



**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)



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 Kundinnen und Kunden,**

ab dieser Woche gibt es eine neue regionale kulinarische Spezialität in unserem Angebot:  
**Falafel, eine orientalische Köstlichkeit von Pure Orient aus Idstein-Eschenhahn**



**PureOrient**

Herr Kassem ist Kunde bei uns und hat sich vor kurzem mit seiner Bio-Falafelmanufaktur selbstständig gemacht. Die Falafel werden mit Kichererbsen aus der Türkei, regionalen Kräutern und feinen Gewürzen in unserem kleinen Nachbarort hergestellt.

Der körnige Kichererbsenteig, herrlich frische Kräuter und ein Hauch von Knoblauch verleihen dieser authentischen Falafel nach dem orientalischen Originalrezept seinen kulinarischen Zauber. Sie werden nach traditionellem Herstellungsverfahren in liebevoller Handarbeit hergestellt.

Die Falafel sind garantiert vegan, gluten- und zuckerfrei.

Das Produkt ist nicht kühlpflichtig.

**33100 ..Stück Orient Falafel2Go 100g -Türkei-KBA 2,89 € /Stück**

Die gesunde Kugel für unterwegs: Kleine Falafel mit Tahina Sauce

**33101 ..Stück Family Orient Falafel 250g-Türkei-KBA 6,99€ /Stück**

Kein Familientreffen ohne Falafel: Große Falafel



**Auslieferung in der Karwoche KW12: 25. März Karfreitag**

Tourenspezifisch

**Auslieferung in der Osterwoche KW13: 28. März Ostermontag**

Tourenspezifisch



**Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof**

### Vorspeise: Frühlingsalat mit Buttermilch-Dressing

- 1 Batavia
- 1 Bd Radieschen
- 1 Bd Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- 250ml Buttermilch
- 1 EL Öl
- ½ TL Kräutersalz
- 1 TL Kräutersenf



Den Batavia sorgfältig waschen, in mundgerechte Stücke reißen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Radieschen in feine Scheiben und die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Für das Dressing die Buttermilch mit Öl, Kräutersalz und Senf verrühren. Den Salat mit den Radieschen mischen. Die Sauce darüber geben und mit den Zwiebeln und dem Schnittlauch bestreuen.

### Hauptspeise: Gebratenes Broccoli-Möhren-Süßkartoffel Gemüse

- 1 Broccoli
- 2 Möhren
- 1 Süßkartoffel
- 1 Orange
- 1 Knobzehe
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer



Süßkartoffel und Möhren würfeln und in kochendem Salzwasser 6 Min. blanchieren und anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Die Brokkoliröschen in heißem Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Knoblauch dazugeben, kurz mit braten. Die blanchierten Süßkartoffel- und Möhrenwürfel dazugeben, gut vermischen und nochmals kurz anbraten. Mit dem Saft der Orange ablöschen und etwas abgeschälte Orangenschale dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

### Hauptspeise: Gebackene Süßkartoffel mit Steinchampignons

- 2 Süßkartoffeln
- 3 EL Öl
- 300g Steinchampignons
- 250g Kidneybohnen
- 1 Zwiebel
- 100g Schmand
- 1 Bd Schnittlauch
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer



Den Ofen auf 160°C vorheizen.

Die Kartoffeln mit Öl und Salz marinieren und im Backofen ca. 40 Min backen. Währenddessen die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter, Salz und Pfeffer anbraten. Kidneybohnen, Balsamico und Honig hinzugeben und aufkochen lassen.

Den Schmand mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Schnittlauch klein schneiden und zu in den Schmand einrühren.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schmand servieren.

### Für Zwischendurch: Apfel-Banane-Orangen Buttermilch

- 400ml Buttermilch
- 400g Apfel
- 400g Banane
- 400g Orange



Den Apfel waschen, entkernen und grob zerkleinern. Die Banane und Orange schälen und grob zerkleinern. Apfel, Banane, Orange und Buttermilch mixen. Nach Belieben mit Agavendicksaft und Vanille süßen.

### Neue Artikel bei Gesund & Munter!

1 .....	kg	<b>Spinat</b> -Italien-IFOAM-Kontrolle	6,29 € /kg
1406 .....	Stück	<b>Schnittlauch im Topf</b> -aus der Region-Bioland	2,49 € /St
15051 .....	Stück	<b>Joghurt Rosenblüten 3,5%-D- Demeter</b>	2,09 € /St
28005 .....	Stück	<b>Manouri Schafmilchkäse N 60% 150g-Gr-KBA</b>	3,49 € /St
Der Manouri, ein Molkeneiweißkäse aus Schaf- und Ziegenmolke, ist die feine Alternative zum rustikalen Feta: besonders cremig und mild. In seiner Heimat wird er hauptsächlich mit Honig und Nüssen genossen. Jedoch ebenso lecker in der herzhaften Küche.			
32006 .....	Stück	<b>Soja Frischkäse Tomate 140g-Schweiz-KBA</b>	3,89 € /St
Frische, pflanzliche Alternative zu Kuhmilch-Frischkäse.			
48202 .....	Stück	<b>Trockenhefe Lecker's 9g</b> -aus der Region-KBA	0,69 € /St
60145 .....	Stück	<b>Erbsen mit Möhren 680g-D-Demeter</b>	2,79 € /St
Mischgemüse mit Erbsen und Möhrchen im Glas in Demeter-Qualität.			