wir so viele Jungpflanzen verkaufen können. Aber auch für Hobbygärtner*innen ist das Wetter eine echte Herausforderung! Empfindliche Kulturen wie Gurken oder Tomaten bekommen schnell Kälteschäden, deshalb ist es wichtig, nicht zu früh ins Freiland zu pflanzen. Und bis es die ersten Tomaten gibt, wird es deutlich länger als sonst üblich dauern.

Für das Gemüseangebot bedeutet das alles eine große Lücke, denn die Vorkulturen in den Gewächshäusern sind schon geerntet, aber im Freiland wird es noch länger dauern, bis wieder frische Ware nachkommt. Hier hilft uns allen nur Geduld – und Wärme.



Rita Breker-Kremer, Betriebsleiterin der Werkhof Gärtnerei



BIOLADEN
Joghurt Demeter mild

Aus Milch von zertifizierten Demeter-Höfen, ein gesunder Genuss mit vielfältigem Einsatz. 1,8 % Fett

statt 0,79
0,69 250 ml

Artikel-Nr. 385, Deutschland



SÖBBEKE
ABC Joghurt mild natur

Fein-cremig gerührter, milder Bio-Joghurt ohne künstliche Farb- und Aromastoffe, konsequent gentechnikfrei. 3,8 % Fett

statt 1,59
1,39 500 g

Artikel-Nr. 302, Deutschland



ÖMA
Cambera Paprika

Cremiger Weichkäse mit weißem Edelschimmel und perfekt abgestimmter, sahnig-pikanter Paprikanote. 50 % Fett

statt 2,59
2,29 125 g

Artikel-Nr. 3125, Österreich



KÄSEMANUFAKTUR ALLGÄU
Rusticus- Schabzigerkleekeäse

Feine Spezialität aus frischer Bio-Kuhmilch mit Schabzigerklee verfeinert. 50 % Fett

statt 3,99
3,59 200 g

Artikel-Nr. 3049, Deutschland



THISE MEJERI
Blaue Kornblume

Mild aromatischer Bio-Weichkäse mit Gorgonzola ähnlichem Geschmack. 60 % Fett

statt 4,99
4,39 200 g

Artikel-Nr. 3128, Dänemark



DOP HOMBRE
Parmigiano Reggiano

Cremiger Hartkäse aus Kuhmilch der Emilia-Romagna mit langer, natürlicher Reifung. 45 % Fett

statt 7,19
6,39 200 g

Artikel-Nr. 3052, Italien



BIOLADEN
Gouda Basilikum Knoblauch

Vollmundig-cremiger Schnittkäse mit herzhaftem Geschmack. 50 % Fett

statt 3,99
2,99 200 g

Artikel-Nr. 3202, Niederlande



VALLÉE-VERTE
Merlin Kräuter Capra

Ziegenweichkäse mit weißem Edelschimmel in Kombination mit Kräutern, der auf der Zunge zergeht! 50 % Fett

statt 6,79
5,99 200 g

Artikel-Nr. 3059, Belgien



BIOMARE
Garnelen mit Kräutern

Bio-Garnelen gekocht, geräuchert, mit Kräutern und Knoblauch verfeinert. Aus Naturland-zertifizierter Aquakultur.

statt 4,99
4,49 90 g

Artikel-Nr. 4901, Ecuador

»ERFRISCHEND FÜR HEISSE TAGE!

Lassi ist ein erfrischendes Joghurt-Mix-Getränk, das ursprünglich aus Indien kommt. Man trinkt Lassi gern zu scharfen Speisen, da es durch den Fettgehalt die Schärfe des Essens mildert und die Verdaulichkeit erhöht. Die Milch für die Andechser Bio-Lassis kommt von Bioland-Bauern aus dem Voralpenland. Gut gekühlt der perfekte Drink für heiße Tage!

Lassi Mango Andechser 250 g, Artikel-Nr. 578, Deutschland 1
Lassi Himbeer Andechser 250 g, Artikel-Nr. 579, Deutschland

1,29 statt 1,49



BARHOUSE
Krunchy Erdbeer ✓



Lecker, locker, keksig – mit extra großen, lockeren Krunchy-Clustern und vielen wunderbaren Erdbeerstückchen.

statt 3,89

3,49 375 g

Artikel-Nr. 33092, Deutschland

BIOLADEN
Frühstückssaft ✓



Viele Früchte und Karotten für einen gesunden Start in den Tag. 100 % Direktsaft mit ausschließlich fruchteigener Süße.

statt 2,49

2,29 0,7 l

Artikel-Nr. 30082, Deutschland

SANCHON
Cheesana Jalapeño ✓



Cremig-vegane Brotaufstrich mit besonderem Schmelz, pikant abgerundet durch feurige Jalapeño.

statt 2,99

2,69 170 g

Artikel-Nr. 21040, Deutschland

BIOLADEN
Tomaten Paprikamark ✓



Mit sonnenverwöhnten Früchten schonend und natürlich nach original italienischem Rezept zubereitet.

statt 1,79

1,59 200 g

Artikel-Nr. 20018, Italien

BIOLADEN
Tomatensauce Basilico ✓



Auf ihren ökologischen Feldern reifen die „pomodori“ zu aromatischen Früchten heran und werden liebevoll verarbeitet.

statt 1,99

1,79 340 g

Artikel-Nr. 20033, Italien

EPIKOUROS
Demeter Olivenöl extra nativ ✓



Feinstes Öl aus Griechenlands größtem Demeter-Erzeuger-Verband und hochgekürt unter 80 eingereichten Olivenölen.

statt 9,49

8,49 500 ml

Artikel-Nr. 20468, Griechenland

LA SELVA
Balsamcreme di Modena IGP ✓



Würzcreme mit Balsamessig aus Modena mit Traubenmost. Wunderbar zum Abschmecken unterschiedlichster Speisen.

statt 5,99

5,29 250 ml

Artikel-Nr. 33105, Italien

RAPUNZEL
Risotto mit Steinpilzen ✓



Edler Carnaroli Risottoreis mit getrockneten Steinpilzen, fertig abgeschmeckt mit feinen Kräutern für 3-4 Personen.

statt 3,79

3,39 250 g

Artikel-Nr. 20155, Italien

VOELKEL
Holunderblütensirup ✓



Herrlich fruchtiger Bio-Sirup mit duftend-aromatischen Bio-Holunderblüten für natürlichen und erfrischenden Genuss.

statt 5,29

4,69 0,5 l

Artikel-Nr. 50020, Deutschland

»BIO PFLANZENWÄSSER VON PRIMAVERA

Die erfrischenden Bio Pflanzenwässer sind sanfte Aromatherapie einfach zum Aufsprühen. Sie entstehen bei der Wasserdampfdestillation von Duft- & Heilpflanzen. Neben einem geringen Anteil an ätherischem Öl (unter 1 %) sind in ihnen die wasserlöslichen Inhaltsstoffe gelöst. Dies erklärt auch, warum Pflanzenwässer manchmal anders duften, als wir das vom ätherischen Öl kennen und erwarten. Die positive Wirkung von Pflanzenwässern ist durch das einfache Aufsprühen sofort erlebbar. Sie eignen sich wunderbar als Gesichtswasser, Rasierwasser und erfrischendes Körperspray sowie zum Herstellen von Parfums, Kompressen und Wickel.

Rosenwasser umschmeichelt Haut und Sinne, harmonisiert in Sekundenschnelle, wirkt feuchtigkeitsbewahrend. Lavendelwasser wirkt beruhigend und ausgleichend bei Juckreiz und Hautirritationen.

Rosenwasser 100 ml, Artikel-Nr. 60344, Deutschland

9,95 statt 11,50

Lavendelwasser 100 ml, Artikel-Nr. 60733, Deutschland

9,49 statt 10,90





WURST DES MONATS
Käsegriller

3 herzhafte Käsegriller mit feinem Gouda frisch von unserer Biometzgerei Raffenberg.

statt 5,35
4,85 300 g

Artikel-Nr. 4322, Deutschland



BIOLADEN
Rostbratwurst

Bioland-Verbandsqualität aus der Dingdener Heide garantiert ökologische Tierhaltung und ausgezeichnetes Fleisch.

statt 4,99
4,79 150 g

Artikel-Nr. 4623, Deutschland



ÖKOLAND
Delikatess Rinder-Bratwürstchen

Rindfleisch, wertvolles Sonnenblumenöl und eine feine Gewürzmischung verleiht den Bratwürstchen einen würzigen Geschmack.

statt 3,99
3,59 180 g

Artikel-Nr. 4519, Deutschland



ÖMA
Halloumi Grill- & Bratkäse

Typischer Grill- und Bratkäse aus Zypern, aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch gekäst.

statt 5,99
5,39 200 g

Artikel-Nr. 3623, Zypern



Wheaty
Mini Super Griller ✓

Herzhaft würzige, vegane Seitan-Würstchen mit der typischen fränkischen Majorannote – richtig saftig und knackig-bissfest.

statt 3,89
3,59 200 g

Artikel-Nr. 853, Deutschland



SANCHON
Grillsauce Barbecue Sauce ✓

Die typische, pikant-rauchige Würzsoße. Zum Würzen oder Marinieren von Grill- und Bratgut.

statt 2,79
2,49 210 ml

Artikel-Nr. 20501, Deutschland



MANI BLÄUEL
Grüne & Kalamata Oliven ✓

Ein Mix aus fruchtigen Naturland Öko + Fair zertifizierten Kalamata und würzigen Konservolia Oliven in Rohkost-Qualität.

statt 4,49
3,99 175 g

Artikel-Nr. 21065, Griechenland



RIEDENBURGER
Ur Helles ✓

Erfrischend süffiges, fein-herbes, urbayerisches Vollbier, unfiltriert und vollwertig.

statt 1,49
1,29 0,5 l

Artikel-Nr. 51030, Deutschland



RIEDENBURGER
Ur-Helles alkoholfrei ✓

Eine vollwertige, gesunde Alternative für Menschen mit klarem Kopf! Spritzig-frischer Geschmack und anmutend herb.

statt 1,49
1,29 0,5 l

Artikel-Nr. 51060, Deutschland

NACHHALTIG GRILLEN ✓

OlioBric Gourmet-Grillbriketts aus Olivenkernen sind die nachhaltige Grill-Revolution! 100 % pflanzlich und aus recyceltem Oliventrester. Kein Abholzen von Tropen- und heimischen Wäldern. Hält länger und wird heißer. Geschmacks- und geruchsneutral. Kein Funkenflug.

Nero Grillkohle ist klimaneutral produziert aus heimischen Resthölzern und biologisch bewirtschafteten Wäldern.

Grillbriketts OlioBric 65400, 3 kg
Nero Grillkohle 65401, 2,5 kg

6,49





PÄRCHEN MIT LEBENSFREUDE

ROSÉ BE FRIENDS Cuvée 2020 ✓

Duftet nach Rosen, reifen Erdbeeren und Himbeeren. Dezent verlockende Süße. Lähmt jeglichen Trinkwiderstand ...

statt 7,95
6,95 0,75 l

Artikel-Nr. 54367, Deutschland

WEISSWEIN BE HAPPY WHITE Cuvée 2020 ✓

... sprüht vor Lebensfreude und Lust. Im Wortsinn blumige Nase, Blutorange, leckeres Apfelkompott. Macht Durst auf mehr!

statt 7,95
6,95 0,75 l

Artikel-Nr. 54368, Deutschland

Edition Lena der Winzerfamilie Abril begeistert: Gar nicht scheu springen einem die Aromen von Mandarinen, Mango und Limetten entgegen. Elegant und herrlich knackig.

Edition Maria bietet ein tolles Spiel in der Nase von Erdbeeren, Granatapfel und etwas Cassis, eine schöne Frische mit einem Tiefgang, den man bei Roséweinen so nicht immer findet.

WEISSWEIN, Scheurebe ‚Edition Lena‘ 2019 ✓

54371, Deutschland

9,50 0,75 l statt 10,95

ROSÉWEIN, Spätburgunder ‚Edition Maria 2020‘ ✓

54372, Deutschland

8,25 0,75 l statt 9,50



FRISCH, LEICHT, LEBENDIG

WEISSWEIN CASA DO ARRABALDE 2020 ✓

Intensiv in der Nase, voll von Zitrusfrüchten, blumigen Noten, am Gaumen frisch – verführerische Leichtigkeit des Sommers.

statt 8,50
7,50 0,75 l

Artikel-Nr. 54369, Portugal

ROTWEIN LE BLAIREAU 2019 ✓

Feine Carignantrauben sind das Geheimnis des beliebten ‚Blaireau‘. Ein Rotwein voll Struktur, Frucht und lebendiger Frische!

statt 9,95
8,50 0,75 l

Artikel-Nr. 54370, Frankreich



SCHAUMWEIN Moscato Spumante Dolce 2020 ✓

Ausbalanciert mit feiner Säure, jedoch ausgesprochen süffig. Im Sommer eiskalt mit etwas Minze eine Wucht.

statt 10,95
9,50 0,75 l

Artikel-Nr. 54405, Italien



VERFÜHRERISCHE SOMMERWEINE ...

SPINATQUICHE



Ein Rezept unserer neuen Kollegin Nadine Sändker aus der Kundenbetreuung:



Die Spinatquiche ist super vorzubereiten und ein tolles Gericht mit vielen Variationsmöglichkeiten. Statt Spinat kann man beispielsweise auch Mangold verwenden.

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen lassen. Den gewaschenen Spinat hinzufügen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne zu dem Spinat geben. Alles wenige Minuten in der Pfanne garen, bis der Spinat zerfallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Mürbeteig die Butter am besten in gekühltem Zustand hobeln und mit Mehl, Ei und Salz zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend ausrollen und in einer Quiche/Tarteform auslegen. Empfehlenswert, aber kein Muss, ist es den Boden bei 200°C ca. 10 Minuten blind zu backen (dafür trockene Hülsenfrüchte z. B. Linsen auf einem Backpapier auf den Mürbeteig legen). In der Zwischenzeit kann die Masse aus Ei, Sahne und Joghurt verrührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt werden.

Nach dem Blindbacken Hülsenfrüchte entfernen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend die Spinatmischung in Quicheform füllen und mit der Masse übergießen. Zerbröselten Feta und Pinienkerne zum Schluss auf der Quiche verteilen. Circa 20-25 Minuten bei 200° C Ober-/Unterhitze backen.

Zutaten für 4 Personen

Mürbeteig:	1 EL Pinienkerne
190 g Mehl	Salz, Pfeffer, Muskat
95 g kalte Butter	1 EL Olivenöl
1 Ei	1 Ei
½ TL Salz	50 ml Sahne
	50 g Joghurt
Füllung:	125 g Feta
800 g Spinat	50g Butter
50 g getrocknete Tomaten	3 EL Mehl
1 Schalotte	300 ml Milch
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl

»Kochen ist unsere Leidenschaft. Deshalb finden Sie auf unserer Internetseite unter ‚Aktuelles‘ regelmäßig tolle Rezepte zur Inspiration.«

NEUES AUS DEM TEAM

Nadine Sändker aus der Kundenbetreuung stellt sich vor:

Wenn Sie das nächste Mal bei uns anrufen und Ihnen die Stimme am Hörer unbekannt vorkommt, sind Sie vermutlich bei mir gelandet. Seit Mitte April bin ich bei der Abokiste zur Verstärkung des Kundenbetreuung-Teams tätig.

Bevor es unsere Familie wieder zurück in die Heimat verschlagen hat, war ich in Aachen auf dem Wochenmarkt und als Leitung eines Pop-up Cafés beschäftigt. Dort haben wir großen Wert auf regionale Lebensmittel und nachhaltige Produkte gelegt. Dies finde ich bei den Kolleginnen und Kollegen der Abokiste und vor allem bei den Kundinnen und Kunden eins zu eins wieder.

Ich werde mein Bestes geben, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und freue mich auf die bevorstehende Zeit bei der Abokiste! Wir hören uns!