



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,

in dieser Woche erhalten alle Kartoffelfreunde mit Kartoffel-Abo unsere mehlig kochende Freya in ihrer Kiste. Damit der locker-fluffige Kartoffelbrei gelingt, finden Sie das passende Rezept aus unserem letzten Kundenbrief auch online, in der Rubrik „Unsere Rezepte“.

Für alle, die hin und wieder mal auf der Suche nach leckeren Rezepten passend zum Kisteninhalt sind, gibt es auf unserer Website neben den Rezepten aus dem Kundenbrief auch schmackhafte Ideen von unserem Verband: Unter „Rezepte Ökokiste e.V.“ finden Sie eine ganze Sammlung, in der Sie auch gezielt nach einem bestimmten Gemüse suchen können. Schauen Sie doch mal vorbei!

Veranstaltungstipps

Von Freitag, den 26.02.2016 bis Sonntag, den 28.02.2016, jeweils von 10 bis 18 Uhr, finden im Messecenter Rhein-Main in Wallau die **VeggieWorld** und die **Paracelsus Messe** statt. Und wir sind dabei! Alles dreht sich um pflanzenbasierte Ernährung, nachhaltigen Genuss und Themen rund um Ihre Gesundheit. Kommen Sie doch mal im Obergeschoss an Stand N15 vorbei und besuchen Sie uns!

Außerdem laufen die Vorbereitungen für den **Mainz Marathon**! Es wird fleißig trainiert, denn am 22. Mai ist es so weit, wir sind dabei und versorgen die Sportler außerdem mit Bio-Brotzeit und ökologischen Vitaminbomben, für den kleinen Power-Boost zwischendurch. Wer sich traut, sollte die Gelegenheit nutzen und sich noch rechtzeitig online anmelden (<http://www.mainz.de/microsite/gutenberg-marathon>) und mitlaufen - ein paar Wochen bleiben ja noch für ein erfolgreiches Training!

Und während die ein oder andere schon für den Marathon trainiert, sind die Jungs vom Neuhofer Floorball-U13-Team schon mitten in der heißen Phase. Bei der Heimspielpremiere hat sich die Mannschaft großartig geschlagen und gesund und munter den ein oder anderen Gegner in seine Schranken verwiesen - nicht zuletzt dank vitaminreicher Stärkung vom Bioland-Hof Ardema zwischendurch! Wir wünschen viel Erfolg für die nächsten Spiele!



Ihr **Gesund&Munter Team** aus Neuhof



Vorspeise: Feldsalat mit Grapefruit und Ahornsirup-Vinaigrette

- 400g Feldsalat
- 1 Grapefruit
- 2 EL Ahornsirup
- 3 EL Balsamico
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer



Für die Vinaigrette Ahornsirup, Balsamico, Öl und die Gewürze vermischen.

Die Grapefruit filetieren. Feldsalat waschen, putzen und auf Tellern verteilen, Grapefruitfilets darauf anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Hauptspeise: Broccoli-Couscous mit Ingwer-Möhren

- 600g Möhren
- 70g Zwiebeln
- 1 Knobizehe
- 50g Ingwer
- 1 Orange
- 350g Broccoli
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- 500ml Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ TL Koriander
- 80g Butter
- 200g Couscous
- Salz, Pfeffer, Muskat



Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken und im Öl glasig dünsten. Möhren und Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Währenddessen den Saft der Orange mit 300 ml Gemüsebrühe und den Gewürzen durch köcheln um ein Viertel reduzieren lassen. Anschließend über die Möhren gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 20-25 Min. bei geschlossenem Deckel garen lassen.

Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Brokkoliröschen darin kurz andünsten. Couscous dazugeben und die restliche Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen.

Nachspeise: Vegane Backbanane

- 2 Bananen
- 80g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 8 EL Wasser
- Öl
- Salz
- Honig



Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Wasser dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Die Bananen in dicke Scheiben schneiden, durch den Teig ziehen und direkt danach in eine Pfanne mit heißem Öl geben und ca. 2 Min von beiden Seiten frittieren, bis sie goldbraun sind. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Honig beträufelt servieren.

Für Zwischendurch: Bananen-Kiwi-Smoothie

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 250ml Orangensaft frisch gepresst
- 250ml Milch
- $\frac{1}{2}$ TL Honig



Banane und Kiwi in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft und Milch auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- 37945Stück Dinkel-Franzbrötchen - K-Region-Bioland 1,99 € /Stück
- 65995Kiste Apfel Bananen Saft 6x0,7l Voel-D-Demeter 19,39 € /Kiste
- 72010Flasche Grauburg. QW 2014 Kesselr 0,75- Region-KBA 5,95 € /Fl
- 91500Stück Zahncreme Vitamin B 12 75ml-Deutschland- 5,95 € /Stück

und auch neu: unser Osterangebot!

