



# 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 Kunden,

ab dieser Woche haben wir in unserem Weinsortiment Zuwachs des Weingutes Hirt-Albrecht aus Eltville bekommen. Das Weingut besteht seit dem Jahr 1918 und bewirtschaftet Weinberge in Eltville und Umgebung. Die Rebfläche beträgt derzeit etwa 7 Hektar und ist, wie im Rheingau üblich, vorwiegend mit Riesling- und Spätburgunderreben bestockt. Die Weine werden traditionell im Holzfass ausgebaut und bevorzugt trocken abgefüllt. Seit 1985 wird das Weingut nach ökologischen Gesichtspunkten bewirtschaftet.



Folgende Weine vom Weingut Hirt-Albrecht wurden aufgenommen:

- |  |       |   |                       |
|--|-------|---|-----------------------|
| <b>71203</b> .....   | Stück | <b>2014er Kiedricher Wasseros Riesling QBA trocken 11-a.d. Region-Ecovin</b>                | <b>6,89 € /Stück</b>  |
| Richtig trockener Riesling bei stoffiger Struktur und eingebundener, typischer Rieslingsäure. Schöner Essensbegleiter.   |       |   |                       |
| <b>71204</b> .....   | Stück | <b>2014er Eltviller Langenstück Riesling Kabinett trocken 0,75l-a.d. Region-Ecovin</b>      | <b>6,89 € /Stück</b>  |
| Der Kabinett ist elegant, feinfruchtig und variantenreich. Feingliedrige Säure, angenehm.  |       |   |                       |
| <b>71205</b> .....   | Stück | <b>2014er Martinst. Rödchen Spätburg. Weissherbst QBA trocken 0,75l-a.d. Region-Ecovin</b>  | <b>6,89 € /Stück</b>  |
| Sehr helle Farbe durch sofortiges Abpressen zur Vermeidung von Gerbstoffen.<br>Sehr weicher, zarter Wein mit leichter Kohlensäure. Erfrischend, leicht zu trinken.   |       |   |                       |
| <b>71206</b> .....   | Stück | <b>2013er Wallufer Bergbildstock Spätburg. Rotwein QBA trocken 0,75l-a.d. Region-Ecovin</b> | <b>7,29 € /Stück</b>  |
| Schönes Spätburgunder Bukett. Reife rote Früchte, sehr trocken, dennoch fruchtbetont, ausgewogene Gerbstoffe, nachhaltig.<br>Eigenständig, aber auch zu deftigen Speisen.                                  |       |   |                       |
| <b>71207</b> .....   | Stück | <b>2013er Kiedricher Wasseros Riesling Sekt bA brut 0,75l-a.d. Region-Ecovin</b>            | <b>10,89 € /Stück</b> |
| Spritziger Sekt mit typischem Riesling Bukett. Sehr trockener aber wunderbar harmonischer Sekt. Schönes Spiel von leichter Dosage, Säure und Kohlensäure. Als Aperitif geeignet und für festliche Anlässe. |       |   |                       |

## UNSER WEIßWEIN-ANGEBOT

- |  |         |   |                        |
|--|---------|---|------------------------|
| <b>71200</b> .....   | Flasche | <b>'Armonia' Blanc 2014 Bassac-Frankreich-EG-Kontrolliert</b>       | <b>5,95 € /Flasche</b> |
| Überzeugender Duft nach Birne und gelben Früchten. Durch seinen kleinen Anteil der Rebsorte Muskat kommt eine verführerische, florale Note hinzu. Im Gaumen: vollmundig und rund mit einem zarterherben Nachhall                                       |         |   |                        |
| <b>72232</b> .....   | Flasche | <b>'Inanna' Blanco DO 2013 0,75l-Spanien-Demeter</b>                | <b>5,95 € /Flasche</b> |
| Eine kleine Offenbarung, die viel in den letzten Jahren Gelerntes in Frage zu stellen vermag. Ohne Elektrizität, rein mechanisch gepresst & bewegt, ohne Kühlung im offenen Holzfass vergoren. Schmeckt frisch belebend und harmonisch, typisch Parra. |         |   |                        |
| <b>72234</b> .....   | Flasche | <b>'Kali Gi' Weiß Chalkidiki 0,75l-Griechenland-EG-Kontrolliert</b> | <b>5,99 € /Flasche</b> |
| Ein Wein, der griechische Sommerstimmung vermittelt: schlank und erfrischend, passt sehr gut zu kleinen Vorspeisen und Fisch.  |         |   |                        |
| <b>72484</b> .....   | Flasche | <b>Riesling "Dachs" htr. 0,75l-aus der Region-Naturland</b>         | <b>7,99 € /Flasche</b> |
| Weingut Hamm - Rheingau - Ein lebenslustiger Wegbegleiter vom 'Winkeler Dachsberg', nussig und mineralisch, Duft von kandierten Zitronen, raffiniertes Spiel zwischen Frucht und feiner Süße   |         |   |                        |
| <b>72626</b> .....   | Flasche | <b>Grauer Burgunder KN tr. 0,75l-aus der Region-Ecovin</b>          | <b>6,99 € /Flasche</b> |
| Weingut Knobloch, Rheinhessen: Ein Mustergrauburgunder von erstaunlicher Eleganz, besticht durch die komplex, konzentrierte schöne Länge. Ein ausdrucksvoller, feinrassiger Grauburgunder mit angenehmer Säure.  |         |   |                        |
| <b>72636</b> .....   | Flasche | <b>Weisser Burgunder, KN tr.0,75l-aus der Region-Ecovin</b>         | <b>7,49 € /Flasche</b> |
| Weingut Knobloch, Rheinhessen - Ein edler Essensbegleiter passend zu feiner Fisch- und Gemüseküche.  |         |   |                        |
| <b>72699</b> .....   | Flasche | <b>LANDPARTY Weißwein 0,75l.-aus der Region-EG-Kontrolliert</b>     | <b>4,49 € /Flasche</b> |
| Unbeschwerter Genuss: fruchtiger angenehmer Duft, süffig und weich   |         |   |                        |
| <b>72700</b> .....   | Flasche | <b>Spätburg. Classic 0,75l Hamm-aus der Region-Naturland</b>        | <b>9,99 € /Flasche</b> |
| Weingut Hamm, Rheingau - Ein samtiger und feinfruchtiger Rotwein mit typischer Spätburgunderaromatik, zum Essen und für den Abend am Kamin   |         |   |                        |
| <b>72820</b> .....   | 0,75 l  | <b>Sanders Weißwein 2013 0,75l-aus der Region-Demeter</b>           | <b>5,95 € /0,75 l</b>  |
| Vollmundige Cuvée aus den Rebsorten Phönix und Riesling.<br>Ein unkomplizierter Wein, der mit seinem Duft nach gelben Früchten und seiner milden Säure begeistert.   |         |   |                        |
| <b>72834</b> .....   | Flasche | <b>Riesling 'Jade' QbA 2012 Knobli-aus der Region-Ecovin</b>        | <b>9,99 € /Flasche</b> |
| Ein feiner Rheinhesse mit erfrischendem Zitrusduft, Maracujaaromen, feiner Säure, fruchtiger Süße. Ein Riesling von internationalem Format.  |         |   |                        |

**Freundliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof**

## Fenchel-Risotto

- 400g Risotto-Reis
- 3 Fenchel
- 1l Gemüsebrühe
- 6 EL Creme Fraiche
- 1 Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Butter, Öl



2 Knoblauchzehen sowie die Zwiebel fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch leicht andünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren ebenfalls kurz mitbraten.

So viel Brühe hinzufügen, bis der Reis bedeckt ist. Ca. 30 Minuten lang bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel gar kochen lassen, regelmäßig umrühren. Sobald die Brühe verkocht ist, Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Fenchel in Scheiben schneiden. Die anderen 2 Knoblauchzehen fein hacken und mit dem Olivenöl in einem Topf anbraten. Fenchelscheiben hinzugeben, salzen und pfeffern und mit einem Schuss Wasser bei niedriger Temperatur etwa 20 Minuten weich garen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Den Saft der Zitrone mit der Creme fraiche vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben.

Den Fenchel zum Reis geben und noch ein wenig mit garen lassen. Die geriebene Zitronenschale hinzufügen. Wenn der Reis gar ist, die Creme fraiche-Zitronenmischung und die Hälfte des geriebenen Parmesankäses unterrühren. Abschließend abschmecken und mit dem gehackten Fenchelgrün und dem restlichen Parmesan verziert servieren.

## Aubergine-Crostini

- 300g Aubergine
- 200g Tomaten
- 125g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL frische Kräuter
- 1 Baguette



Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen und evtl. entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Aubergine in heißem Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Tomaten und Kräuter dazugeben und unterrühren. Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Mozzarella dazugeben.

Auberginen-Gemüse auf etwa 8 Baguettescheiben streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 5 Minuten überbacken.

### Neues von der Gesund & Munter Ökokiste

– Unser Gesamtsortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>14255</b> .....	Stück	<b>Basilikum im Tontopf-G&amp;M-Bioland</b>	2,99 € /St.
<b>16330</b> .....	kg	<b>Nektarinen-Spanien-EG-Kontrolliert</b>	7,95 € /kg
<b>16357</b> .....	kg	<b>Pfirsiche -Spanien-Demeter</b>	5,99 € /kg
<b>16362</b> .....	kg	<b>Aprikosen-Spanien-EG-Kontrolliert</b>	6,99 € /kg
Türkische Zuckerprikose, süß und lecker, optisch allerdings etwas fehlerhaft			
<b>15513</b> .....	kg	<b>Frühkart. Prior vfk. 2,5kg-a.d. Reg.-Bioland</b>	3,19 € /kg
<b>23206</b> .....	Stück	<b>Schafkäse in Lake 250g-D-Bioland</b>	5,99 € /St.
Der beste Schafkäse nördlich der Alpen, handwerklich nach hofeigenem Spezialrezept hergestellt.			
<b>10476</b> .....	Stück	<b>Paprika Streifen im Glas 370m-ID-KBA</b>	2,39 € /St.
Feldfrisch und schonend verarbeitet, als schöne Beilage für Salate zu verwenden.			
<b>25147</b> .....	Stück	<b>Frischcreme Rucola N 150g-D-Biokreis</b>	2,09 € /St.
<b>36304</b> .....	Stück	<b>Sommerbrot Tomate 350g-a.d.Reg.-Bioland</b>	2,99 € /St.
Mit getrockneten Tomaten und mediterranen Kräutern, lecker zum Grillabend.			
<b>50169</b> .....	Stück	<b>Streich's drauf Gelbie 160g-D-KBA</b>	2,49 € /St.