



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



ökokiste



Bioland

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,

endlich ist es soweit: in der letzten Woche konnten wir weitere Gemüse- und Kräutersorten in unserer eigenen Bioland-Gärtnerei in Neuhof für Sie ernten und in unser Ökokistensortiment aufnehmen.

Regionaler



geht's nicht!

Folgende Artikel finden Sie ab sofort in unserem Sortiment und nur solange unsere Ernte reicht:

| | | |
|--------------|---|--------------|
| 10054 | Blumenkohl G&M-Bioland | 2,79 €/Stück |
| 10190 | Minigurken ca.200-300g /St G&M-Bioland | 5,99 €/kg |
| 10510 | Schlangengurken G&M-Bioland | 2,19 €/Stück |
| 10260 | Kohlrabi G&M-Bioland | 1,59 €/Stück |
| 10303 | Mangold bunt bright light G&M-Bioland | 5,95 €/kg |
| 10643 | Tomaten G&M-Bioland | 4,59 €/kg |
| 10645 | Cocktail-Tomaten 250g-Schale G&M-Bioland | 1,99 €/Stück |
| 10730 | Bundzwiebeln G&M-Bioland | 1,99 €/Bund |
| 11131 | Eissalat G&M-Bioland | 1,39 €/Stück |
| 11450 | Eichblatt grün G&M-Bioland | 1,39 €/Stück |
| 10660 | Spitzkohl ca. 1kg/St G&M- Bioland | 2,65 €/kg |
| 11180 | Sauerampfer im Bund G&M-Bioland | 1,49 €/Stück |
| 14195 | Schnittlauch im Bund G&M-Bioland | 1,59 €/Stück |
| 14203 | Petersilie glatt im Bund G&M-Bioland | 1,49 €/Stück |
| 14210 | Thymian frisch im Bund G&M-Bioland | 1,89 €/Stück |
| 14251 | Bergbohnenkraut G&M-Bioland | 1,69 €/Stück |
| 14321 | Estragon im Bund G&M-Bioland | 1,49 €/Stück |
| 14300 | Kräuter gemischt im Bund G&M-Bioland | 2,29 €/Stück |
| | Mit Petersilie, Schnittlauch, Borretsch | |
| 14322 | Mediterraner Kräuterbund G&M-Bioland | 1,99 €/Stück |
| | Mit Salbei, Bergbohnenkraut, Thymian | |
| 15517 | Früh-Kartoffel Magda 2,5kg vfk G&M-Bioland | 2,09 €/kg |
| | Lecker zarte handverlesene Frühkartoffel aus dem Taunus. | |



Außerdem haben wir Zuckermais, Speisekürbis, weitere Kartoffelsorten, Wirsing, Rote Beete und Brokkoli im Frühjahr ausgesät und auch diese Gemüsesorten werden demnächst bzw. dieses Jahr noch geerntet.

Tipp: Am 14. September haben Sie die Möglichkeit auf unserem Hoffest bei einer Führung durch unsere Gärtnerei zu erleben und zu sehen wie und wo Ihr Gemüse angebaut wird.

Wir wünschen Ihnen ein paar schöne sonnige Tage,
Ihr Gesund & Munter Team



Wichtiger Termin! Bitte vormerken!
Am 14. September findet unser alljährliches Hoffest statt.
Für Unterhaltung und das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt.
Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben.
Eine persönliche Einladung erhalten Sie demnächst in Ihrer Ökokiste.



Penne mit Kräuter-Sahne-Soße

- 250 g Dinkel-Penne hell
- 1 Mediterraner Kräuterbund
- Butter
- 250 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zitronensaft



Die Dinkel-Penne in gesalzenem Wasser al dente kochen.

Währenddessen die mediterranen Kräuter klein zupfen und in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, sodass sich das Aroma entfaltet.

Danach die Kräuter mit Sahne ablöschen und die Soße mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Nach Belieben die Soße mit etwas frischem Zitronensaft verfeinern.

Vor dem Servieren die Soße über die Penne geben und mit Kräutern garnieren.

Rote Beete Carpaccio

- 500g Rote Beete
- 125 ml Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Pfefferkörner
- Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- Emils Kräuter Vinaigrette
- Kräuter



Die Rote Beete schälen und in feine Scheiben schneiden.

125 ml Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einem breiten Topf erhitzen und die roten Beete darin ca.10 Min. weich dünsten. Das Wasser gut verdampfen lassen.
Etwas Zitronensaft und die klein gehackte Zwiebel zu den heißen roten Beeten geben und auskühlen lassen.

Die Rote Beetescheiben auf eine Platte legen, mit der Vinaigrette übergießen und mit Kräutern und Pfefferkörner verzieren.

Neues aus unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter www.gesund-und-munter.com

16371.....Stück

Heidelbeeren 1kg-Korb-D-DB

9,99 €/Stück

Deutschland Bioland

16172.....kg

Äpfel Delb.Estivale süß sauer I-EG

4,99 €/kg

Italien EG-Kontrolliert

süß sauer aromatisch, eine der besten Frühapfelsorten

24262.....kg

DeJonker Rucola-Pinienk N48% H-KBA

18,49 €/kg

Holland KBA

Junger Gouda mit würzigem Rucola und edlen Pinienkernen.

37044.....Stück

Soja Spaghetti glutenfrei 200g D-KBA

3,99 €/Stück

Deutschland KBA

NEU NEU NEU

57523.....Stück

Kuchenboden Dinkel VK 280g D-KBA

4,89 €/Stück

Deutschland KBA

Der lockere Dinkel-Tortenboden aus Demeter-Dinkelmehl wird in einer kleinen Bäckerei nach einem traditionellen Hausrezept handwerklich gefertigt.

57647.....Stück

Multifrukt Fruchtschnitte 40g –D-KBA

0,99 €/Stück

Deutschland KBA

NEU NEU NEU

