



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 Kunden,

wir können Ihnen wieder die leckeren westfälischen Bachforellen anbieten, Auslieferung 9.KW'14
Bitte bestellen Sie bis zum 17.02.14



Unterschied Bachforelle – Regenbogenforelle

Die Bachforellen ist der einheimische Fisch. Sie ist in den mittleren und oberen Abschnitten der Flüsse ganz Europas verbreitet.

Regenbogenforellen stammen ursprünglich aus Nordamerika und wurden bei uns eingeführt, da sie schneller wachsen. Bachforellen gehören zu den wichtigsten Süßwasserfischen und besitzen ein Fleisch von ausgezeichneter Qualität **Was ist das besondere an Bio-Forellen?**

Seit den 90er Jahren hat Naturland Richtlinien für die ökologische Aquakultur entwickelt. Diese Richtlinien beruhen auf dem Prinzip einer nachhaltigen Nutzung der Ressourcen in sozialer und ökologischer Hinsicht. Weitere Informationen zur Naturlandzertifizierung finden Sie unter www.naturland.de

Gegrillte Forelle mit Champignonfüllung

4 Forellen , 1 Zitrone,

für die Füllung: 2 Zwiebeln, 150 g Champignons, 100 g schwarze Oliven, 2 EL gehackte, glatte Petersilie, 5 EL gehackte Mandeln, Saft von ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer

für die Panade

100 g geriebenes Weißbrot oder Paniermehl, 4 EL weiche Butter

Die Forellen aus der Folie nehmen und unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen.

Die Zwiebeln fein hacken. Die Champignons putzen und sauber reiben. Pilze und Oliven fein hacken, mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Zwiebeln Mandeln, Zitronensaft und 1 EL Öl dazu geben und alles vermischen. Die Mischung mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und die Forellen damit füllen. Aus Alufolie 4 lange Rechtecke schneiden. Die Folie mit dem restlichen Öl bestreichen. Die Weißbrotkrümel auf einen Teller geben und die Forellen darin wenden. Jeden Fisch in die Mitte eines Folienrechteckes legen und mit 1 EL Butter bestreichen. Dann die beiden langen Seiten der Alufolie hochnehmen und über jeden Fisch fest zusammenfallen. Die Forellen auf den Rost legen und von beiden Seiten 7-9 Minuten garen. Inzwischen die Zitrone vierteln und dazu reichen.

Tipp: Der Fisch ist gar, wenn man die Rückenflosse leicht herausziehen kann

Bitte bestellen Sie - gerne über unseren E-Shop - bis zum Mo den 17.02.14 , wir liefern Ihnen dann die Forellen in der 9.KW (24.-28.02.14) zu Ihrem jeweiligen Liefertag in der Ökokiste

Bestellung

26910 kg **Bachforelle ca. 250-300g/St**

19,90 € / kg

Frische Forelle von Becker und Senne ein Naturlandbetrieb Deutschland Naturland

Bananen Info

Seit kurzem bieten wir Ihnen die neue Banannesorte **Uuru** und möchten Sie darauf hinweisen, dass diese Banane schon grün reif ist und ein besonderes Geschmackserlebnis bietet. Außerdem hat Uuru eine besondere Süße und das Aroma der Ur-Banane.



Auberginen gratiniert

600 g Auberginen, Salz, Pfeffer, 8 El Olivenöl,
2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Oregano, 30 g Mozzarella, 0,5 Bd Basilikum

Auberginen waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit Salz bestreuen und 15 min stehen lassen (dadurch wird etwas Wasser und Bitterstoffe entzogen). Mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin goldbraun braten. Evtl. noch mal Salzen und Pfeffern. Die geschälten Knoblauchzehen darüber pressen und kurz angaren.

Eine Auflaufform Ölen und die Auberginen einlegen. Den Oregano zupfen, fein hacken und darüberstreuen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Auberginen legen .

Im 220° vorgeheizten Backofen etwa 10 min überbacken.

Das kleingezupfte Basilikum darübergeben.

Grünkohl

Der Grünkohl ist von allen verbreiteten Kohlformen der Wildform der Kohlpflanze am ähnlichsten. Grünkohl hat seinen Ursprung wahrscheinlich in Griechenland. Dort wird 400 v. Chr. ein krausblättriger Blattkohl beschrieben, der später bei den Römern als Sabellinischer Kohl bezeichnet wurde. Dieser Kohl ist wohl der Vorläufer des heutigen Grünkohls. Grünkohl zählte in der römischen Küche zu den Delikatessen. Bauern, die Grünkohl anbauten, brachten es dadurch oft zu Wohlstand. Entgegen der weit verbreiteten Rezeptur des längeren Kochens - 1 Stunde und mehr - kann Grünkohl auch (jedenfalls für Mutige mit unempfindlichem Magen-Darm-Trakt) mit kürzerer Garzeit zubereitet werden. Blanchiert schmeckt er durchaus auch im Salat, der mit kräftigen Aromen, wie Speck, Schinken und Zwiebeln verfeinert werden darf.

Es gibt verschiedene Sorten dieses Kohls, die sich u. a. in der Färbung ihrer Blätter unterscheiden. So wurde beispielsweise im Bremischen wie auch im Oldenburgischen noch im 19. Jahrhundert der so genannte Langkohl gegessen. Dieser Langkohl hat bräunlich-violette Blätter und wird daher auch als Braunkohl bezeichnet.

...Grünkohl mal anders...

Gemüsecurry mit Grünkohl

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Grünkohl, 2 Möhren, 2 große Kartoffeln, Pflanzenöl, ½ Tasse rote Linsen, 1 TL Currypulver 1 TL Kurkuma, gemahlen ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, ½ TL gemahlene Koriander, Kokosmilch, 1 Handvoll Trockenfrüchte, z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Rosinen... , 1 Stück Ingwer, Salz und Pfeffer.

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln würfeln, den Grünkohl putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln in etwas Pflanzenöl goldgelb braten, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben, kurz anbraten und das Gemüse und die Linsen dazugeben. Mit etwa 1 Tasse Kokosmilch etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Trockenfrüchte waschen, evtl. ein paar Minuten einweichen und nach Bedarf klein schneiden. Die Trockenfrüchte dazugeben und alles so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Währenddessen den Ingwer schälen und kurz vor Ende der Garzeit in das Curry reiben (es sollte 1 bis 2 TL ergeben).

Mit Salz und Pfeffer und evtl. Kokosmilch abschmecken und zu Basmatireis servieren.

Grünkohl mit Senf

Zutaten: 2 Eßl. Butter, ca. 700g Grünkohl, 1/2 Tasse Wasser, 2 Eßl. Senf, 2 Teel., Reismehl, nochmals ½ Tasse Wasser, Salz, Pfeffer, Muskatnuß gerieben, 100g Creme fraiche oder Sahne

Butter in einer Pfanne erhitzen, gewaschenen kleingeschnittenen Grünkohl hineingeben und leicht anbraten. Nach ca. 5 Minuten Wasser dazu geben und in der geschlossenen Pfanne weich dünsten.

Nun Senf, Reismehl und Wasser glatt anrühren, zu dem Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß abschmecken.

Dann vom Herd nehmen und Creme fraiche unterrühren.

Dazu schmecken am besten Bratkartoffel oder Ofenkartoffel

Guten Appetit wünscht Ihr Gesund und Munter Team