



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,

am 5. Juli ist es soweit: wir, das Gesund & Munter Team, laden alle Kunden, Freunde und Neugierige ein, auf unserem Tag der offenen Tür gesellige Stunden zu verbringen.

Freuen Sie sich an diesem Tag auf kulinarische Verpflegung in Bioqualität, eine Käseverkostung unseres regionalen Partner „Fuchshöfe“, eine Honigverkostung unseres Partners Bioimkerei honigsüß aus Wiesbaden, wissenswerte Infos von unserer Ernährungsberaterin und Kundin Michaela Arndt und eine Kinderbetreuung mit Manioli dem Zauberkünstler und Spaß & Spiel.

Das Highlight ist unsere „Zukunft säen“-Aktion, bei welcher Sie selbst Saaten auf einem Teil unsers Ackers aussäen können. Außerdem gibt es eine Produktvorstellung des Wasserionisierer Aquion mit Probetrinken vor Ort. Oder erleben Sie unseren Betrieb & die eigene Bioland-Gärtnerei hautnah durch Hofführungen und entdecken Sie unser Gelände.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!



WICHTIGER HINWEIS:

Falls Sie letzte Woche keine Kiste erhalten haben, finden Sie heute in Ihrer Ökokiste die **Einladung** zu unserem **Tag der offenen Tür!**

Falls Sie keine Einladung erhalten haben sollten, melden Sie sich bitte bei uns.



Die neue Ausgabe der Rezeptzeitschrift „Köstlich vegetarisch“ für Juli/August ist da!

Der Verkaufsstart der Zeitschrift war ein großer Erfolg und viele unserer Kunden sind von der Rezeptvielfalt begeistert. Deshalb haben wir die Zeitschrift im zweimonatigen Erscheinungsrhythmus in unser Sortiment aufgenommen. Ab dieser Woche kann die aktuelle Ausgabe bei uns erworben und in Ihrer Ökokiste ausgeliefert werden.

Tipp: Gerne richten wir Ihnen eine Bestellung im 2-monatigen-Rhythmus ein, damit Sie direkt nach Erscheinung die Ausgabe erhalten und somit keine Ausgabe mehr verpassen.



Die aktuelle Juli/August Ausgabe steht unter dem Motto: **Traumhafte Urlaubsküche**

Themen sind u.a.: So gut schmeckt's am Mittelmeer, Spaniens liebste Häppchen: Tapas, Geniale Gerichte mit Paprika, Sensationelle Sommer-Salate, Herrlich cremiges Eis-Vergnügen

Bürgerfest Taunusstein

Am 11. und 12. Juli findet auf der Aarstraße in Taunusstein-Hahn das Bürgerfest unter dem Motto „10 an einem langen Tisch“ statt. Programmpunkte sind u.a. eine HR3 Party, mehrere Infostände & Essensstände und Aktionen für Groß & Klein. Auch wir werden mit einem Infostand dabei sein und bei dem Gemeinschaftsstand der Akteure des Arbeitskreises „Taunussteiner Energiewende“ zu finden sein.

Die Stadt Taunusstein und wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Stangenbohnen in Thymian-Senf-Sauce

- 500g Stangenbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 125ml Gemüsebrühe
- 200g Schmand
- 200ml Sahne
- 1 EL Senf
- ½ Bund Thymian
- Salz, Pfeffer



Stangenbohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein hacken, in heißer Butter glasig dünsten. Bohnen beifügen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe dazu geben. Die Bohnen zugedeckt 15 - 20 Minuten auf kleinem Feuer weich kochen.

Inzwischen Sahne und Schmand in einer extra Pfanne etwa 5 Minuten auf die Hälfte einkochen. Mit 1 EL Senf, Salz und Pfeffer würzen. Die Blätter von einem halben Bund Thymian beifügen. Bohnen abtropfen lassen. Auf einer Platte anrichten und mit der Sauce übergießen.

Super als Beilage zu Lamm oder Gegrilltem.
Schmeckt auch kalt als Salat sehr lecker.

Fruchtiger Sommer-Hugo

- 1 Flasche Hugo
- 4 Scheiben Wassermelone
- ½ Zitrone
- 5 Erdbeeren



Die Wassermelonenscheiben in Stücke schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren vierteln.

Das Obst mischen und in Gläser verteilen. Mit Hugo aufgießen und servieren.

Kartoffelsalat mit Rucola und Bohnen

- 750g Neuhofer Hörnchen
- 375g Stangenbohnen
- 100g Rucola
- 2 Bundzwiebeln
- Essig, Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Währenddessen die gewaschenen und klein geschnittenen Bohnen in Salzwasser etwa 8-10 Minuten gar kochen und kalt abschrecken. Die Zwiebel in einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten und mit einem großen Schuss Essig ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Bohnen dazugeben.

Mit der heißen Essig-Speck-Mischung begießen und mit Salz, Pfeffer und evtl. noch Essig abschmecken. Wenn der Salat zu trocken ist, noch etwas Olivenöl dazugeben.

Neue Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

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

| | | | |
|--|-------|--|--------------|
| 10537 | kg | Spinat rot-G&M-Bioland | 6,99 € /kg |
| 10696 | 100g | Zuckererbsen frisch-Deutschland-Bioland | 1,49 € /100g |
| Junge Hülsen dieser Sorte werden in der Regel ganz, also mit der Hülse gegessen. Man kann die gesamten Hülsen roh oder gegart verzehren. | | | |
| 20298 | Stück | Rote Grütze im Becher 500g-D-KBA | 3,89 € /Stk. |
| 25148 | 100g | Fleckorello Minze ca. 170g a.d.R.-Demeter | 2,39 € /Stk. |
| Salatkäse nach fetartaart mit Minze verfeinert, schmeckt sehr lecker, im Salat und auf dem Brot. | | | |
| 25161 | Stück | Mozzarella di Bufala DOP 125g-It-IFOAM | 3,29 € /Stk. |
| Aus dem Herzen Kampaniens - dem wilden Süden Italiens - stammt die ÖMA Mozzarella di Bufala Campana DOP. Ein saftiger Kern, eine etwas festere Außenhülle und der feinsäuerliche Geschmack prägen ihren unvergleichlichen Charakter. | | | |
| 25332 | Stück | Tofu-Dinkelbratlinge 200g/2St-D-KBA | 2,49 € /Stk. |
| rein pflanzlich. In der Pfanne mit etwas Öl anbraten, in beliebigen Saucen aufkochen oder kalt zum Vesper. | | | |
| 36104 | Stück | Honigwaffeln 175g -Holland-KBA | 2,49 € /Stk. |
| Niederländische Spezialität | | | |