



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,

in der Gärtnerei beginnt die Erntesaison für unsere Kräuter. Zum Rosmarin gesellen sich langsam weitere mediterrane Kräuter wie Thymian, Salbei, Bohnenkraut. Den Estragon haben wir in die meisten Gemüseboxen als idealen Begleiter für Spargel beigelegt. Die passenden Rezepte und zahlreiche Zubereitungsvarianten für Spargel finden Sie auf der Rückseite.



Estragon ist ein in Südeuropa wild wachsendes, mehrjähriges Kraut, welches nahe mit dem Wermut verwandt ist. Estragon ist vor allem in der französischen Küche sehr beliebt. Er eignet sich hervorragend als Gewürz für Sahnesaucen und ist vor allem bekannt als prägendes Aroma der Sauce Bernaise. Er passt aber ebenso an Salate, Kürbis, Tomaten und als Würzmittel für Grillfleisch. Der Estragon, lateinisch „Artemisia dranunculus“ (= sinngemäß der kleine Drache), wurde im Mittelalter „Drakonkraut“, genannt, woraus sich im Französischen der Estragon ableitete. Dieser Name hat seinen Ursprung darin, daß man früher glaubte, der Estragon würde gegen Schlangenbisse helfen. Diese Meinung teilt man heutzutage nicht, aber einige heilkräftige Eigenschaften hat das Kraut doch. Am wichtigsten für die Küche ist die verdauungs- und gallenflussfördernde Wirkung, die hilft, schwerverdauliche Speisen bekömmlich zu machen. In der Hausapotheke wird Estragon gerne äußerlich bei Rheuma und Muskelkrämpfen angewendet.

Passend zur Spargelsaison bieten wir unter anderem folgende Artikel an:

10523	kg	Spargel grün 16/26	aus der Region – DB	11,29 € / kg
10524	kg	Spargel weiß/viol. 14/26	aus der Region – DB	6,49 € / kg
10526	Stück	Spargelpaket für 2 Personen		21,95 € / Stück
<i>Beinhaltet: 500g Spargel weiß, Sauce Holland., Estragon, gek. Schinken, Creme Fraiche, 1fl. Silvaner Spargelwein, 1,5kg Kartoffel Allians unsere Beste Kartoffel</i>				
14321	Stück	Estragon im Bund	G&M – DB	1,89 € /Stück
<i>Passend für echte Sauce Bernaise</i>				
15070	kg	Kartoffeln Allians 1-5kg fk	G&M – DB	1,95 € / kg - 1,85 € / kg
<i>festkochend. Feine, vollgelbe Salatkartoffeln mit zartem Kartoffelgeschmack, gut für Kartoffelsalat und Pell-, Brat-, oder Salzkartoffeln.</i>				
15080	kg	Frühkartoffeln Nicola 1-5kg	Italien – IA	2,45€ / kg - 2,39 € / kg
<i>Zarte Frühkartoffel, perfekt als Spargelbeilage.</i>				
20715	Stück	Creme Fraîche-Demeter 200g	Deutschland – DD	1,39 € / Stück
20803	Stück	Süßrahm-Butter 125g BIOLAND	Deutschland – DB	1,69 € / Stück
22014	Stück	Hintersch. gekocht 80g	Deutschland – DB	3,79 € / Stück
46918	Stück	Sauce Hollandaise 30g	Deutschland – C°	1,29 € / Stück
<i>Zutaten: Maismaltodextrin*, 16% Eigelbpulver*, Maisstärke*, Steinsalz, Magermilchpulver*, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Säuerungsmittel Zitronensäure.</i>				
<i>* aus kontrolliert biologischem Anbau</i>				
72829	Flasche	Silvaner Sander QbA 2013 0,75l	aus der Region – DD	5,49 € / Flasche
<i>Der frische Silvaner ist in seiner zarten Aromatik und mit weicher Säure ein hervorragender Begleiter zu diesem saisonalen Gemüse. Ob mit Kartoffeln, Schinken, Sauce Hollandaise oder pur... unbedingt vorbestellen, schnell vergriffen!</i>				

Rezepte

Spargel mit Sauce Bernaise

1 kg weißen Spargel, etwas Zucker, Salz, 20 ml Weißwein, 1 EL Essig, 2 Eigelb, 100 g flüssige Butter, 1 Bund Estragon, Salz, Pfeffer

Spargel waschen, Enden abschneiden, schälen Spargel nun in kochendes Wasser, dem Salz, Zucker und etwas Butter zugegeben wurde, geben. Ca. 15 Minuten bißfest garen, mit der Soße servieren.

Soße

Den Weißwein und 1 EL Essig in einem Topf um die Hälfte einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd ziehen und die Eigelbe mit dem Schneebesen einschlagen. Die flüssige Butter langsam zugeben und dabei immer weiterrühren, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Den Estragon fein hacken, zugeben und die Sauce mit Salz abschmecken.

Schnelle Variante: Sauce Hollandaise mit Estragon verfeinern (-> haben wir auch als Fertigprodukt in unserem Naturkostsortiment)

gewürzter Spargel

1 kg weißen Spargel, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 TL Fenchelsamen, 8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Rosmarin, 1 Zweig Estragon, Salz, Zucker

Zitrone und Orange abschälen und die Schalen sowie den Gewürzen in einem Mörser zerreiben in ein Tuch oder einen Teefilter-Beutel füllen. Zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz und etwas Zucker ca. 15 min in etwa 1l Wasser aufkochen. Den geschälten Spargel hinzufügen, ca. 10 bis 15 min weich dünsten.

Mit etwas Butter servieren und Baguette.

Gratinierter Spargel

1,5 weißen Spargel, 1 TL Butter, Salz, Zucker, 180 g gekochten Schinken, 250 g Frischkäse, 2 EL Sahne, frische gemischte Kräuter

Spargel waschen, Enden abschneiden, schälen Spargel nun in kochendes Wasser, dem Salz, Zucker und etwas Butter zugegeben wurde, geben. Ca. 15 Minuten bißfest garen. Den gekochten Schinken würfeln. Die Kräuter sehr fein hacken und mit der Sahne, etwas Spargelsud und dem Frischkäse zu einer glatten, nicht zu flüssigen Soße verrühren. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und in eine passende (große) Auflaufform geben. Mit den Schinkenwürfeln bestreuen. Anschließend die Soße darüber verteilen. Abschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 7 Minuten gratinieren.

Als Beilage schmecken Pellkartoffeln und grüner Salat sehr gut.

Zurzeit bieten wir die ersten Freiland-Bundzwiebeln von Bauer Zell aus der Wetterau an. Diese passen nicht nur hervorragend in den Spargelsalat, sondern auch zu normalem Salat, in Quiche und in die Suppe.

Spargel im Salat

1 kg weißer Spargel, 1 Bund Rucola, 1 x Bundzwiebeln, 1 Bund Radieschen
Dressing: 5 EL Essig, 5 EL Walnußöl, Salz, Zucker, Pfeffer

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker ca. 15 Minuten garen. Nach dem Garen kurz abschrecken und abtropfen lassen. Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Rucola waschen. Dressing anrühren. Mit Zwiebeln, Radieschen und Marinade mischen. Etwa 1 Stunde ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel-Schinken-Röllchen mit Tomaten und Käse überbacken

1 kg Spargel, Butter, Zucker, Salz, 200 g Schinken (geräuchert oder Kochschinken), 200 g geriebenen Käse (Emmentaler), 3-4 Tomaten.

Spargel waschen, schälen und in kochendes Wasser geben, dem Salz und Zucker, wenig Butter (1-2 EL) oder Öl zugegeben wurde und ca. 15 Minuten kochen. Den Spargel anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und gut abtropfen lassen. Jeweils drei bis vier Stangen in eine Schinkenscheibe einrollen und in eine hitzebeständige Auflaufform geben. Nun die Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Schinkenröllchen legen. Abschließend mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei etwa 200 Grad im vorgeheizten Backofen (mittlere Höhe) etwa 15 Minuten überbacken und servieren.

Dazu passt: grüner Salat und Kartoffeln und ein guter trockener Weißwein

Buntes Spargel-Omelett

1 kg Spargel, 1 Bd Rucola, 100g Cherry-Tomaten, 6 Eier, 6 EL Milch, 20 g Butter, Salz, Pfeffer Muskatnuss

Spargel putzen, schälen und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz und Zucker gar kochen. Danach gut abtropfen lassen. Eier verquirlen. Cherry-Tomaten halbieren, Rucola grob hacken und unter die Eier rühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander vier Omeletts herausbacken. Jeweils auf Tellern anrichten, mit Spargel belegen, zusammen klappen und servieren.

Estragon-Möhren Gemüse

500g Möhren, 50g Butter, ½ Bd Estragon, 1 Becher Sahne, ½ EL Honig, Salz, Pfeffer

Butter in einem Topf schmelzen. Estragon fein wiegen und in der Butter dünsten. Kleingeschnittene Möhren hinzufügen. Etwa schwitzen lassen. Einen Becher Sahne dazugeben und bei fast geschlossenem Deckel ab und zu umrühren. Sind die Möhrchen weich, mit etwas Honig, Salz und gemahlenen Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salzkartoffel oder Reis.