



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,

gerne möchten wir Sie heute über unsere neuen Telefon-/Bürozeiten informieren:

Montag-Freitag 8-12 Uhr

Dienstag & Donnerstag 14-16 Uhr



Innerhalb unserer Telefonzeiten erreichen Sie uns persönlich, um Bestellungen aufzugeben, zu ändern, sich zu bestimmten Produkten beraten zu lassen oder generelle Fragen zu stellen.

Außerhalb der Bürozeiten sind wir natürlich trotzdem für Sie tätig. Gerne können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder uns eine E-Mail oder ein Fax zukommen lassen. Wir werden schnellstmöglich Ihre Anfrage bearbeiten oder uns mit Ihnen in Verbindung setzen.

Unser diesjähriger Tag der offenen Tür steht vor Tür!

Der Tag der offenen Tür bei Gesund & Munter findet am **5. Juli 2015** auf dem Hof Ardema in Taunusstein-Neuhof statt.

Als Programmpunkte sind u.a. eine „Zukunft säen“-Mitmachaktion geplant. Bei dieser können sowohl Kinder als auch Erwachsene selbst Saaten auf unseren Äckern verteilen und bei einer weiteren Aktion im Herbst schauen, wie die Pflanzen gewachsen sind. Verknüpft wird diese Aktion mit einem Kartoffelacker-Rundgang. Weitere Programmpunkte sind z.B. eine Kartoffelsorten-Verkostung, Hof-/Gärtnereiführungen und eine Kinderbetreuung mit u.a. einer Zaubershow von Manioli dem Zauberkünstler.

Zwei Wochen vor dem Tag der offenen Tür erhalten Sie eine Einladung in Ihrer Ökokiste.

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

KW23 04.Juni Fronleichnam Donnerstag

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag	bleibt regulär	bleibt regulär
Dienstag	Montag, den 01.06.	bleibt regulär
Mittwoch	Dienstag, den 02.06.	Freitag, den 29.05. 11 Uhr
Donnerstag	Mittwoch, den 03.06.	Montag, den 01.06. 7 Uhr
Freitag	bleibt regulär	bleibt regulär

Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Käse-Spaghetti mit Rucola

- 1 Bund Rucola
- 200ml Gemüsebrühe
- 150ml Sahne
- 200g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 400g Spaghetti
- 50g Parmesan gerieben



Den Rucola waschen, einige Spitzen zur Garnitur zurück lassen und den Rest in feine Streifen schneiden.

Gemüsebrühe, Sahne und Frischkäse zu einer cremigen Sauce einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Rucola in der Sauce erwärmen. Die Spaghetti mit der Käse-Rucola-Sauce auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit den Rucola-Spitzen garnieren.

Panierter Spargel-Käse-Schinken-Wickel

- 500g Spargel
- 250g Gouda Scheiben
- 250g gekochter Schinken
- 2 Eier
- 100g Dinkelmehl
- 100g Dinkelbrösel
- Olivenöl



Den Spargel schälen und in Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter bissfest kochen. Jeweils drei Stangen Spargel mit einer Scheibe Gouda umwickeln, danach eine weitere Scheibe Schinken herum wickeln und alles mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Spargel-Käse-Schinken-Wickel in Mehl, gequirltem Ei und Dinkelbröseln wenden. In einer Pfanne in etwas Öl so lange anbraten bis die Wickel knusprig sind. Die Wickel kann man heiß oder kalt genießen.

Marinierter Fenchel vom Grill (4 Grillpäckchen)

- 1 Fenchel
- 8 Cocktailtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Blätter Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und in vorbereitete Alufolienviertel verteilen. Die Knoblauchzehen fein hacken und über dem Gemüse verteilen.

Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die grob gehackten Kräuter darüber geben. In jedes Grillpäckchen einen Löffel Olivenöl geben und zum Schluss die Päckchen verschließen.

Die gut verschlossenen Alupäckchen für ca. 15-20 Min. auf den Grill legen und warm genießen.

Joghurt-Melonen-Shake

- 1 Honigmelone
- 500g Naturjoghurt
- Agavendicksaft



Das Melonenfruchtfleisch in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Den Joghurt dazu geben und nochmals mixen. Mit Agavendicksaft verfeinern.

Alles für den Spargelschmaus von der Gesund & Munter Ökokiste

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

14321	Stück Estragon im Bund G&M - DB	1,99 € /St.
Estragon für echte Sauce Bernaise		
20752	Stück Crème fraiche 30% 150g D - DB	1,09 € /St.
Crème Fraîche eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Soßen und Suppen.		
20803	Stück Süßrahm-Butter 125g BIOLAND D - DB	1,49 € /St.
22014	Stück Gekochter Schinken 80g Deutschland - DB	3,79 € /St.
46918	Stück Sauce Hollandaise 30g Deutschland - C%	1,29 € /St.
72829	Flasche Silvaner Sander QbA 2013 0,75l a.d.R. - DD	5,59 € /Fl.

Der frische Silvaner ist in seiner zarten Aromatik und mit weicher Säure ein hervorragender Beigleiter zu diesem saisonalen Gemüse. Ob mit Kartoffeln, Schinken, Sauce Hollandaise oder pur...