



# 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,

in Ihrer dieswöchigen Gemüse-Überraschkiste erhalten Sie butterzarte Mairübchen.



Die leckere Speiserübe überzeugt mit ihrem raffinierten, fein-süßlichen Geschmack, der an eine Mischung von Radieschen, Rettich und Kohlrabi erinnert – nur milder. Die Mairübe, wie ihr Name schon erahnen lässt, ist ein echter Frühlingbote. Verwendet werden können nicht nur ihr zartes Rübenfleisch, sondern auch die Blätter. Sie sind als Salat, Gemüse oder Beilage eine wahre Köstlichkeit und einfach zuzubereiten wie Spinat.

Ein ganzes Kilogramm Mairübchen hat gerade einmal 210 Kilokalorien und ist somit idealer Begleiter für eine Frühjahrskur ohne Hungern. Zudem liefert die leckere Knolle mit samt den Blättern viel Karotin, Vitamin C, abwehrstärkendes Zink, Folsäure und jede Menge B-Vitamine und einen relativ hohen Anteil an Senfölen.

Die Rübchen und die Blätter waschen, trocken schütteln und die Haut wie bei Kohlrabi abschälen, wenn Sie eine mildere Geschmacksnote bevorzugen. Die Schale enthält jedoch die vielen wertvollen Senföle, welche die raffinierte Schärfe erzeugen und den Magen erfreuen. Probieren Sie es einfach aus und bereiten Sie die Rübchen ganz nach Ihrem persönlichen Gusto zu. Die Rübchen können Sie im Ganzen lassen oder in Stücke schneiden und 10 bis 15 min dünsten – fertig. Übrigens Mairübchen sind auch roh ein knackig frischer Genuss.

Lagerfähig sind sie bis zu zwei Wochen im Kühlschrank. Doch wickeln Sie bitte eine Frischhaltefolie um sie, damit die zarten Rübchen nicht austrocknen. Guten Start in den Frühling!

### KKW20 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             |

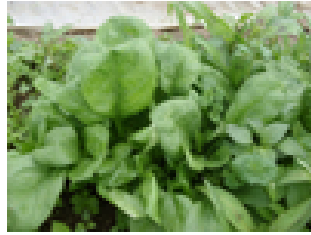
### KW22 25.Mai Pfingsten Montag

| 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             |

**Frühlingsgrüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof**

## Arabische Kichererbsen-Spinat Eintopf

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 Gläser Kichererbsen
- 250g Kidneybohnen
- 100g rote Linsen
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 50ml Zitronensaft
- 2 Zweige Petersilie
- 500g Spinat
- Olivenöl



Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen, dazugeben und andünsten bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen. Gewürze, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Petersilie dazugeben.

Offen etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen und Bohnen gar sind. Spinat zugeben, unbedeckt so lange köcheln lassen, bis der Spinat gar ist. Zwischendurch je nach Geschmack salzen und pfeffern.

Dazu schmeckt am besten ein frisches Fladenbrot.

## Kickstart-Spinat-Smoothie

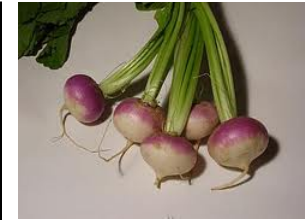
- 150g Spinat
- 150ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 Banane
- 1 EL Mandelmus



Den Spinat waschen und die Bananen schälen. Dann alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

## Mairübchen mit Orangen in Nusssoße

- 500g Mairübchen
- 1 Orange
- Saft ½ Zitrone
- 2 EL Haselnussmuß
- Kräutersalz
- ½ TL Agavendicksaft
- 2 EL Walnüsse gehackt



Mairübe bürsten und fein raspeln. Orange schälen, die weiße Innenhaut mit einem scharfen Messer entfernen und würfeln. Zitrone auspressen, mit Haselnussmus und heißem Wasser verrühren. Mit Kräutersalz, Honig oder Apfeldicksaft und wenig Nelkenpulver würzen. Die Soße mit den Rohkostzutaten vermengen. Mit den grob gehackten Nüssen garnieren.

## Neues von der Gesund & Munter Ökokiste

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

|  |         |   |              |
|--|---------|---|--------------|
| <b>10524</b> .....   | kg      | <b>Spargel weißD</b> - db                   | 14,95 € /kg  |
| Silvaner, Schinken, Sauce Holl.. Estragon  |         |   |              |
| <b>14321</b> .....   | Stück   | <b>Estragon im BundG&amp;M</b> - DB         | 1,99 € /St.  |
| Estragon für echte Sauce Bernaise  |         |   |              |
| <b>20583</b> .....   | Stück   | <b>Himbeere Fresh, SchwedenmilchD</b> - DD  | 1,69 € /St.  |
| <b>25121</b> .....   | Stück   | <b>Frühlingslust N 45% 150ga.d.R.</b> - DB  | 2,79 € /St.  |
| Cremiger Frischkäse mit Petersilie, Schnittlauch, Dill und Zwiebel. Sehr gut zum Dippen geeignet.  |         |   |              |
| <b>25130</b> .....   | 100g    | <b>Maître Doré Chevre N 50%H</b>            | 2,79 € /100g |
| Meisterlich veredelte Ziegenmilch in Ziegengold (Doré) umgewandelt.<br>Goldener Käseteig, zartschmelzend mit feiner Ziegennote.<br>Einfach lecker! Fein zu genießen mit einem leichtem St.Laurent  |         |   |              |
| <b>10119</b> .....   | Stück   | <b>Farmersalat 200gD</b> - C%               | 1,99 € /St.  |
| <b>36798</b> .....   | Stück   | <b>Schnellbrot m Brotgewürz gf 50D</b> - C% | 3,89 € /St.  |
| <b>37046</b> .....   | Stück   | <b>Mais-Reis Fusili 250g gfD</b> - EG       | 2,19 € /St.  |
| Die glutenfreien Bio-Spaghetti bestehen zu 70 % aus Maismehl. Zusätzlich werden 30 % Reismehl zugemischt, was den typischen Maisgeschmack der Pasta noch genussvoller macht.   |         |   |              |
| <b>70107</b> .....   | Flasche | <b>Superfruchtsaft heimisch 0,7lD</b> - DD  | 3,79 € /Fl.  |
| Für diese heimische Saftkomposition verarbeiten wir ausschließlich Zutaten aus deutscher Landwirtschaft. Aromatische Äpfel werden mit Trauben, mild säuerlichen Johannis-, Sanddorn- und Holunderbeeren vereint und geschmacklich abgerundet mit Beerenfrüchten. |         |   |              |