



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto:info@gesund-und-munter.com)



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice  
DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

Liebe Kunden,

wir hoffen Sie hatten einen guten Start in das neue Jahr und wir freuen uns Sie in diesem Jahr mit gesundem Obst & Gemüse beliefern zu dürfen.

Ab dieser Woche erhalten alle Kunden wieder wie gewohnt ihre Lieferung am jeweiligen Liefertag Ihres Ortes. Auch die Bestellschlüsse sind wieder dem Standard angepasst.

Um Gesund & Munter durch das neue Jahr zu kommen, haben wir heute ein paar Tipps für ein „Frühstück für Fortgeschrittene“ für Sie, mit welchen Sie jeden Tag fit und ausgewogen in den Tag starten.



## Den Tag richtig beginnen

Das Allerwichtigste an einem gesunden Frühstück ist, dass es überhaupt stattfindet. Viele stürzen morgens hektisch und hungrig aus dem Haus, um sich unterwegs an Backstationen mit einem Coffee-to-Go und süßem Zuckerbackwerk zu versorgen. Dieser schnelle „Genuss“ gibt dem Körper zwar kurzfristig einen Energieschub, doch der hält weder lange an noch ist er sonderlich gesund.

## Abwechslung ist das A und O

Mehr Vielfalt, mehr Vitamine und Spurenelemente. Je abwechslungsreicher das morgendliche Angebot ist, umso besser sind Sie für die ganz unterschiedlichen Aufgaben des Tages gerüstet. Vielfalt beim Frühstück: ein bunter Mix aus Körnern, Vollkornbrot, Obst oder Gemüse ganz nach Laune. Bloß keine Langeweile!

## Heute dies, morgen das

Jeden Tag Haferflocken mit Joghurt und einem Apfel klingt zwar gesund: viel nützlicher ist für den Körper Nahrung, die das übliche Angebot erweitert. Heute Radieschen oder Gurke, morgen frisches Obst, übermorgen ein kerniges Vollkornbrot mit Frischkäse und frisch gehackten Kräutern. Überraschen Sie sich selbst!

## Klein aber fein

Setzen Sie auf Klasse statt Masse: Denn wer sich morgens schon pappsatt isst, bürdet dem Körper nur die zusätzliche Last des Verdauens auf. Ja, Frühstück für Fortgeschrittene ist eine Kunst. Mit etwas Übung schaffen Sie die Meisterklasse, morgens kurz innezuhalten, sich eine halbe Stunde Zeit für sich selbst zu nehmen und sich zu fragen: Wie kann ich mir eine gesunde Freude machen? Und am Wochenende ist auch Zeit für ein Frühstück mit selbstgebackenen Hefebrötchen.



**Tipp: Alle Zutaten für ein reichhaltiges, ausgewogenes und gesundes Frühstück von frischen Backwaren über fruchtige und herzhaftere Aufstriche bis zu Frühstückssäften erhalten Sie bei uns. Auf der Rückseite finden Sie zudem ein Rezept für leckere Frühstücksbrötchen.**

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

## Indisches Gemüsecurry

- 500g Kartoffeln
- 300g Romanesco
- 100g Möhren
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwer Stück
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 2 TL Öl
- 350ml Gemüsebrühe
- 300ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer



Die Kartoffeln schälen und würfeln. Romanesco waschen, putzen und in Röschen schneiden. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken, die Tomaten klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer, Kurkuma und Curry unter Rühren kurz anrösten. Danach die Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und alles verrühren. Das restliche Gemüse dazugeben, aufkochen und mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Zum Abschluss nach Belieben mit Curry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

### Leckereien für Ihren Frühstückstisch –

Unser Gesamtortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

- |   |       |   |               |
|---|-------|---|---------------|
| <b>16671</b> .....  | kg    | <b>GRAPEFRUIT ROT STAR RUBY</b> Sp-IA       | 2,69 € /kg    |
| <b>20506</b> .....  | Stück | <b>Rote Grütze m. Bourbon-Vanille</b> D-C%  | 1,29 € /Stück |
| Genießen Sie dieses Dessert zusammen mit der köstlichen Bourbon-Vanillesoße.  |       |   |               |
| <b>10133</b> .....  | 100g  | <b>Almkönig N 45%</b> Ö-C%                  | 1,29 € /100g  |
| Der Almkönig schmeckt zart, mild, aromatisch. Typisch ist die ausgeprägte Lochung von Kirschkern- bis Walnussgröße. Diese <sup>3</sup> Blasen <sup>3</sup> entstehen während der Reifung. Bestimmte Milchsäurekulturen verleihen dem Käse sein typisches Aroma. |       |   |               |
| <b>24610</b> .....  | Stück | <b>Bärlauch-Knoblauch-Creme</b> N150gD-DB   | 2,19 € /Stück |
| Leckere FrischeCreme, vielseitig verwendbar: als Brotaufstrich, für Suppen und Soßen, zum Backen oder Dippen!   |       |   |               |
| <b>51350</b> .....  | Stück | <b>Honig Binilla 250g</b> aus der Region-DB | 4,90 € /Stück |
| Echte Bourbon-Vanille in Blütenhonig eingerührt. Ein Brotaufstrich in Bioland Qualität.   |       |   |               |
| <b>50521</b> .....  | Stück | <b>Salabim Nuss-Nougat-Creme</b> 500gD-C%   | 7,79 € /Stück |
| <b>50522</b> .....  | Stück | <b>Salabim Erdnuss-Kokos-Creme</b> 250gD-C% | 4,99 € /Stück |

## Sauerkrautbratlinge

- 200g Tofu
- 50g Zwiebeln
- 250g Sauerkraut
- ½ TL Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmel
- 1 Ei
- 50g Haferflocken
- 50g Vollkornmehl
- frisch gemahlene Pfefferkörner
- 1 TL Kräutersalz
- Zucker, Öl



Klein geschnittene Zwiebel in etwas Öl anbraten und den Tofu zerkleinern, dazu geben und mit braten. Danach alles in eine Schüssel geben. Das Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Ei, Haferflocken, Mehl, Pfeffer, eine Prise Zucker und Kräutersalz mit der Zwiebel-Tofu-Mischung zu einem festen Teig mischen, mit Kräutersalz abschmecken und mit feuchten Händen etwa 10 flache Bratlinge formen. Diese in heißem Öl braten. Dazu reicht man z.B. gedämpfte Möhren und Kartoffeln.

## Süße Hefebrotchen

- 600g Vollkornmehl
- 2 Pck. Trockenhefe
- 75g Zucker
- 1 Ei
- 150g Butter
- 250ml Milch
- Prise Salz



Mehl mit Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Butter schmelzen, vom Herd nehmen und die Milch dazugeben. Dann alles zusammen mit dem Ei zum Mehlgemisch geben und bestenfalls mit dem elektrischen Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort ca. eine Stunde aufgehen lassen. Tipp: Man kann den Teig auch bei 50°C im Backofen gehen lassen. Brötchen formen (ergibt ca. 15 Stück), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals ca. 15 Min. gehen lassen. Bei 200°C ca. 20 Min. goldgelb backen. Nach dem Abkühlen aufschneiden und mit Butter und z.B. einem fruchtigen Brotaufstrich genießen.