

**KISTENPOST WINTER 2025**  
Ideen und Angebote von deinem Bio-Lieferservice



**VEGANUARY**





## NEUES IM JANUAR

Von Beginn an und über viele viele Jahre waren die wöchentlichen Rezepte auf Papier ein wichtiger „Anker“ für unsere Kund:innen. Sie halfen, mit manch unbekanntem Gemüse in der Küche klarzukommen (die berühmte Wurzelpetersilie beispielsweise), boten Anregung zur abwechslungsreichen Verwendung (Grünkohl muss nicht tot gekocht werden) und machten ganz allgemein Lust auf gesundes und leckeres Kochen.

In Zeiten von unendlichen Rezeptangeboten im Internet erschien uns irgendwann die wöchentliche Papierbeigabe obsolet. Immer noch pflegen wir unser Rezept der Woche, das Ihr in unserem Blog auf der Homepage findet – aber ansonsten haben wir Euch den Umgang mit Pastinake, Flower Sprouts und Palmkohl weitgehend selbst überlassen.

Doch sind wir ehrlich: In einem als immer enger getaktet und stressiger empfundenen Alltag ist Inspiration fürs Kochen keine einfach abrufbare(n) Resource(n). Deshalb bringen wir mit unserer neuen Rezeptdatenbank die „alte“ und die „neue“ AboKiste auf digitale Art wieder zusammen.

Die Sache ist simpel: Bei allen Produkten im Warenkorb findet ihr jetzt immer einen Button „Rezepte anzeigen“ und dahinter eine Auswahl von Kochideen passend zum Artikel. Ihr könnt direkt alle nötigen Zutaten zum Rezept in den Warenkorb legen und natürlich nach Eurem Bedarf anpassen. Macht das Rezept zu Eurem Favoriten und findet es immer wieder in Eurer Lieblinge-Sammlung. Oder druckt es direkt als pdf aus.

Über die Rubrik Rezepte könnt Ihr Euch zusätzlich von einer stetig wachsenden Zahl an Kochideen inspirieren lassen. Wenn also das nächste Mal in eurer AboKiste Grün- oder Schwarzkohl geplant ist oder ein anderes Gemüse, bei dem euch eine Kochidee fehlt: Nicht rauswerfen! Schaut einfach bei unseren Rezepten und lasst euch inspirieren.

*Jan Schmitz-Negand*

Betriebsleiter der AboKiste

## TOLLE VERANSTALTUNGEN FÜR EUCH

### KOCHWORKSHOPS

- 24.1. Winterwärme:**  
Suppen & Eintöpfe für starke Abwehrkräfte
- 21.2. Burger:**  
Fastfood aber wertvoll
- 28.3. Kulinarische Herausforderung:**  
Kochen für die ganze Familie
- 9.5. Meal prep für eine Woche:**  
stressfrei vorbereitet
- 27.6. Ofenliebe:**  
Quiche, Tarte & Pinsa  
jeweils von 16:30 bis 19:00 Uhr

### WEINPROBEN

- 19:00 Uhr:**  
**4.4.** Heinz Büniger vom Bio-Weinhandel Vince stellt frische Weine für den Frühling vor.
- 11:00 Uhr:**  
**27.4.** Besuch der Jahrgangsverkostung beim Weingut Raddeck in Nierstein (eigene Anreise und Unterbringung)



NEU – JETZT KÖNNT IHR  
DIGITAL REZEPTE ZUM GEMÜSE  
ANZEIGEN LASSEN!

# HÜLSENFRÜCHTE

ZU DEN HÜLSENFRÜCHTEN ZÄHLEN LINSEN, BOHNEN UND KICHERERBSEN, ABER AUCH SOJA, LUPINEN UND ERDNÜSSE.

Sie sind reich an hochwertigen Eiweißen, was gerade für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, eine sehr große Rolle spielt. Eiweiß ist wahnsinnig wichtig für unseren Körper, denn nur mit der richtigen täglichen Dosis ist gewährleistet, dass unsere Muskeln wachsen und erhalten werden können und unser Immunsystem richtig funktioniert.

Hülsenfrüchte versorgen uns aber nicht nur mit diesem wichtigen Nährstoff, sondern sind nebenbei auch noch herrlich vielseitig. Sie passen ausgezeichnet in Suppen oder Salate, sind die Basis für Aufstriche und Bratlinge und verfeinern Currys und Eintöpfe.

Außerdem spielen Hülsenfrüchte auch eine zentrale Rolle für eine umweltfreundlichere und damit zukunftsfähige Landwirtschaft.

Das hat vor allem mit einer besonderen Eigenschaft zu tun: Hülsenfrüchte (auch Leguminosen genannt) haben an ihren Wurzeln kleine Knöllchen. An diesen sitzen Bakterien, die Stickstoff aus der Luft in nährstoffreiche Verbindungen umwandeln. Das hat zwei Folgen:

... Hülsenfrüchte können auf stickstoffarmen Böden wachsen.

... Hülsenfrüchte liefern dem Boden wichtige Nährstoffe. Sie sind deshalb eine wichtige Zwischenfrucht im Ökolandbau.



## NURPUUR

### ERBSEN GRÜN ✓

Durch die kräftige Beschaffenheit eignen sich die ganzen Erbsen besonders gut für klassische Eintöpfe. Für die vegetarische und vegane Küche eine wertvolle Zutat.

Artikel-Nr. 22113, Diverse Herkünfte

## RAPUNZEL

### LUPINENSCHROT ✓

Heimische Hülsenfrucht mit wertvollem Eiweiß, vielseitig verwendbar für herzhafte, aber auch süße Gerichte.

Artikel-Nr. 10237, Frankreich

## RAPUNZEL

### BELUGA LINSEN ✓

Kaviar der Vegetarier - Die kleine schwarze und festkochende Gourmet-Linse zeichnet sich durch ihren würzig-aromatischen Geschmack aus.

Artikel-Nr. 10241, Italien

## RAPUNZEL

### WEISSE CANNELLINI BOHNEN IN DER DOSE ✓

Feine weiße Cannellini Bohnen, fix & fertig gekocht - für die schnelle Bio-Küche! Mild aromatischer Geschmack, für die mediterrane Küche.

Artikel-Nr. 22147, Italien

## BIOLADEN

### ROTE LINSEN MEHRWEGGLAS ✓

Die roten Linsen im Mehrwegglas eignen sich besonders gut für Dhals, Eintöpfe, Bratlinge, Pasten und Aufstriche.

Artikel-Nr. 10267, Österreich/Türkei

## NURPUUR

### KIDNEYBOHNEN IM GLAS ✓

Für Salate, Suppen, Eintöpfe und Pikantes. Einfach schnell genießen.

Artikel-Nr. 22110, Deutschland



# PROTEIN-BÄLLCHEN AN PILZRAHMSOSSE



... und **Grünkohlchips** ist ein feines Rezept von unserer neuen Kollegin in der Kundenbetreuung Madeleine Wolf. Passend dazu können beispielsweise Schupfnudeln serviert werden.



## Zutaten für 2 Portionen

### Pilzrahmsauce

- 220 g Champignons
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Mehl
- 1 TL Thymian
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Soja Cuisine
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

### Protein-Bällchen

- 1 Glas Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 230g)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

### Grünkohl-Chips

- 150 g Grünkohl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Pilze in Scheiben schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazu geben und ebenfalls wenige Minuten dünsten. Anschließend Mehl und Thymian dazu geben und kurz anschwitzen.

Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz einköcheln lassen. Anschließend Soja Cuisine und Senf dazu geben und einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Sämigkeit erreicht hat.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch Petersilie oder Schnittlauch dazu geben.

Bohnen abgießen und mit einem Löffel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch in Öl kurz anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Kurz einköcheln lassen und anschließend zu den zerdrückten Bohnen geben.

Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Tomatenmark, Senf, Kräuter und Gewürze zur Bohnenmischung geben und gut miteinander vermengen.

Forme daraus ca. 12 kleine Bällchen, die anschließend in der Pfanne von allen Seiten goldbraun und knusprig angebraten werden.

Grünkohlblätter vom Strunk trennen, gut waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermengen, sodass das Öl gut verteilt wird. Grünkohl auf einem Backblech verteilen und bei 130 Grad Umluft knusprig backen. Dabei immer mal wieder den Dampf aus dem Ofen lassen, indem die Tür geöffnet wird. Die Garzeit variiert, daher die Chips gut im Auge behalten, damit sie nicht verbrennen. Fertig sind die, wenn sie schön knusprig sind.



# PILZE VOM PILZHOF LÖCKE

DAS GANZE JAHR HINDURCH KÖNNT IHR BEI DER ABOKISTE  
BIO-PILZE VON PILZZUCHT LÖCKE KAUFEN.



PILZZUCHT SEIT 1998



Seit 1998 baut Volker Löcke Champignons und Shiitake-Pilze nach Bioland-Richtlinien an. Seine Pilze schmecken intensiver als ihre konventionellen Kollegen und sind zudem länger haltbar. Das liegt unter anderem daran, dass der Wassergehalt bei Bio-Pilze deutlich niedriger ist.

Das Züchten von biologischen Pilzen ist nicht ganz einfach. In jedem Produktionsbereich muss äußerst hygienisch gearbeitet werden, um die Ernte nicht zu gefährden. In einer alten Bunkeranlage in Dillenburg fanden die Biopilz-Pioniere Volker Löcke und Rana Erencin ideale Bedingungen für die sensiblen Gewächse.

Auf sechs Etagen reihen sich die kleinen weißen Köpfe in zwei langen Regalen dicht an dicht in der Zuchthalle. Mit großen Ziehkörben arbeiten sich die Erntehelfer durch die Pilzwelt auf 4.700 Quadratmetern Beetfläche. Wöchentlich werden auf diese Weise bis zu 19.000 Kilogramm Champignons vorsichtig per Hand geerntet. Die erste Erntephase beginnt etwa vier Wochen nach dem Befüllen der Zuchthallen mit frischem Bio-Kompost - einer Mischung aus biologischem Hühnermist und Stroh. In der ersten Erntewelle werden die Pilze 3 bis 4 Tage lang geerntet werden. Dann

wird der Kompost erneut gewässert und ruht eine knappe Woche, bis der zweite Schwung der kleinen Pilze nachgewachsen ist. Nach einer erneuten Wässerung und Ruhephase folgt im Idealfall die dritte Welle. „Ist die Erntephase abgeschlossen, erhitzen wir die Kammer mit Wasserdampf für 24 Stunden auf 70 Grad, um Fremdsporen und ungewollte Keime abzutöten“, erläutert Volker Löcke. Erst nach dieser Reinigungsphase füllen die Pilzexperten frisches Substrat in die Beete ein. Die im konventionellen Anbau eingesetzten Pestizide und Desinfektionsmittel sind im Bio-Anbau tabu.

Im Vergleich zum konventionellen Anbau fällt die Ernte in der Bio-Pilzzucht dabei bis zu 30 Prozent geringer aus. Für das eingesetzte Substrat zahlen die Bio-Pilzzüchter zudem doppelt soviel wie ihre konventionellen Kollegen. „Die Produktqualität ist dafür bei Öko-Pilzen generell sehr gut und sie schmecken intensiver“, fasst Löcke die Vorteile der biologischen Pilzzucht zusammen. Außerdem wird das abgetragene Substrat wieder auf den Bio-Feldern ausgebracht, von denen das Stroh zur Kompostherstellung stammt. Der biologische Rohstoffkreislauf bleibt damit geschlossen



FRISCHER BIO-KOMPOST



4700 QM BEETFLÄCHE



ERNTEPHASE



BESTE QUALITÄT &  
INTENSIVER GESCHMACK





# ANGEBOTE ZUM VEGANUARY

Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren.

Eine vegane Ernährung ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Umwelt zu schützen, Tierleid zu vermeiden, den Klimawandel aufzuhalten und die Gesundheit von Millionen Menschen zu verbessern.

Auf der Website findet ihr kostenlos viele Tipps rund um vegane Ernährung, Rezepte, ein digitales Kochbuch und vieles mehr.

PROBIER'S VEGAN.  
VEGANUARY.COM



statt 2,49

2,22

400 ml



statt 3,99

3,49

500 g



statt 2,99

2,59

500 g



## RAPUNZEL

### HIMALAYA BASMATI REIS WEISS ✓

Der aromatisch lockere Duftreis stammt aus den indischen Bundesstaaten Uttarakhand und Uttar Pradesh am Fuße des Himalaya. Indische Bauernfamilien bauen die traditionelle Sorte ‚Dehradun Type 3‘ mit viel Handarbeit und Mühe und streng nach dem ‚Code of Practice on Basmati Rice‘ an.

Artikel-Nr. 10225, Indien

### REIS-SPAGHETTI ✓

Unser italienischer Pastificio stellt die Spaghetti nach alter Tradition nur aus bestem italienischen Vollkornreis und reinem Quellwasser her. Eine langsame und schonende Trocknung bei niedrigen Temperaturen sorgt für einen authentischen Pasta-Geschmack.

Artikel-Nr. 10194, Italien

## RAPUNZEL

### KOKOSMILCH HIH ✓

Köstlich cremige Kokosmilch mit herrlich intensivem Kokosnussaroma. Dank des hohen Kokosnussskern-Anteils von 67% verleiht sie den Speisen einen exotisch frischen Kokosnussgeschmack.

Artikel-Nr. 22011, Sri Lanka

statt 3,59

3,29

140 g



## HEDI

### VEGANE ART LEBERWURST MIT FEINEN ZUTATEN ✓

### VEGANE ART LEBERWURST MIT RÖSTZWIEBELN ✓

HEDI Naturkost ist das Synonym für vegane Brottaufstriche aus Linsen die wie „Wurst“ schmecken und so das Verlangen nach einer köstlichen Alternative erfüllen.

Leberwurst Art Artikel-Nr. 870, Deutschland

Leberwurst Art mit Röstzwiebeln Artikel-Nr. 879, Deutschland

## THE VEGAN COW

### HAFERBLOCK BUTTER ALTERNATIVE ✓

100% vegan, ohne Palmöl & glutenfrei.

Die leckere pflanzliche Butteralternative mit Hafer: Zum Streichen, Backen und Kochen!

Artikel-Nr. 157, Deutschland

statt 2,99

2,79

250 g



statt 3,99

3,59

76 g



## VOELKEL

### HAFERDRINK VOELKEL ✓

Kommt mit wenigen Zutaten aus und schmeckt so lecker: Der Klassiker aus Bio-Vollkornhafer ist pur oder im Müsli ein Genuss. In der umweltfreundlichen Mehrwegflasche spart diese pflanzliche Alternative zudem Verpackungsmüll!

Artikel-Nr. 744, Deutschland

statt 2,39

2,19

0,75 l



statt 3,79

3,19

330 ml



statt 3,79

3,19

350 ml

## RAPUNZEL

### CURRY SAUCE MILD ✓

### SATÉ ERDNUSS-SAUCE ✓

Feines Gemüse kombiniert mit edlen exotischen Gewürzen machen die fruchtig-milde Curry-Sauce zu einem Erlebnis für die Sinne. Die mild-würzige Erdnuss-Sauce vereint fein geröstete Erdnüsse mit aromatischem Kokos, frischem Knoblauch und typisch exotischen Gewürzen.

Curry Sauce mild Artikel-Nr. 20132, Deutschland

Saté Erdnuss-Sauce Artikel-Nr. 20223, Deutschland

## SUNFLOWERFAMILY

### SONNENBLUMEN HACK ✓

Köstliche Fleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen. Eine echte Alternative zu Soja. Vegan, ohne künstliche Zusatzstoffe und frei von Laktose und Gluten.

Artikel-Nr. 868, Deutschland





# GEWÜRZE IM WINTER



WER SICH IM WINTER NACH MEHR WÄRME SEHNT ODER ZU KALTEN FÜßEN UND HÄNDEN NEIGT, DEM KÖNNEN KRÄUTER UND GEWÜRZE ABHILFE SCHAFFEN. HIER KOMMEN EINIGE GEWÜRZE, DIE WÄRME SPENDEN.

**Ingwer:** Inhaltsstoffe im Ingwer fördern die Durchblutung und sollen das Immunsystem anregen. Die erhöhte Durchblutung führt auch bei Erkältung zu einem angenehmen Wärmegefühl.

**Chili:** Die scharfe Schote regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und hat eine antibakterielle Wirkung.

**Kreuzkümmel:** Vor der Anwendung solltest du das Gewürz unbedingt in einer heißen Pfanne anrösten. Sein charakteristisches Aroma gibt er erst dann so richtig preis. Mörsern, genießen und in Wärme schmelzen!

**Petersilie:** In der mitteleuropäischen Küche ist sie fast unverzichtbar und findet in vielen Gerichten Verwendung. Neben dem charakteristischen Geschmack zaubert Petersilie auch eine große Portion Wärme in deinen Kochtopf.

**Kurkuma:** Zu Recht hat der gelbe Wurz in der gesunden Küche einen besonders guten Ruf. In der ayurvedischen Medizin wird Kurkuma bei zahlreichen Wehwehchen eingesetzt. Zudem schmeckt er köstlich und darf in keinem Curry fehlen.

**Zimt:** Besonders bei Naschkatzen ist der Zimt beliebt und darf in kaum einer winterlichen Süßspeise fehlen. Die arabische und indische Küche schätzt ihn auch in pikanten Speisen. Schon Hildegard von Bingen war von seiner wärmenden Wirkung begeistert: „Der Zimt ist sehr warm, hat große Kraft.“



## SONNENTOR

### INGWER GEMAHLEN ✓

Für Asienfans und Kaltfüßler! Scharf und fruchtig.

Artikel-Nr. 20340, Deutschland

### CHILI GEMAHLEN ✓

Artikel-Nr. 20317, Deutschland

### PETERSILIE GESCHNITTEN ✓

Der Doldenblütler besticht durch seinen krautig, süßlichen, leicht herben und erbsigen Geschmack.

Artikel-Nr. 20346, Deutschland

### KURKUMA, GEMAHLEN ✓

Strahlender Alleskönner! Altbewährtes Heilmittel gegen Entzündungen.

Artikel-Nr. 20330, Deutschland

### ZIMT GEMAHLEN ✓

Zimt besticht durch fruchtige, herbe aber auch süße Noten. Zimt erzeugt ein ganz eigenes Wärmegefühl im Körper.

Artikel-Nr. 20329, Deutschland

## LEBENSBAUM

### KREUZKÜMMEL GEMAHLEN ✓

### KREUZKÜMMEL GANZ ✓

Kreuzkümmel hat einen aromatischen Geschmack, der beim Braten oder Rösten eine nussige Note entwickelt.

Kreuzkümmel gemahlen Artikel-Nr. 20378, Türkei  
Kreuzkümmel ganz Artikel-Nr. 20382, Türkei





# GEMÜSE IM WINTER



AUCH IM WINTER KÖNNEN WIR AUF EINE VIELFALT AN REGIONALEM GEMÜSE ZURÜCKGREIFEN. VIELE DER TYPISCHEN WINTERGEMÜSE LASSEN SICH GUT LAGERN UND VERSORGEN UNS SO MIT EINER VOLLEN LADUNG GUTER INHALTSSTOFFE UND VIEL GESCHMACK.

## KOHLSORTEN

Kraut- und Kohlsorten sind das Wintergemüse schlechthin. Ob Rot- oder Weißkraut, Grünkohl, Schwarzkohl, Wirsing oder Rosenkohl, alle sind reich an Ballaststoffen und können vielfältig zubereitet werden. Vor allem die milchsauervergorene Variante, das Sauerkraut, versorgt uns im Winter mit Vitamin A, B, C und Mineralstoffen.

## MÖHREN, PASTINAKEN, ROTE BETE, STECKRÜBEN, WURZELPETERSILIE

Rüben sind ebenfalls reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Folsäure. Carotinoide, die Farbstoffe der Möhren, werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt und sind wichtig, um unsere Augen gesund zu halten. Rüben schmecken als Ofengemüse, geraspelt als Rohkost, als Suppen oder in Smoothies.

## SELLERIE

Sellerie hat eine kräftig-würzige Geschmacksnote und ist aus einer ordentlichen Gemüsebrühe kaum wegzudenken. Kalium, Kalzium und Eisen machen den Sellerie zu einem besonders wertvollen Gemüse für unsere Ernährung.

## KÜRBISSE

Kürbisse lassen sich einige Monate lagern und kommen gerne als Suppen oder Ofengemüse auf den Tisch. Sie harmonisieren sehr gut mit Kreuzkümmel und Curry, genauso aber auch mit Majoran. Diese tolle Gemüseart ist kalorienarm und reich an Kalium und Eisen.

## PORREE, KNOBLAUCH, ZWIEBELN

Diese drei Gemüsesorten aus der Familie der Narzissengewächse sind nicht nur gesund, sondern auch würzig und lassen sich vielfältig verwenden.

## WINTERSALATE

Auch Salate gibt es im Winter in vielen verschiedenen Sorten, von Feldsalat und Postelein über Zuckerhut und Endivien. Auch Chicorée, der eigentlich zu den Korbblütlern gehört, wird gerne als Salat zubereitet. Wintersalate bringen eine große Portion Bitterstoffe mit, die sich positiv auf Magen und Darm auswirken. Eine knackige und frische Ergänzung für die winterliche Küche, gerne auch kombiniert mit Zitrusfrüchten, Nüssen oder Sonnenblumenkernen.

