



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,

wir hoffen, dass Sie schöne Osterfeiertage erlebt haben! Hier am Bioland-Hof stehen die Zeichen auf Frühjahr und wir sind guter Hoffnung, dass auch das Wetter uns schon bald endlich wohlgesonnen bleibt und auch die Temperaturen langsam ansteigen. Unsere Ziegenherde samt Nachwuchs jedenfalls genießt quietschfidel auf unseren Weiden die gute Neuhofer Luft. Über 15 Lämmer freuen wir uns mittlerweile - und drei Damen steht das Lamm noch bevor.



Auch in der Gärtnerei ging es in der vergangenen Woche endlich wieder los. Bioland-Saatgut und Jungpflanzen wurden geliefert und Maks und Luca haben sich gleich an die Arbeit gemacht. Zarte Pflänzchen wachsen und gedeihen nun in unseren Folienhäusern und machen Lust auf schmackhafte Neuhofer Salate, Zwiebeln und Kohlrabi. Aber auch Mangold und Borretsch finden sich schon in unserem Anbau. Gesät haben wir außerdem verschiedenste Kräuter - und schon bald gibt es hoffentlich Dill, Rucola und unsere hauseigene Grüne-Soße-Komposition aus eigenem Anbau.

Außerdem starten wir wieder in die Radsaison: Ab nächster Woche liefern wir wieder einen Teil unserer Ökokisten mit unserem Musketier aus. Für alle, die noch nicht vom Musketier gehört haben: dabei handelt es sich um unser abgas- und lärmfreies Lastenrad, mit dem unsere äußerst sportlichen Fahrer Ihre Ökokisten verteilen. Zunächst einmal dürfen sich die Neuhofer Kisten-Kunden auf eine klimaneutrale Lieferung freuen.



Auf einen guten Start in die Saison und mit besten Grüßen vom Hof Ardema

Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

Vorspeise: Feldsalat mit Äpfel & Nüssen

Zutaten (für 2 Portionen)

- 100 g Feldsalat
- 50 g Nüsse (eine Handvoll), grob gehackt
- 1/2 säuerlicher Apfel, in feine Scheiben geschnitten



Für das Dressing

- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 TL Kürbiskernöl, 2 TL Balsamessig

Feldsalat waschen und trocknen. Zitronensaft mit Honig, Kürbiskernöl und Balsamessig vermengen. Feldsalat, Äpfel und Walnüsse in eine Schüssel geben, das Dressing dazugeben und gut durchmischen.

Nachspeise: Ingwer Banane

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Bananen
- 1 Stück Ingwer feingerieben
- 4 EL Honig
- 3 EL Limettensaft
- Vanilleeis, Kokosraspeln



Bananen schälen, halbieren und in eine Auflaufform legen. Den Ingwer mit dem Honig und dem Limettensaft verrühren und über die Bananen geben. Im Backofen bei 200 Grad ca. 8 Minuten backen. Mit Vanilleeis oder -soße und Limettenscheiben, Kokosraspeln servieren.

Hauptspeise: Kartoffel Lauch Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Stangen Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 100 g Käse, gerieben
- 250 ml Sahne
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Muskat



Kartoffel schälen, waschen und in 0,5-cm-dicke Scheiben schneiden - 5 min in Gemüsebrühe garen. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Lauch mit dem Knoblauch in einem Topf anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Eier gut verschlagen und mit den angegebenen Gewürzen abschmecken. Auflaufform fetten. Im Wechsel Kartoffelscheiben, Lauchringe und Käse einschichten. Die Sahne-Ei-Mischung darüber gießen. Butterflöckchen darauf verteilen. Bei 180 Grad 30 Minuten überbacken.

Auch lecker:

- 21085St Romadur 50% N 100g -DE-KBA 2,49 € /St
aus Allgäuer Alpenmilch nach handwerklicher Tradition hergestellt
- 1420 Grüne Soße Kräuter ca.200g - regional, Bioland 5,99 € /St
"Das hessische Nationalgericht": Petersilie, Sauerampfer, Pimpinelle, Kerbel, Schnittlauch, Kresse, Boretsch, direkt aus Frankfurt
- 32006 Soja Frischkäse Tomate 140g - Schweiz, KBA 3,89 € /St
Pflanzliche Alternative zu Frischkäse aus fermentiertem Soja. 100% vegan, nicht pasteurisiert, reich an Omega-3.
- 20050 Sultans Freude mit Datteln N 150g - DE-Bioland 3,49 € /St
- 72010 Grauburgunder QW Kesselring 0,75l - regional, KBA 5,95 € /St
Mit einem verführerischen Bouquet nach reifen Quitten zeigt er sich im Gaumen gehaltvoll und dicht - kräftige Aromatik und cremiges Mundgefühl!