



# 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 Kunden,

langsam wird es Frühling und die Osterzeit steht fast vor der Tür.

In diesem Kundenbrief möchten wir Sie auf die Liefertagsverschiebungen und die Bestellschlüsse in den Osterwochen hinweisen:



## KW14 03.04. Karfreitag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag und Dienstag	Montag, den 30.03.	Freitag, den 27.03. 11 Uhr
Mittwoch	Dienstag, den 31.03.	Freitag, den 27.03. 11 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, den 01.04.	Montag, den 30.03. 7 Uhr
Freitag	Donnerstag, den 02.04.	Dienstag, den 31.03. 7 Uhr

## KW15 06.04. Ostermontag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag und Dienstag	Dienstag, den 07.04.	Donnerstag, den 02.04. 11 Uhr
Mittwoch	bleibt regulär	bleibt regulär
Donnerstag	bleibt regulär	bleibt regulär
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

## Diese Woche in Ihrer Gemüse-Überraschkiste: Bratpaprika Padron

Nach einem ausgiebigen Geschmackstest durch die Gesund & Munter Chefetage direkt vor Ort in Mallorca, wurde die Bratpaprika Padron als durchweg lecker und geschmacksintensiv befunden. Die Bratpaprika wird in Spanien als „Tapas“, also kleine Vorspeise, angeboten.



Im Spanischen ist die Bratpaprika als Pimiento de Padron bekannt, wobei diese Bezeichnung vom Anbaugbiet der Paprikasorte herrührt. Doch nicht nur das Gemüse an sich trägt diesen Namen, auch eine aus ihm hergestellte einst regionale, spanische Spezialität, die heute im ganzen Land verbreitet ist, die Bratpaprika.

Im Geschmack können die Bratpaprikas überraschen: Während die meisten Schoten eine recht milde Note haben, zeichnen sich andere durch eine teilweise überraschende Schärfe aus und spielen somit „Spanisches Roulette“ mit dem Genießer. Der unterschiedliche Schärfegrad, welcher von Schote zu Schote besteht, gilt als das Typische der Bratpaprika.

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

## Pimientos de Padron

- 200g Bratpaprika
- Olivenöl
- Meersalz



Die Paprikas am Stück mit Stiel waschen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika darin rund herum anbraten bis die Haut Blasen wirft. Dunkle Stellen, die sich dabei bilden, sind normal. Die Paprikas auf einem Teller anrichten, mit frisch gemahlenem Meersalz bestreuen und sofort servieren.

Pimientos de Padron sind eine schnell zubereitete, leckere Vorspeise, die in Spanien zusammen mit „Patates Braves“ gebackenen Kartoffeln mit feuriger Tomatensauce, Serranoschinken, Manchego, etc. gegessen werden.

Da die Paprika beim Braten stark spritzen, ist es von Vorteil, zum Braten einen höheren Topf statt einer Pfanne zu nehmen.

## Gedämpfter Broccoli

- 700g Broccoli
- 1 Limette
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Sojasauce und Honig
- 2 EL Sesam



Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze braten. Sojasauce und Honig dazugeben und 1 Minute sanft kochen.

Limette auspressen und 2 EL Saft und Öl zur Sojamischung geben.

Sesam in einer Pfanne rösten.

Broccoli waschen, in kleine Röschen teilen und den Stiel schälen. Broccolistiel in dünne Scheiben schneiden und den Boden eines Dämpfeinsatzes damit auslegen. Broccoliröschen auf die Scheiben legen. Dämpfeinsatz in einen passenden, fest verschließbaren Topf geben, der flach mit Wasser gefüllt ist. Topf zugedeckt auf den Herd stellen, Wasser zum Kochen bringen und den Broccoli 6-7 Minuten dämpfen.

Broccoli aus dem Dämpfer nehmen und mit der Sauce mischen.

Mit Sesam bestreut servieren.

## Neue besondere Weine in unserem Angebot –

Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

**72233** .....Flasche 'Inanna' Tinto DO 2013 0,75l-Sp-D 14,95 € /Flasche

Die Trauben werden per Hand verarbeitet und mehrere Wochen auf der Maische vergoren. Durch sorgfältige Behandlung entsteht ein eigenständiger, fruchtbetonter Wein mit Noten nach Pflaumen und Rumtopf.

**72234** .....Flasche 'Kali Gi' Weiß Chalkidiki 0,75-Gr-EG 5,99 € /Flasche

Ein Wein, der griechische Sommerstimmung vermittelt: schlank und erfrischend, passt sehr gut zu Vorspeisen und Fisch

**72235** .....Flasche 'Kali Gi' Rot Chalkidiki 0,75l-Gr-EG 5,99 € /Flasche

fruchtbetonter, charmanter Wein, unkompliziert und lecker für unbeschwertem Genuss, wie ihn uns die Griechen lehren

**72236** .....Stück 'Odyssee' Thraki ggA 2011 0,75-Gr-EG 8,50 € /Stück

Gefällig, wunderbar harmonisch und süffig, duftet nach Dörripflaumen und milden Gewürzen.

## Guten-Morgen-Smoothie

- 1 Mango
- 1 Orange
- 150g Tomaten entkernt
- 50g Paprika rot
- 1 TL Meerrettich



Die Mango schälen, vom Kern abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Bei den Tomaten und Paprika die Stielansätze, Kerne und bei der Paprika die weißen Rippen entfernen. Beides in kleine Stück schneiden.

Alle Früchte zusammen mixen, soviel frisch gepressten Orangensaft zugeben, dass ein dickflüssiger Saft entsteht. Etwas Meerrettich dazu geben und je nach Belieben mit z.B. frischem Sprossengemüse dekorieren.

## Basenfasten am Mittag oder Abend – Kartoffelcremesuppe

- 5 gegarte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ½ l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz, Muskat
- Kresse

Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe darin auflösen. , Einen Teil der Gemüsebrühe zu den geschälten, gegarten Kartoffeln geben und das Ganze pürieren. Fügen Sie so lange Gemüsebrühe hinzu, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.

Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Die pürierte Masse zufügen und mit Kräutersalz und Muskat würzen.

Mit der Kresse garniert servieren.