



# 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 Kundinnen und Kunden,

ab dieser Woche haben wir besondere Frischkäse aus 100% Schafmilch verfeinert mit ausgewählten Zutaten von den Jakobsberger Milchhandwerkern an der Grenze zu Hessen.

Sie vereinen auf dem Jakobsberg das Leben mit Milchschafern und die traditionell handwerkliche Herstellung hochwertiger Produkte aus unserer demeter-zertifizierten Schafsmilch. Kosten Sie den unverfälschten Geschmack purer Schafsmilch in Bio-Qualität!

In der eigenen Käserei verarbeiten sie mit viel handwerklichem Geschick die gute demeter Schafmilch. So ist es möglich aus dem äußerst raren Gut der Schafmilch einen Frischkäse zu produzieren der die Art der Wertschätzung zeigt. Einen besonders schönen Teil deren Arbeit schafft die Muttergebundene Lämmeraufzucht.

Da sie als MilchHandwerker auf dem gleichen Boden leben, auf dem die Schafe ziehen und Nahrung finden, erhalten sie eine Ahnung von ihrem Leben. Die Liebe und Wertschätzung für die Tiere können Sie schmecken!

Schafmilch ist von besonders rahmiger Konsistenz. Ihr Fett- und Eiweißgehalt erreicht fast das Doppelte der Kuhmilch. Viele Kuhmilchallergiker können Schafmilch problemlos konsumieren. Schafmilch hat gegenüber Kuhmilch einen mehrfach höheren Gehalt an CLA (konjugierte Linolsäure). Da Schafmilch den höchsten Anteil an essentiellen Fettsäuren aufweist und sehr vitaminreich ist, gilt sie als die gesündeste Milch in unseren Breitengraden und wird höchstens noch von der Stutenmilch übertroffen. Speziell ist der hohe Gehalt an Orotsäure (Vitamin B13), dieses ist essentiell für den Aufbau von Proteinen. (Quelle: Brigitte Kengeter)

### Den Schafsfrischkäse gibt es in fünf leckeren Geschmacksrichtungen:

- Kurt das Schaf- mit einer leckeren Mischung aus Kräutern & Knoblauch
- Pauli das Schaf- ein dezent scharfer Genuss mit Paprika & Chili
- Schani das Schaf- der Orientalisch-Süße mit einer Currymischung & Datteln
- Mara das Schaf - Maulbeere & Zedernuss
- Fanti das Schaf - der Südländische - Fetacreme mit Paprika & Tomate

Die Frischkäse der Jakobsberger MilchHandwerker lassen sich vielseitig einsetzen: ob klassisch als Brotaufstich, als Dip zur Rohkostplatte oder an Pasta. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt.



Es grüßt Ihr Gesund & Munter Ökokisten Team aus Neuhof

### Italienischer Spargelsalat

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 1kg Spargel
- 250g Mozzarella
- 350g Tomaten
- ½ Bd Petersilie glatt
- 2 Avocado
- 8 EL Balsamico Bianco
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker



Spargel in Salzwasser mit Zucker ca. 14 min. kochen, abgießen und abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Spargelstangen dritteln.

Spargel, Mozzarella und Avocado auf einer Platte anrichten. Tomaten drauf verteilen und die Vinaigrette darüber gießen und einige Basilikumblättchen darüber streuen.

### Thailändische Porree-Möhren-Pfanne mit Reis

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 4 Porreestangen
- 8 Möhren
- 400ml Kokosmilch
- 200g Basmati Reis braun
- 4 Knoblauchzehen
- 4 TL Bratöl
- Pfeffer, Curry, Kräutersalz



Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden.

Die Knoblauchzehe mit einem breiten Messerrücken pressen und als Ganzes mit den Karottenscheiben in 1 TL Öl so lange anbraten, bis diese etwas weich sind. Dann die Lauchringe zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und den Gewürzen überstäuben und mit Kokosmilch, Milch und Wasser ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und dann mit dem Reis servieren.

### Broccoli-Pesto

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 125g Broccoli
- 1 Bd Petersilie glatt
- 150ml Olivenöl
- 125g Pinienkerne
- 6 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamico Bianco
- Pfeffer, Salz



Alle Zutaten mischen, in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine glatte Paste entsteht. In Einmachgläser füllen und bis zum Verzehr dunkel stellen.

### Quark-Grieß-Pfirsich-Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

- 500g Pfirsiche
- 500g Quark
- 80g Dinkelgrieß
- 100g Butter
- 100g Rohrzucker
- 4 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker



Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Die Eiweiße steif schlagen und beiseite stellen. Ebenfalls die angewärmte Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach die Eigelbe unterrühren. Schließlich den Quark und dann den Grieß einrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Pfirsiche unterheben, alles in eine gebutterte Auflaufform geben und glatt streichen. Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Schmeckt heiß und kalt.

### Salat- und Kräutersaison in der Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

- |      |  |               |
|------|--|---------------|
| 1266 | .....Stück Kopfsalat rot-G&M-Bioland         | 2,19 € /Stück |
| 1415 | .....Stück Kerbel im Bund-G&M-Bioland        | 1,99 € /Stück |
| 1430 | .....Stück Salbei frisch im Bund-G&M-Bioland | 1,79 € /Stück |
| 1442 | .....Stück Knoblauchsrauke-G&M-Bioland       | 1,79 € /Stück |
- Würzkräut mit essbarer Blüte und pfeffrigem Bärlauchgeschmack