



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,

ab dieser Woche gibt es wieder eine neue Ausgabe der Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“ für die Frühjahrsmonate passend mit dem Motto „Die besten Frühlingsgerichte“.



Die neue Lust am Kochen

Folgende Inhalte warten auf Sie:

• **Großer Frühlingsbrunch**

So verwöhnen Sie Ihre Gäste

• **Voll im Trend: Power-Burger**

Die schmecken Groß und Klein

• **Endlich wieder Bärlauch**

Neue Frühlings-Gerichte für Genießer

• **Omas Lieblingsgemüse: Sellerie**

Tolle Rezept-Ideen mit der aromatischen Knolle

• **Schokolade satt**

Diese Köstlichkeiten müssen Sie probieren ...

• **Großer Rezeptwettbewerb**

Jetzt mitmachen und tolle Preise gewinnen

... und vieles mehr!



Kleine Gemüsekunde: Wissenswertes über Wirsing

- Typisches Wintergemüse

- Der Wirsing kam etwa im 18. Jahrhundert nach Deutschland

- Wirsing ist nicht so fest wie Weiß- oder Rotkohl, aber dennoch knackig

- Er ist sehr zart und dezent im Geschmack

- Wird vorwiegend im Rheinland angebaut

- Anzeichen für seine Herkunft finden sich heutzutage noch im französischen Namen für Wirsing "Chou de Milan", zu Deutsch "Kohl aus Mailand" und in seiner englischen Bezeichnung "Savoy Cabbage"

- Wirsing ist in der Küche vielseitig einsetzbar und außerdem richtig gesund!



Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

Vorspeise: Korbelsuppe

- 1 Bd Kerbel
- 1,5l Gemüsebrühe
- 5 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 2 Porree Stangen
- 45g Vollkornmehl
- 40g Butter
- Salz, Pfeffer



Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Den Kerbel waschen, trocknen und fein hacken. Mehl und Butter verrühren und einen Kloß formen. Kerbel und Butterkloß in die Suppe geben. Die Suppe 10 Minuten sprudelnd kochen, bis sich der Kloß aufgelöst hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Hauptspeise: Orientalische Bandnudeln mit Wirsing

- 600g Wirsing
- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 60g Rosinen
- 30g Pinienkerne
- 300g Bandnudeln
- 60g Parmesan
- Schnittlauch frisch



Wirsing in Streifen schneiden. 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und das Kochwasser zur Seite stellen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Rosinen und Pinienkerne den Zwiebeln zufügen und mit etwas Kochwasser ablöschen. Wirsing zugeben und alles unter Rühren 5 Minuten kochen, dann von der Kochstelle nehmen.

Währenddessen die Nudeln im Gemüsewasser bissfest kochen.

Anschließend die Nudeln zum Wirsinggemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan und frischem Schnittlauch bestreuen.

Nachspeise: Haferflocken-Kekse mit Apfel

- 100g Vollkornmehl
- 110g Mandeln
- 30g Haferflocken
- 55g Rohrzucker
- 1 Vanillezucker
- 80g Butter
- 1 Apfel
- 1 Ei



Den Apfel schälen, entkernen und raspeln. Alle Zutaten miteinander verkneten. Mit 2 Löffeln kleine Teighäufchen auf ein Backblech setzen und bei 200°C 12 Minuten backen, bis die Kekse knusprig - braun sind.

Für Zwischendurch: Orangen-Schnittlauch-Butter

- 250g Butter
- 8 EL Schnittlauch
- 3 EL Orangensaft frisch
- 1 EL Thymian getrocknet



Die weiche Butter mit einer Prise Salz und den restlichen Zutaten gut vermengen. Aus der Mischung eine ca. 30 cm lange Rolle formen, in Frischhaltefolie verpacken und kühlen, bis die Butter wieder fest ist. Dann kann man Scheiben schneiden und entsprechend verwenden.

Neue Artikel bei Gesund & Munter!

- 21085Stück Romadur 50% N 100g-Deutschland-KBA 2,49 € /Stück
- 37945Stück Dinkel-Franzbrötchen - K-Region-Bioland 1,99 € /Stück
- 48202Stück Trockenhefe Lecker's 9g-aus der Region-KBA 0,69 € /Stück
- 60145Stück Erbsen mit Möhren 680g-D-Demeter 2,59 € /Stück
Mischgemüse mit Erbsen und Möhrchen im Glas in Demeter-Qualität.
- 61252Stück Kümmel 50g - Blk-aus der Region-Bioland 2,19 € /Stück

und auch neu: unser Osterangebot!

