



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,

diese Woche wird es exotisch bei Gesund & Munter.

In Ihrer Obst-Überraschkiste erhalten Sie unter anderem **Kumquats**:

Die Kumquat stammt ursprünglich aus China und wird auch Zwergpomeranze genannt. Kumquats sind die kleinsten bekannten Zitrusfrüchte. Die „Miniatúrausgaben von Orangen“ werden **mit der Schale gegessen**. Der leicht säuerliche Geschmack des Saftes und die würzige Süße der Schale ergeben eine höchst aromatische Geschmackskombination. Die Frucht ist reich an Kalzium und Vitamin C.

In Ihrer Gemüse-Überraschkiste erhalten Sie unter anderem **Topinambur**:

Topinambur ist eine süßliche Alternative zur Kartoffel und kann gebacken, gedünstet, püriert, roh oder gekocht genossen werden. Roh ähnelt der Geschmack der Artischocke, gegarte Topinambur schmeckt süßlich. Topinambur enthält keine Stärke sondern Inulin. Inulin wird von Zuckerkranken gut vertragen. Daher ist Topinambur auch als "Kartoffel der Diabetiker" bekannt. Topinambur ist kalorienarm und durch einen hohen Ballaststoffgehalt sehr sättigend. Außerdem enthält das Gemüse Eisen und zählt zu den kaliumreichsten Gemüsearten.

Falls Sie keine Überraschkisten von uns erhalten, sind beide Exoten auch in unserem Onlineshop und für Ihre nächste Bestellung erhältlich. Auf der Rückseite dieses Kundenbriefs stellen wir Ihnen zwei Rezepte vor, wie Sie das exotische Obst und Gemüse lecker und besonders zubereiten können.

Ab sofort finden Sie auf unsere Homepage eine neue Rubrik „Bioland im Fokus“ in dem ein Schwerpunktthema, dieses mal Saatguterzeugung, von unserem Anbauverband beschrieben wird. Anschaulich wird dargestellt, wie wichtig die biologische Saatguterzeugung heutzutage ist. Stöbern Sie doch einfach mal, mit dem Klick aufs Bild landen Sie im Fokus Magazin der BIOLAND-Seite.

Hinweis zu unserer Gestaltung Ihrer Überraschkiste:

Sie finden zur Zeit keine Tomaten und Gurken in unserem Vorschlag für Ihre Überraschkiste. Wir tun das, da wir glauben, dass Tomaten und Gurken im Sommer sehr lange aus eigenem und dem Anbau von Kollegen der Region lecker und voll ausgereift zur Verfügung stehen. Alle Tomaten- & Gurkenfans haben natürlich die Möglichkeit Ihrer Bestellung Tomaten & Gurken aus unserem Angebot hinzuzufügen oder eine dauerhafte Lieferung, per Info an uns, einzurichten. Andere Sommergemüse, welche jetzt auch aus biologischem Anbau aus Südeuropa kommen, finden Sie evtl., wenn nicht ausgeschlossen, gelegentlich in unserem Vorschlag. Haben Sie Fragen zu unserer Sortimentsgestaltung, melden Sie sich gerne bei uns.

Auf der Rückseite beginnt heute unsere „Basenfasten-Rezeptreihe“. Jede Woche wird es zu den normalen Überraschkisten-Rezepten auch Rezepte auf das Basenfasten abgestimmt geben.

Viele liebe Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Topinambur-Puffer mit Avocadocreme

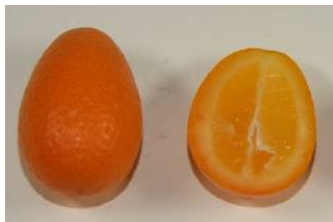
- 250ml Buttermilch
- 1/2 Pck. Hefe
- 200g Topinambur
- 200g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 4 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 100g Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schälchen Kresse
- Salz, Pfeffer



Hefe in etwas lauwarme Buttermilch einrühren und gehen lassen. Eier, Mehl, restliche Buttermilch verquirlen. Die Hefemischung dazugeben. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Topinambur-Knollen dünn schälen, waschen und raspeln, zum Teig geben und mit Salz abschmecken. Das Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und etwa 8 kleine Puffer darin ausbacken. Das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit dem Schmand, einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer pürieren. Die Puffer mit einem Klecks Creme und einem Sträußchen Kresse servieren.

Vanille-Mascarpone-Creme mit eingekochten Kumquats

- 200g Kumquats
- 2 TL Zimt
- 1/2 Tasse Zucker
- 1/2 Baguette
- 1 EL Butter
- 2 Orangen



Die Kumquats kleinschneiden und die Samen entfernen. Wasser, Zucker und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen und solange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Kumquats hinzufügen, köcheln lassen bis die Früchte glasig wirken und der Sirup eingedickt ist. Das Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden und die Butter schmelzen. Die Brote auf beiden Seiten mit Butter einpinseln, auf ein Backblech legen und im Ofen goldbraun tosten. Die Orangen auspressen und den Saft durch ein Sieb zum Kumquatsirup gießen. Das Ganze nochmal köcheln lassen und vom Herd nehmen. Beide Seiten der getoasteten Brotscheiben in den Kumquatsirup tauchen. Mit einem Löffel die Früchte und den übrigen Sirup auf die Toastscheiben träufeln. Die Scheiben zur Verzierung mit etwas Zimtpulver bestäuben.

Basenfasten am Morgen – Basisches Müsli

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 4 TL Erdmandel-Flocken
- Saft einer halben Zitrone
- Mandeln (gehackt)

Banane zerdrücken, einen geriebenen Apfel oder anderes Obst (je nach Saison) dazu geben. Die Mandelblättchen zusammen mit den Erdmandelflocken unter das Obst mischen. Den Zitronensaft dazu geben und ein wenig durchziehen lassen.

Basenfasten am Mittag oder Abend – Blattsalat mit frischen Sprossen und Möhrendressing

- 1 Batavia Salat
- 1 rote Zwiebel
- Broccoli-, Alfalfa-, Zwiebelsprossen

- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Prise Kräutersalz und weißer Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 EL Möhrensaft

Salat klein zupfen und waschen. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Basis- oder dem Karottendressing und dem Blattsalat vermischen. Mit den Sprossen garniert servieren.

Für das Dressing: Die Karotte waschen, schälen und fein raspeln. Mit dem Karottensaft unter die SalatsöÙe mischen.

Entdecken Sie unsere Neuigkeiten in unserem Angebot –

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

15107..... kg **Kartoffel Rosara vfk. 1kg** G&M - DB 1,49 € / kg

26824..... Stück **Putenlandjäger 3 Stück 120g** - DV 4,69 € / kg

25079..... 100g **Münsterl Wilder Bernd N 50%** - DB 1,99 € / kg

Der Wilde Bernd wird mit einem speziellen Eichenrindensud und mit feinem, zwei Jahre im Holzfass gelagerten, Dinkeln Korn gepflegt. Dies verleiht ihm eine braun-schwarze Rinde und einen herzhaften, pikanten Teig.

25080..... 100g **Stangenwälder Pfeffer J 50%** - DD 2,19 € / 100g

Würzig-cremiger Schnittkäse mit grünem Pfeffer und einer Kruste von gemahlenem schwarzem Pfeffer. Nach 4 bis 6 Wochen Reifezeit entwickelt der Käse ein würziges Aroma. Die Rinde mit schwarzem Pfeffer verleiht dem Käse seinen bodenständigen Charakter.

25081..... 100g **Le Paillet de Chèvre N 45% F - C%** 3,19 € / 100g

Aufgrund seiner Textur eignet er sich hervorragend als Aufstrich, kann aber auch mit wenig Butter vermengt Gnocchi, kurze Teigwaren oder zarte Risottos vervollständigen, oder als Dessert zu Beeren und Früchten serviert werden.