



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: 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

Liebe Kundinnen und Kunden,

heute dürfen wir Ihnen in unserem Kundenbrief zwei glückliche Gewinner vorstellen!

Frau Wohnig (linkes Bild) hat fleissig bei unserem Ziegenzählen auf unserer neuen Homepage mitgemacht und mit der Einsendung der richtigen Zahl 1 von 10 Geschenkboxen Gourmetöle von Bio Planète gewonnen.

Die beiden Herrschaften auf dem rechten Bild haben beim Taunussteiner Adventskalender 2015 mitgemacht und hinter dem Türchen des 24. Dezember eine Ökokiste im Wert von 20€ erhalten.



Wir wünschen beiden abgebildeten Gewinnern und natürlich auch den restlichen 9 Gewinnern unserer Gewinnspielaktion „Ziegenzählen“ viel Freude mit dem Gewinn! Und ein großes Danke an die Einsendung eines Gewinnerfotos an Frau Wohnig!

Außerdem möchten wir Ihnen einen aktuellen Überblick über unser Kartoffellaager verschaffen. Sie erhalten ganzjährig Kartoffeln aus unserem eigenen Bioland-Kartoffelanbau in Neuhof. In unserem Lagerraum bei konstant 4°C, konnten die Kartoffeln sich von der Sommerhitze erholen und zu einem wahren Schatz heranreifen:

Kartoffeln fk Princess fk ab 1,92 € pro kg

Die formschöne Knolle mit tiefgelbem Fleisch und edlem Geschmack. Die Kartoffel wird hauptsächlich von Biobauern angebaut, da sie sehr widerstandsfähig ist, gut für Kartoffelsalat und Pell-, Brat-, oder Salzkartoffel

Kartoffeln Allians fk ab 1,99 € pro kg

Die Schatzkiste, mit der schmackhaften, vollgelben, **festkochenden** Allians, ist geöffnet. Feiner Kartoffelschmelz verleihen Ihr optimales Mundgefühl beim verzehren dieser Kartoffel. Salatkartoffeln mit zartem Kartoffelgeschmack, gut für Kartoffelsalat und Pell-, Brat-, oder Salzkartoffel

Kartoffeln Freya mk ab 1,92 € pro kg

Dieses Jahr unsere **mehligkochende** Kartoffel: bestens für Klöße oder Kartoffelbrei geeignet oder einfach als Pellkartoffeln mit Butter.

Kartoffeln Marabel/Agria mk ab 1,92 € pro kg

Unsere leckere Universalkartoffeln, für Aufläufe, Bratkartoffeln und für Kartoffelbrei geeignet. Marabel ist die Tante unserer formschönen Kartoffel Elfe aus dem letzten Jahr. also mit vergleichbarem Geschmack und Kocheigenschaften.

Alle Kartoffelsorten können Sie in den Mengeneinheiten 1kg, 2.5kg, 5kg und 12,5kg beziehen.

Je größer die Einheit, umso geringer ist der Kilopreis. Bitte bestellen Sie über unseren E-Shop oder auch gerne per Telefon oder Mail



Viele Grüße von Ihrem Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Hauptspeise: Geröstetes Wintergemüse mit Walnuss

- 200g Möhren
- 200g Rote Bete
- 200g Kürbis
- 200g Steckrübe
- 1 Fenchel
- 1 Zwiebel rot
- 60g Walnüsse
- 2 EL Öl
- 1 EL Balsamico Bianco
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Orangenschale
- Rosmarin, Thymian, Petersilie (am besten frisch)
- Salz, Pfeffer



Den Ofen auf 220°C vorheizen.

Kürbis waschen, entkernen und in große Stücke schneiden. Rote Bete, Möhren und Steckrübe schälen und ebenfalls in große Stücke schneiden. Fenchel putzen, Zwiebel pellen und beides in Spalten schneiden. Thymian und Rosmarin fein hacken und mit 1 EL Öl in einer großen Schüssel vermischen. Danach das Gemüse dazugeben und gut vermengen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech das Gemüse verteilen. Etwa 30 Min. backen - dann die Walnüsse dazugeben, mit dem Gemüse vermengen und nochmals 10 Min. rösten.

Währenddessen aus 1 EL Öl und den restlichen Zutaten eine Vinaigrette anrühren und nach der Backzeit über das Gemüse beträufeln.

Hauptspeise: Wirsing mal anders, asiatisch!

- 1 Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800ml Kokosmilch
- 1 Tofu natur
- 200g Cashewbruch
- Salz, Pfeffer



Tofuwürfel, kleine Zwiebelstücke, gepresster Knoblauch, Cashewnüsse mit etwas Öl in einer großen Pfanne trocken anbraten. Wirsing klein schneiden und ebenfalls mit anbraten. Kokosmilch dazu geben und köcheln lassen bis der Wirsing bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das wars!

Vorspeise: Postelein mit Eierdressing

- 100g Postelein
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1TL Senf
- 1TL Emils Honig-Senf-Dressing
- 1TL Balsamico und 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer



Postelein waschen, abtropfen und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Ei kochen, pellen und halbieren. Das Eiweiß würfeln. Das Eigelb mit Essig, Öl, Senf-Dressing und Senf mixen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Salat geben und mischen. Mit Zwiebelringen und Eiweißwürfelchen garnieren.

Nachspeise: Kiwi-Apfel-Muffins

- 2 Kiwi Gold
- 2 Äpfel
- 2 Eier
- 120g Rohrzucker
- 80ml Öl
- 160ml Apfelsaft
- 280g Vollkornmehl
- 2 TL Backhupf



Apfel und Kiwi schälen und in kleine Stück schneiden. Eier, Zucker, Öl und Apfelsaft schaumig schlagen. Mehl und Backhupf vermischen und dazusieben. Alles gut verrühren. Apfel- und Kiwistücke dazugeben und vorsichtig unterrühren. Teig in die Muffinförmchen füllen. Im Backofen ca. 25 Min. bei 190° C backen.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- | | | |
|--|---|-------------|
| 3406 | kg Blutorangen Moro-Italien-IFOAM-Kontrolle | 2,69 € /kg |
| 5497 | 100g Yak-Salami Wildkräuter Stück Region-KBA | 3,69 €/100g |
| Yak-Fleisch besitzt eine saftige, zarte Struktur. Es ist sehr schmackhaft, zeichnet sich durch dunkelrote Farbe aus, reich an Eisen und Zink und weist hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auf. Leichter Wildcharakter unterstreicht besonderen Genuss. | | |
| 20002 | Stück Luftige Landfrische Kräuter 125g-D-Naturl. | 1,59 € /St. |
| 33022 | Stück Dinkel-Maultaschen Ricotta-Gemüse-D-KBA | 3,79 € /St. |
| Leckere vegetarische Gemüsefüllung mit feinem Ricotta-Käse, 5 Stück | | |
| 37936 | Stück Berliner Mehrfrucht-aus der Region-Bioland | 1,29 € /St. |