



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: 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

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Gesund&Munter Kartoffeln, wir nennen sie ganz unbescheiden das Gold des Taunus! Warum? Nun ja, es gab ja sonst nix, vor ca. 80 Jahren, und vorher erst recht nicht in dieser kargen Region nördlich des Rheingau. Das war vielleicht auch gut so, denn dadurch haben die Eingeborenen „in den Hecken“ (so nennen die Wiesbadener Bauern gerne die Gegend nördlich von Ihnen) ihre Kartoffeln selbst gegessen, denn auf den hiesigen mineralischen Böden gedeihen schmecken die Neuhofener Kartoffeln besonders gut und sind gesund. Hier muss die Kartoffel noch selbst was tun, muss sich Wasser und Nährstoffe durch ein weitverzweigtes und in die Tiefe gehendes Wurzelwerk selbst besorgen, wächst langsamer und kann deshalb mehr Inhaltsstoffe in Ihren Zellen einlagern. Das wiederum kommt dem Verzehrler geschmacklich und physiologisch zugute! Deshalb versorgen wir Sie gerne das ganze Jahr über mit nahrhaften Erdäpfeln aus eigenem Bioland-Anbau. Und damit Sie auch immer die richtige Wahl treffen, hier ein paar Eckdaten zu unserem aktuellem Kartoffelangebot:



Bio-Bauer Gerhard bei der Ernte

Zuerst wäre da unsere allseits beliebte Errungenschaft zu nennen, die Kartoffel Namens **Allians** - schön gelb, festkochend, deshalb farblich und physisch besonders gut für Kartoffelsalat, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln geeignet. Ganz universell ist sie aber auch als Brat- oder Ofenkartoffel geeignet, denn sie besitzt einen exzellenten Kartoffelgeschmack.

Ab nächste Woche wieder da: die feiste **Agria**, dick rund und vorwiegend festkochend, universell verwendbar, eine Kartoffel für jeden Anlass - schmeckt immer lecker!

Für die Kartoffelbrei- und KnödelFreunde haben wir noch unsere **Freya**, somit mehlig kochend. Sie löst sich fast von selbst in Ihre Bestandteile auf, sodass die Hausmänner und -Frauen ein leichtes Spiel mit dem Stampfen der Kartoffel für den Brei haben und die KnödelFreunde bekommen eine schöne Knödelmasse.

Alle Kartoffeln stammen aus dem Neuhofener Gesund&Munter-Bioland-Anbau, werden sorgfältig bei 4-5°C für Sie gelagert. Sie sind in 1kg, 2,5kg, 5kg und 12,5kg verfügbar. Bitte achten Sie darauf, die Kartoffeln möglichst dunkel und kühl zu lagern, da sie durch Lichteinwirkung schnell grün werden.

Ihr Gesund&Munter Team aus Neuhof

Hauptspeise: Schwarzwurzeln asiatisch

- 250g Schwarzwurzeln
- 250g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika rot
- 2 Knobizehen
- Curry, Zimt, Nelke
- 6EL Öl
- 6EL Sojasauce
- 3EL Essig
- 1EL Honig



Möhren, Zwiebeln und Schwarzwurzeln schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Schwarzwurzeln in Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. 1 TL Curry, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, $\frac{1}{2}$ TL Nelken, Öl und Knoblauch miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit der Marinade vermischen und 1 Stunden ziehen lassen. Gemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne kurz kräftig anbraten. Marinade, Sojasauce, Essig und Honig zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Dazu schmeckt Reis.

Vorspeise: Weiße Navetssuppe mit Ziegenfrischkäse

- 500g Rübchen Navets
- 150g Ziegenfrischkäse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Schlagsahne
- 1 EL Vollkornmehl
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- Petersilie frisch



Rüben schälen und in Würfel scheiden. Zwiebel würfeln und in etwas Butter anbraten. Die Rübchen dazugeben, kurz mitbraten. Dann 125ml Wasser zugießen. Die Rübchen bissfest garen lassen. Den Ziegenfrischkäse dazugeben und kurz erhitzen. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren, Sahne zufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Je nach Geschmack mit etwas Mehl binden und nochmal erhitzen. Heiß servieren und mit etwas Petersilie dekorieren.

Beilage: Kartoffelstampf

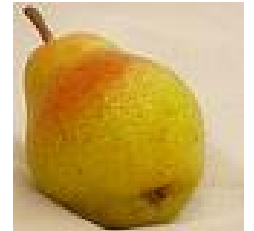
- 1kg Kartoffel Freya mk
- 80g Butter oder 150ml Schlagsahne
- 150ml Milch
- 2 EL Semmelbrösel
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat



Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser kochen. Während die Kartoffeln kochen: Milch, Schlagsahne und 50 g Butter kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Kochwasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und sofort mit einem Stampfer klein stampfen. Die Milchmischung nach und nach unter den Stampf rühren. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Semmelbrösel goldbraun rösten. Den Kartoffelbrei mit der Bröselbutter servieren.

Nachspeise: Birne Helene

- 4 Birnen
- Saft einer Zitrone
- 200g Rohrzucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 150g Schokolade
- 125ml Schlagsahne



Birnen schälen, halbieren, entkernen. Zitronensaft, Zucker, Vanilleschote und Zimtstange in eine Pfanne geben. 500ml Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Birnen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne und 12-15 Minuten dünsten, dabei ab und zu mit der Kochflüssigkeit beträufeln. Birnen aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Je 2 Birnhälften anrichten, die heiße Schokolade darüber gießen und mit etwas geschlagener Sahne servieren.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- | | | |
|--|---|-------------|
| 11015 |Stück Tofu Natur Taifun 200g-D-KBA | 1,59 € /St |
| 37937 |Stück Dinkel-Karotten-Muffin - K- Region-Bioland | 1,99 € /St |
| 65027 |Stück Mutter-Kind-Tee 200g - Blk-D-Bioanbau | 6,99 € /St |
| Inhalt: Koriander, Fenchel, Kümmel, Anis | | |
| 65995 |Kiste Apfel Bananen Saft 6x0.7l Voel-D-Demeter | 19.39 € /Ki |