



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,

schon Großmutter sagte: **Sauer macht lustig!** Und wenn etwas säuerlich schmeckt, dann ist es Rhabarber. Sie erhalten ihn in diese Woche in Ihrer Obstüberraschkiste oder können ihn zu Ihrer Bestellung hinzufügen.



Rhabarber wird auch Gemüse-Rhabarber genannt, denn genau genommen handelt es sich bei Rhabarber um ein Gemüse und nicht um Obst. Unterschieden wird zwischen grünem und rotem Rhabarber. Als einfache Regel gilt: Je roter der Rhabarber, desto milder der Geschmack.

Rhabarber – der raffinierte Verführer!

Mit nur 6 mageren Kalorien pro 100 Gramm ist er gut für die schlanke Linie. Und in dem Gemüse sind Mineral- und Ballaststoffe, die Verdauung und Stoffwechsel auf Trapp bringen. Der fruchtig-saure Geschmack stammt von Fruchtsäuren wie Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure. Übrigens, wegen der Oxalsäure soll Rhabarber nie roh gegessen werden und auch die Blätter werden aus diesem Grund nie mitverwendet.

Rhabarber ist vielfältig nutzbar – egal, ob süß oder herzhaft. Für Konfitüren, Marmelade, Dessert, Kompott und Kuchen ist er ein bekanntes Universalgenie, doch manche Köche verwenden ihn auch als herzhaftes Gemüse zu Fleischgerichten.

Lagertipp: Eingewickelt in ein feuchtes Tuch können Sie ihn auch im Kühlschrank für eine paar Tage lagern.

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

Saure Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Süß: Rhabarber-Crumble

- 400g Rhabarber
- 150g Dinkelmehl
- 150g Rohrohrzucker
- 100g Butter
- 1 EL Zitronensaft



Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft und 2 EL Zucker mischen und in einer Auflaufform verteilen.

Das Mehl mit dem restlichen Zucker und der Butter vermengen und Streusel daraus machen. Diese über dem Obst verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

Herzhaft: Rhabarber-Suppe

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 500ml Gemüsebrühe
- 150g Linsen rot
- 500g Rhabarber
- 1 TL Basilikum gerebelt
- 100g Joghurt natur
- Salz, Zucker

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten und mit Curry bestäuben. Mit 500ml Gemüsebrühe aufgießen. Linsen dazugeben und 5 Min. in der Brühe kochen lassen.

Rhabarber waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden und 5 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Suppe mit Salz und Zucker abschmecken. Basilikum unterrühren. Suppe mit 1 Klecks Joghurt servieren.

Chinakohl-Lasagne

- 9 Lasagneblätter
- 800g Chinakohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Frischkäse
- 200g Sahne
- 2 Eier
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer



Den Chinakohl in feine, dünne Streifen schneiden und zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen etwa 8 Minuten andünsten. Danach den Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform fetten, 3 Lasagneblätter hineingeben, drauf die Hälfte der Kohlmasse, drei Lasagneblätter, andere Hälfte der Kohlmasse, wieder 3 Lasagneblätter und obenauf den Guss aus Sahne und Eiern (ebenfalls kräftig gewürzt). Darauf dann die vorher gerösteten Sonnenblumenkerne. Alles bei ca. 200°C für 30 - 35 Minuten in den Ofen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist!

Grüner Smoothie

- 2 Bananen
- 2 Blätter Chinakohl
- 1 Zucchini
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwer

Bananen schälen, Chinakohlblätter und Zucchini waschen, Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen, Ingwer schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann alles in den Mixer geben und 2 Min. mixen.

Neue Artikel bei der Gesund & Munter Ökokiste

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

10525kg **Spargelspitzen 250g Bundaus der Region** - DB 13,95 € /kg

10531Stück **Babyspinat gepackt 125g**aus der Region - DB 2,99 € /St.

ganz junger Spinat, tellerfertig aufbereitet für den leckeren Spinatsalat mit Champignons

16507Stück **Honigmelone Cantaloupe ca.500g**Mar - EG 2,99 € /St.

20585Stück **Vanilla fresh, Schwedenmilch 500g**D - DD 1,69 € /St.

25120Stück **Sultans Freude Dattel N 150g**D - DB 3,49 € /St.

Herstellung ausschließlich aus hofeigener Milch des Hofs Butendiek! Eine feine Köstlichkeit zu Obst.