



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,

ab sofort haben wir für Sie einen leckeren Kräutersalat Mix aus eigenem Anbau aus unserer Bioland-zertifizierten Gärtnerei im Sortiment.

Der Kräutersalat Mix enthält eine Mischung aus folgenden Kräutern:

- **Sauerampfer:** Der Sauerampfer hat harntreibende, erfrischende, entzündungshemmende und fiebersenkende Eigenschaften. Er ist sehr gesund wegen des hohen Gehalts an Vitamin C, Eisen und Kalzium. Die Verwendung erfolgt roh zum Salat, gekocht wie Spinat und als Gewürz z.B. für Suppen.
- **Kresse:** Kresse enthält viel Senfölglykosiden, die sie scharf und würzig machen. Außerdem enthält die sie Vitamin C, Vitamin B, Eisen, Kalzium und Folsäure. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt oder finden auch in Brotaufstrichen oder als Verfeinerung von z.B. Suppen Verwendung.
- **Speisechrysantheme:** Die Pflanzenteile der Speisechrysanthenen sind vitamin-, kalzium- und folsäurehaltig. Außerdem wird das Kraut bei Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen und Husten verwendet. Als Blattsalat hat er ein interessantes Aroma, welches an Petersilie und Ruccola erinnert.
- **Pimpinelle:** Die Pimpinelle hat eine blutstillende und harntreibende Wirkung. Die Hauptanwendung ist ihr Einsatz in der Küche. Man kann sie u.a. als Salatgewürz, für Grüne Soße oder Kräuterquark verwenden und mit ihrer Hilfe die Frühjahrsmüdigkeit austreiben und den Stoffwechsel anregen.
- **Gundermann:** Gundermann wirkt entzündungshemmend, stoffwechselfördernd und schleimlösend. Es enthält Vitamin C, Kalium und auch ätherische Öle. Der Geschmack wird als minzähnlich und lakritzartig beschrieben. Früher wurden die Blätter u.a. in Gründonnerstagsgerichten verwendet.
- **Brunnenkresse:** Im Geschmack erinnert Brunnenkresse an Rettich: scharf-würzig. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben beispielsweise frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder Verfeinerung von z.B. Quark kommt ihr Geschmack gut zur Geltung.
- **Petersilie:** Petersilie wirkt schleimlösend, krampfstillend, blähungs- und wassertreibend, appetitanregend und verdauungsfördernd. Sie ist ein sehr beliebtes Küchengewürz. Die Blätter werden meist frisch für Suppen, Salate, Fleisch- und Gemüsegerichte und zum Garnieren verwendet.
- **Kerbel:** Kerbel wirkt blutreinigend, abführend, leberentschlackend, nierenanregend und harntreibend. Frisches Kerbelkraut wird in der Küche als Gewürz verwendet oder ist ein Bestandteil in der „Frankfurter Grünen Soße“.

11105.....100g **Kräutersalat mix G&M - DB**

Mischung aus Sauerampfer, Kresse, Speisechrysantheme, Pimpinelle, Gundermann, Brunnenkresse, Petersilie, Kerbel

G&M

1,99 €/100g

Bioland

Hinweis: Unser Kräutersalat Mix ist in der KW 21 in allen Aboboxen ab einem Wert von 17 € enthalten (bitte schauen Sie bei Interesse vorher auf Ihre Bestellbestätigung).

Die Verfügbarkeit des Kräutersalat Mix ist je nach Anfrage auf ca. 2 Wochen beschränkt.

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

4 große Kartoffeln
500 g Quark
etwas Milch
Salz, Pfeffer
Kräutersalat Mix
Öl



Die Kartoffeln gründlich in kaltem Wasser waschen und bürsten.

Alufolie in der Mitte leicht mit Öl bestreichen. Die Kartoffeln einwickeln, auf einem Backblech in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 40-60 Minuten backen. Wenn man problemlos ein Holzspießchen in die Kartoffeln stechen kann, sind sie gar.

In der Zwischenzeit den Quark mit so viel Milch verrühren, dass eine dickflüssige Creme entsteht. Die Quarkcreme mit Salz, Pfeffer und dem Kräutersalat Mix abschmecken.

Die Kartoffeln auf Teller legen, die Folie öffnen, die Kartoffeln mit einer Gabel aufbrechen und die Kräuterquarkcreme in die Kartoffeln füllen.
Zur Garnierung eignet sich unser Kräutersalat Mix auch hervorragend.

Kräutersalat mit Kohlrabi und Möhren

Kräutersalat Mix
400 g Kohlrabi
300 g Möhren
1 Paprika
1 Zwiebel
6 EL Essig
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Zucker



Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden.
Paprika putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.
Den Kräutersalat Mix putzen, zupfen und ggf. hacken.

Für das Dressing:
Zwiebel fein würfeln.
Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Zwiebelwürfel verrühren.
Öl darunter schlagen.

Vorbereitete Salatzutaten und Dressing vorsichtig vermengen.
Evtl. mit Kräutern garnieren.

Natürlich können Sie unseren Kräutersalat Mix auch pur, mit Dressing oder anderem Gemüse genießen!

Das Besondere zum Schluß! - Unser komplettes Angebot finden Sie unserem E-Shop www.gesund-und-munter.com

9009Stück	Jungpfl. Tomate-Cocktail rot D - DB		2,99 €/Stück
72230Kiste	6x0,75l Bio Zisch Rhabarber D - C%	aus der Region	Bioland 9,95 €/Kiste
16357kg	Pfirsiche gelbe I - ID	Deutschland	KBA 5,99 €/kg
25307Stück	Tofu Olive 200g D - EG	Italien	Demeter 2,79 €/Stück
	NEU! NEU! NEU! Mit Oliven, Olivenöl & mediterranen Gewürzen, sehr lecker!	Deutschland	EG-Kontrolliert
20507Stück	Dem.Fruchtjog. Himbeere 250g D - DD	Deutschland	1,19 €/Stück Demeter