



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,

die neue Ausgabe der Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“ ist da!
Die September/Oktober Ausgabe steht unter dem Motto „Zauberhafte Herbstgerichte“.



Folgende Themen finden Sie in der Zeitschrift:

- Fenchel NEU entdeckt: Geniale Ideen mit dem feinen Gemüse
- So lieben wir Knollen und Wurzeln: Raffiniertes mit Möhren, Pastinaken & Co.
- Herrlicher Genuss aus Pfanne und Wok: Diese Gerichte müssen Sie einfach probieren!
- Das Beste aus der Heimatküche: Regionale Köstlichkeiten aus Deutschland
- Knackig und gesund: Hirse und Quinoa: Herrliche Rezepte für Groß und Klein
- Endlich wieder Zwetschgen & Co. : Süße Leckereien, die süchtig machen ...



Inhalt

köstlich vegetarisch 5/2015

26 Das Beste aus Südafrika
Die Titelthemen dieser Ausgabe erkennen Sie am roten Punkt

KÖCHEN & GENIEßEN

10 Köstliches mit Fenchel
Ob in der Fenchel-Pilz-Lasagne, im indischen Linseneintopf oder in einer feinen Beef-Quinoa-Sauce: Der Spess ist immer ein Genuss!

14 Das Beste mit Knollen & Wurzeln
Lernen Sie die Schätze aus der Erde ganz neu kennen!

24 Rezepte aus der Heimat
Mit Pilzkuchen, Hefeknödeln mit Vanillesoße, Handkäse mit Musch und Kartoffelsuppe mit Zwetschgensuchen zeigen wir Ihnen vier Klassiker aus Deutschland

30 Lecker aus Pfanne & Wok
Geniale Ideen, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

38 So schmeckt Südafrika
Reisen Sie mit uns in das Land der guten Hoffnung und probieren Sie unser Menü der Extraklasse!

40 Chia: Klein, aber oho!
Unsere Chia-Sauce mit überbackenem Ofengemüse heißt Ihnen richtig ein!

46 Chia - Energieboten für Groß und Klein
Die kleinen Körner spenden in einem süßen Granola langanhaltende Kraft

50 Schnell & köstlich
Vier Feinabendgerichte für Eilige

50 Herrliches Herbstbrot
Mirabellen, Zwetschgen und Trauben verpacken wir köstlich in Kuchen, Desserts und Kompott

MENSCHEN

50 Hinter den Kulissen von köstlich vegetarisch
Diesmal zeigen wir Ihnen, wie köstlich vegetarisch am Computer entsteht. Dazu besuchen wir die Kommunikationsagentur ansicht in Wiesbaden.

AUSSERDEM

6 Für Sie entdeckt
Diese Köstlichkeiten und Entdeckungen sind perfekt für den Herbst

40 Scharf und köstlich

60 Geniales mit Herbstobst

23 Meike Körners Köchengeheimnisse
Kürbis - ganz große Klasse!

39 Bio-Einkaufsratgeber
Tolle Aromen: Bio-Gewürzmaschinen

52 Im Fokus
5 Fragen zu vegetarischer Wurst

RUBRIKEN

3 Editorial
4 Rezeptverzeichnis
58 Leserservice mit Leserezept

62 Gewinnspiel
66 Menüplaner
67 Impressum
68 Vorschau

UNSERE TITELREZEPTE

Herzhafes Wurzelgemüse-Boungignon mit Kartoffelgarn, S. 18
Fenchel-Pilz-Lasagne, S. 13
Petersilienmuzzarell-Möhren Bulgur-Salat mit Feta, S. 21
Süßkartoffel-Lauch-Curry mit Fladenbrot, S. 54
Süßer Quinoa-Auflauf mit Kirschen und Vanillesahne, S. 46

MENÜPLANER köstliche Menüs S. 66

Unser Start in das Naturkosmetik-Sortiment!

- 91000**Stück **Citrus Erfrischungsdusche** 6,29 € /Stück
Mit der Citrus-Erfrischungsdusche schenken Sie Körper und Geist neue Energie und Ihrer Haut ein Duscherlebnis.
- 91001**Stück **Sanddorn Vitalisierungsdusche** 6,29 € /Stück
Die Weleda Sanddorn-Vitalisierungsdusche stimuliert die Sinne?
- 91100**Stück **Pflegelotion Citrus 200ml** 8,99 € /Stück
Spendet intensive Feuchtigkeit, kühlt und belebt die Haut.
- 91101**Stück **Pflegelotion Sanddorn 200ml** 11,99 € /Stück
Versorgt die Haut mit Nährstoffen, unterstützt die Feuchtigkeitsbalance und vitalisiert.



Schöne Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Spinat-Kartoffel-Curry

600g	Kartoffeln	125ml	Sahne
4	Knoblauchzehen	350g	Spinat
30g	Butter	350g	Tofu
1 EL	Currypulver	1 TL	Zucker
1 EL	Mehl		Salz, Pfeffer
250ml	Gemüsebrühe		



Kartoffeln schälen, längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch pellen, in dünne Scheiben schneiden und in der Butter bei glasig dünsten. Kartoffeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Curry und Mehl untermischen und ein paar Sekunden anschwitzen. Brühe dazugießen, gut verrühren und die Kartoffeln bei zugedeckt etwa 10 Min. köcheln. Zwischendurch umrühren. Sahne untermischen und ohne Deckel weitere 10 Min. kochen, gelegentlich umrühren.

Inzwischen den Spinat waschen grobe Stiele entfernen und große Blätter etwas zerzupfen. Tofu ca. 2 cm groß würfeln.

Spinat trocken schleudern und mit dem Tofu unter die Kartoffeln mischen. Weitere 7 Min. offen garen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Trauben-Muffins

300g	Trauben	250g	Mehl
½ P.	Backpulver	50g	Haferflocken
200g	Zucker	4	Eier
80ml	Milch	175ml	Öl
	Zimt		Zucker



Trauben waschen und halbieren. In einer Schüssel Milch, Eier, Zucker, Öl und Salz schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel Mehl, Haferflocken und Backpulver gut mischen und in die flüssige Masse einrühren. Nun nur noch die Traubenhälften untermischen und in die Papierförmchen oder eingefetteten Muffinförmchen füllen und bei 190°C etwa 20-30 Minuten backen. Nach dem Backen nach Belieben mit Zimtzucker betreuen. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.

Bratkartoffelsalat

1kg	Kartoffeln	1 EL	Zitronensaft
4	Tomaten	1	Paprika gelb & rot
2 EL	Öl	1	Knoblauchzehe
400g	Romanesco	2 EL	Balsamico
	Salz, Pfeffer	10	Oliven



Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft 5 Min. blanchieren und danach abgießen.

Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

Ofen auf 180°C vorheizen.

Paprika waschen und in Stücke schneiden. Öl mit gepresstem Knoblauch verrühren und mit den Paprikas und Kartoffeln mischen.

Auf einem Backblech verteilen und 15 Min. backen. Währenddessen den Romanesco etwa 6 Minuten blanchieren und abschrecken.

Danach mit dem Ofengemisch mischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Tomaten und Oliven bestreuen.



Leckereien für Ihre Gesund & Munter Ökokiste!

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

15246kg **Kartoffeln Salome 2,5kg fk-G&M-Bioland** 2,39 € /kg
Hergestellt im Rahmen der Umstellung auf den ökologischen Landbau. Die ersten Bergkartoffeln aus dem Neuhofer Hochplateau Platte.

16505kg **Mini-Wassermel.ca. 1,4kg/St-G&M-Bioland** 2,69 € /kg

30036Stück **Emmer-Vollkornmehl 500g-D-Dr** 2,99 € /St.

Emmer ist eine alte Getreideart, die züchterisch nur wenig bearbeitet wurde. Sie wird deshalb auch von Menschen, die empfindlich auf Weizen reagieren, gut vertragen.

Emmer ist näher mit dem Hartweizen verwandt als mit dem Weichweizen.

46930Stück **Olivenpaste Grün Il Cesto 100g-D-EG** 2,99 € /St.

Leckere grüne Olivenpaste verfeinert mit Zitronensaft, Basilikum und Oregano

57658Stück **Ökovital-Bär ohne Gelatine 500g-D-EG** 6,99 € /Stück

25168100g **Wildblumenkäse N 50%-D-Bioland** 26,90 € /100g

Wildblumenkäse werden die Laibe in einen Mantel von verschiedenen Wildblumen und Kräutern gehüllt und noch mehrere Tage einer speziellen Reifung zugeführt. Dadurch erhält der Käse sein 'blumiges' Aroma.

Und vieles mehr...