



# 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,

gerne möchten wir Ihnen in den folgenden Kundenbriefen ein paar neue besondere „Unkraut-Rezepte“ mit etwas anderen Zutaten vorstellen, die Sie sicherlich ganz in Ihrer Nähe finden.

Wir möchten die Vorurteile über Beikräuter aufklären, denn es ist möglich aus diesen „Unkräutern“ leckere Lebensmittel herzustellen.

Die zunehmende Lebensmittelverschwendung hat uns auf den Gedanken gebracht, unseren Kunden die selbst gesammelten Beikräuter zur Verwertung näher zubringen.

## Heute: Brennnessel

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der die Brennnessel und deren brennende Eigenschaften nicht kennt. Sie wird deshalb gemieden, doch eigentlich hat sie als wichtige Heilpflanze in jedem Garten einen Ehrenplatz verdient. Im Anbau ist die Brennnessel sehr ausdauernd, anspruchslos und wächst fast überall.

Inhaltsstoffe: reich an Vitaminen (z.B. A, C, E, B1, Folsäure), Mineralstoffen (z.B. Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen) und Antioxidante (z.B. Carotin, Selen, Zink)

Verwendung der heilenden Eigenschaften:

- als Tee zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, gegen Rheumatismus und Gicht
- als Tinktur gegen Haarausfall
- die Samen gegen Erschöpfungszustände
- im Salat, in der Suppe oder als Spinat gibt er frische Kräfte

## Brennnessel-Bärlauch-Pesto

**Zutaten:** 250g Brennnesselblätter, 250g Bärlauchblätter, 100g Pinienkerne, 1TL Salz, etwas Öl

**Rezept:** Die Brennnesselblätter mit Handschuhen sammeln und waschen. Die Brennnessel- und Bärlauchblätter, gemahlene Pinienkerne, 1 TL Salz und etwas Öl mit dem Pürierstab mixen. Der Pürierstab zerstört die brennenden Härchen. Schluckweise mehr Öl beifügen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Die Masse probieren und bei Bedarf mehr Salz dazugeben. Beim Abfüllen in Gläser drauf achten, dass keine Lufteinschlüsse entstehen, so hält sich das Pesto lange, wenn man es zum Schluss mit einer Schicht Öl bedeckt kühl lagert.

## Brennnessel-Spitzwegerich-Suppe

**Zutaten:** 3 handvoll Brennnessel, 3 handvoll Spitzwegerich, 4 Kartoffeln. 1 Zwiebel, 1 Knobizehe, 100ml Essig, 1 EL Sahne, Petersilie, Muskat, Rosmarin, 1 TL Senf, 1 TL Brühe, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

**Rezept:** Die Wildkräuter nach der Ernte ca. 2 Stunden in ein Wasserbad einlegen, um die Bitterkeit zu mildern. Brennnesseln, Spitzwegerich, Kartoffeln (kleine Stücke), Zwiebeln und Knoblauch bei schwacher Hitze in Öl anbraten. Nach einiger Zeit mit Essig ablöschen, mit Sahne, Brühe und 5 Tassen Wasser verdünnen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Alles in dem tiefen Topf pürieren und weitere 5 Min. köcheln. Mit den Gewürzen und Senf abschmecken und ggf. mit Brot servieren.

Wir würden uns freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit der Verwendung von Beikräutern oder neue Rezeptideen mit uns teilen würden!

Sonnige Grüße vom Hof Ardema wünscht,  
Ihr Gesund & Munter Team

## Orientalischer Erbsen-Reis-Topf

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 0,1g Safranfäden
- 2 EL Öl
- 50g Chashewkerne
- 1 Zimtstange
- 6 Kardamomkapseln
- 4 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 250 g Basmatireis
- ½ TL Kreuzkümmel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150g Baby-Spinat
- 4 Cocktailtomaten
- 300g Erbsen
- ½ Limette
- 40g Kokosnuss
- Salz, Pfeffer



Zwiebeln schälen und klein würfeln. Möhren waschen, putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Safran in einer kleinen Schüssel mit 2EL heißem Wasser verrühren, damit er sich auflöst. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Cashewkerne, Zimtstange, Kardamomkapseln, Nelken, Lorbeerblätter darin bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis die Gewürze duften. Möhren- und Zwiebelwürfel, Reis und Kreuzkümmel dazugeben und bei mittlerer Hitze alles unter Rühren 3 Minuten braten. Salzen und die Brühe dazugießen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen.

Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Beides mit den Erbsen unter den Reis mischen und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten garen. Die halbe Limette auspressen. Den Reis mit Limettensaft, aufgelöstem Safran, Salz und Pfeffer abschmecken. Kokosnuss mit dem Sparschäler schälen, in dünnen Spänen über den Reis hobeln und servieren.

Wer nicht alle Zutaten zu Hause hat/besorgen kann: einfach weg lassen.

## Wirsing-Käse-Makkaroni

- 200 g Makkaroni
- 5 Blätter Sommerwirsing
- 200 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 20 g Schmelzkäse
- 1 Prise Muskat
- 3 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



Nudeln al dente kochen.

Die Wirsingblätter in Streifen schneiden, ca. 5 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Ein Viertel davon im Mixer mit einer Hälfte der Milch, der Gemüsebrühe, ein wenig Nudelwasser, dem Käse sowie den Gewürzen pürieren.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, den blanchierten Wirsing dazu geben, die pürierte Masse angießen, Mehl darüber stäuben und kurz anwärmen lassen, nach ca. 2 Minuten leicht verrühren. Anschließend mit der restlichen Milch nach Bedarf verdünnen, abschmecken und nochmals aufkochen lassen.

Die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben, schwenken, servieren.

Tipp: Schmeckt auch mit Käse bestreut im Ofen gratiniert.

**Neues aus unserem Angebot** – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>29218</b> .....Stück	<b>Bärlauch-Grill-Bratwurst 3/18-0</b> D-DV	4,79 €/Stück
Zutaten: Schweinefleisch* (90 %), Schweinespeck*, Trinkwasser, Salz (Steinsalz), Bärlauch*, Pfeffer*, Muskat*, Zitronenpulver*, Naturdarm; * = Zutaten aus ökol. Landbau, Deutschland		
<b>10678</b> .....kg	<b>Sommerwirsing ca 600-1000/St</b> REG-DB	3,49 €/kg
aus der Region Bioland		
<b>10695</b> .....kg	<b>Erbsen frisch in der Schote</b> D-DK	7,99 €/kg
Deutschland Biokreis Ostbayern		
<b>16356</b> .....Stück	<b>Rote Johannisbeeren 500g</b> REG-DD	4,99 €/Stück
aus der Region Demeter		
<b>23082</b> .....kg	<b>Bauernkäse Möhre-Peperoni J45%</b> D-DB	19,90 €/kg
Dank der guten Bioland-Rohmilch und kreativen Würzung ist der Butendieker Bauernkäse Bioland superlecker. Dieser Schnittkäse wird mit Möhrensaft, Paprika und Peperoni zu einer wahren Spezialität. Deutschland		