



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 Kunden,

im nächsten Monat stehen wieder viele Feiertage vor der Tür.

Folgend finden Sie die Liefertagsverschiebungen in den drei Feiertagswochen.



KW18 01. Mai Freitag

| Regulärer Liefertag | Geänderter Liefertag | Bestellschluss |
|---------------------|------------------------|----------------------------|
| Montag | bleibt regulär | bleibt regulär |
| Dienstag | Montag, den 27.04. | Freitag, den 24.04. 11 Uhr |
| Mittwoch | Dienstag, den 28.04. | Freitag, den 24.04. 11 Uhr |
| Donnerstag | Mittwoch, den 29.04. | Montag, den 27.04. 7 Uhr |
| Freitag | Donnerstag, den 30.04. | Dienstag, den 28.04. 7 Uhr |

KW20 14. Mai Christi Himmelfahrt Donnerstag

| Regulärer Liefertag | Geänderter Liefertag | Bestellschluss |
|---------------------|----------------------|----------------------------|
| Montag | bleibt regulär | bleibt regulär |
| Dienstag | Montag, den 11.05. | Freitag, den 08.05. 11 Uhr |
| Mittwoch | Dienstag, den 12.05. | Freitag, den 08.05. 11 Uhr |
| Donnerstag | Mittwoch, den 13.05. | Montag, den 11.05. 7 Uhr |
| Freitag | bleibt regulär | bleibt regulär |

KW22 25. Mai Pfingsten Montag

| Regulärer Liefertag | Geänderter Liefertag | Bestellschluss |
|---------------------|----------------------|----------------------------|
| Montag | Dienstag, den 26.05. | bleibt regulär |
| Dienstag | bleibt regulär | bleibt regulär |
| Mittwoch | bleibt regulär | Freitag, den 22.05. 11 Uhr |
| Donnerstag | bleibt regulär | bleibt regulär |
| Freitag | bleibt regulär | bleibt regulär |

Gesund & Munter verabschiedet offiziell den Winter

Nur noch bis zum Dienstag der aktuellen KW gibt oder gab es noch Feldsalat aus der Gesund & Munter Gärtnerei. Die Saison des Feldsalats ist nun vorbei und unser Anbau ist bis aufs letzte Blatt geplündert.

Ab sofort gibt es frische Kräuter und Rucola und bald auch knackige Salate.

Frühlingsgrüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof



Quarkküchlein mit Kohlrabigemüse

- 175g Magerquark
- 1 Ei
- 25g Dinkelgrieß
- ½ Bund Petersilie
- 400g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 250ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Öl
- 1 TL Dill frisch, gehackt



Quark mit Eigelb, Grieß und feingehackter Petersilie zu einer glatten Masse verrühren. Sparsam salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Quarkmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und flachdrücken. Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Kohlrabiwürfel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischem Dill bestreuen.

Grüne Sauce- Goethes Leibgericht

- 2 gekochte Eier
- 1 Gewürzgurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Senf
- Pfeffer, Salz
- Saft und Schale einer ½ Zitrone
- 125ml Mayonnaise
- 1 Bund Grüne Sauce



Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Eier würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten gründlich verrühren. Dazu passen ebenso hervorragend Salz- oder Pellkartoffeln, auch gekochtes Rindfleisch oder Geflügel. Man kann die grüne Sauce aber auch prima einfach nur zum Butterbrot servieren!

Kohlrabi mit Datteln

- 400g Kohlrabi
- Saft einer ½ Zitrone
- 100g Datteln
- 2 EL Schmand
- 50ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 200g Rucola



Den Kohlrabi schälen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Die Datteln fein hacken und unter die Kohlrabi mischen. Schmand und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber verteilen. Die Mischung auf Rucola verteilen.

Umbrischer Brotsalat

- 1 Toastbrot
- 1 Schlangengurke
- 500g Tomaten
- 1 Staudensellerie
- 15 Blätter frischer Basilikum
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 100ml Öl



Brot entrinden und mit den Händen zerkrümeln. Gurkenstreifen, Tomatenwürfel, Selleriescheiben, Basilikumblätter und Zwiebelringe zufügen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Über den Salat gießen. Gut durchmischen. Etwa eine Stunde durchziehen lassen.

Neue Riegel von Allos bei der Gesund & Munter Ökokiste

– Unser Gesamtassortiment finden Sie unter www.gesund-und-munter.com

| | | |
|--------------|--|---------------|
| 57653 |Stück Frucht Pur Riegel Sauerkirsche D - C% | 1,39 € /Stück |
| 57651 |Stück Frucht Pur Riegel Ananas 30g D - C% | 1,39 € /Stück |
| 57650 |Stück Frucht Pur Riegel Erdbeere 30g D - C% | 1,39 € /Stück |
| 57652 |Stück Frucht Pur Riegel Himbeere 30g D - C% | 1,39 € /Stück |
| 57654 |Stück Frucht Pur Riegel Mango 30g D - C% | 1,39 € /Stück |