



# 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)



ökokiste



Bioland

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, heute haben wir **Puntarelle** in Ihre Kiste gelegt !

**Wussten Sie´s schon?** Puntarelle ist ein italienisches Gemüse aus der Familie der Zichorien und gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae). Es ist ebenfalls unter den Namen Catalogna Soigata, Cicoria di Catalogna, Cicoria asparago bzw. Cataluna bekannt.

**Wo kommt´s her?** Angebaut wird Puntarelle vorwiegend in Mittel- und Süditalien. Gerade in der Provinz Latium und dort vor allem in Rom findet sich dieses Gemüse auf vielen Speisekarten und ist fester Bestandteil der regionalen Küche. In Norditalien ist Puntarelle jedoch fast unbekannt.

**Wie sieht´s aus?** Im Inneren der Köpfe finden sich sehr schmackhafte grüne verwachsene Hohlkörper (etwa daumendick). Umgeben wird das Innenleben von Umblättern die an Löwenzahn erinnern. Vor der Zubereitung werden die dünnen, aus dem zentralen Körper des Blattes gewonnenen Streifen in kaltes Wasser eingelegt, das Ergebnis ist die typische Kräuselung. Ihre dunkelgrünen, gezackten Blätter werden im Sommer bis zu 60 cm lang und als Riesen-Löwenzahn bezeichnet.



**Wie verwende ich´s?** Gegessen werden in erster Linie die Verwachsungen (Blütenstände) im Inneren. Die Umblätter können jedoch auch verzehrt werden.

**Was ist drin?** Puntarelle ist durch seine Bitterstoffe sehr gesund, so dass schon Hildegard von Bingen seine reinigende Wirkung zu schätzen wusste. Es enthält den Bitterstoff Cichorin und darüber hinaus Lactucin, Lactucoprikin, und Flavonoide. Geschmacklich erinnert Puntarelle an Chicorée-, bzw. Endiviansalat, ist jedoch nicht so bitter und hat eine nussige Note.

### Puntarellesalat mit Senfsauce

1 Endiviansalat ,2 Möhren ,1 säuerlicher Apfel ,100ml Kefir ,50ml Sahne

1TL Honig ,2 TL mittelscharfer ,2TL Senf ,1 Bd Petersilie , Kräutersalz & Mühlenpfeffer

Den Salat zerteilen (dabei die Strünke herausschneiden , da diese in der Regel zu bitter schmecken ) , waschen , trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden .

Die Möhren putzen , waschen und fein hobeln .

Den Apfel waschen , vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Kefir mit Sahne , Honig und Senf verrühren.

Die Petersilie waschen , fein hacken und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss das Olivenöl unterziehen .

Nun alle Zutaten gut vermischen . Fertig ist ein schöner Herbstsalat

## Geschmortes Paprikagemüse

ca. 400 g Paprika , 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1-2 TL Paprikapulver, 2 EL Zitronensaft, 1 1/2 EL Honig, 150 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 2 TL getr. Rosmarin, Kräutersalz, Pfeffer

Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Min. unter Rühren andünsten. Paprikapulver, Zitronensaft, Honig, Weißwein oder Gemüsebrühe und Rosmarin dazugeben. Zugedeckt 15-20 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Reis. Zubereitungszeit: 35 Minuten

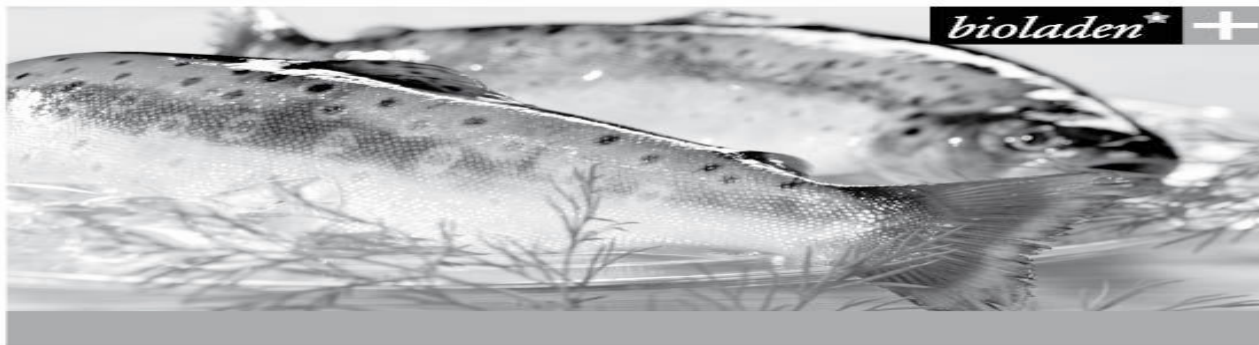


mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

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](http://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 - 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.

