



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,

unsere Kartoffelernte geht voran, die nächsten Sorten können wir in Ihre Kisten legen.

Für kommende Woche haben wir für alle Kartoffel-Abokunden die festkochende Sorte Anuschka eingeplant. Weiterhin stehen ab sofort die vorwiegend festkochende Rosara und neuerdings die mehlig kochende Gunda zur Verfügung. Ab Dezember / Januar haben wir dann noch die festkochende Sorte Allians sowie die vorwiegend festkochende Agria zur Verfügung.

Die Delikatess-Kartoffel Bamberger Hörnchen haben wir dieses Jahr zum 1. Mal angebaut. Diese werden noch wir per Hand ernten, da Sie eher Klein und sehr langoval ist, sodass einige Bamberger Hörnchen durch die Siebkette unseres Roders fallen.

Hier eine Beschreibung zu unseren Kartoffelsorten:

Anuschka: schöne gelbe festkochende Speisekartoffel, gut zu verwenden für Kartoffelsalat, Bratkartoffel, Pellkartoffeln, schöner zarter Kartoffelgeschmack.

Elfe: vorwiegend festkochend. Unsere leckere Universalkartoffel, für Bratkartoffeln und für Kartoffelbrei geeignet.

Rosara: schöne rote Universalkartoffel, vorwiegend festkochend, für alle Verwendungsarten geeignet, schmeckt immer

Gunda: mehlig kochend, die Kartoffel für Kartoffelbrei und Klöße. Die Gunda ergibt einen wunderbar leichten Kartoffelbrei, sie lassen sich ganz leicht zu Kartoffelbrei „stampfen“ und ergeben auch einen schönen bindigen Teig für Klöße

Allians: schöne gelbe festkochende Speisekartoffel, gut zu verwenden für Kartoffelsalat, Bratkartoffel, Pellkartoffeln, unsere beste bzgl. Geschmack und Konsistenz.

Agria: die Universalkartoffel, vorwiegend festkochend, für alle Verwendungsarten geeignet, schmeckt immer schöne rote Universalkartoffel, vorwiegend festkochend, für alle Verwendungsarten geeignet

Soraja: vorwiegend festkochend, hatten wir schon im letzten Jahr, buttrig-zarte Konsistenz, ansonsten wie Elfe

Bamberger Hörnchen: aus dem Raum Bamberg, seit 1870 im Anbau, festkochend, gelbrosa Schale, gelbes Fleisch, hörnchenförmige Knolle, sehr guter, würziger, leicht nussiger Geschmack, Reife spät, geeignet als Salat-, Brat- oder Pellkartoffel.

Gerne können Sie über unseren Internet-Shop Ihre Kartoffelbestellung aufgeben oder Ihr KartoffelAbo verändern. Bei fragen steht Ihnen unser Kundentelefon zur Verfügung !



Wirsing-Pilz-Pfanne

- 300g Naturreis
- 400g Wirsing
- 300g Steinchampignon
- 1 TL Paprikapulver
- Öl
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- ½ Tasse Sojasoße
- 300g Naturjoghurt
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer



Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Die Pilze putzen, in Stücke schneiden und mit etwas Öl und dem Paprikapulver marinieren.

Den Wirsing vom Strunk befreien, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Die Pilze ca. 3 Minuten in einer großen Pfanne anbraten. Den Wirsing dazugeben und ebenfalls etwas anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sojasoße löschen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen. Den Reis dazugeben und alles gut vermengen.

Mit etwas Naturjoghurt und Petersilie servieren.

Wirsing-Schupfnudel-Gratin

- 500g Schupfnudeln
- 400g Wirsing
- 1 Zwiebel
- 1EL Öl
- 170ml Gemüsebrühe
- 70g Schmand
- 1TL Senf
- frische Petersilie
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- 20g geriebener Käse
- frischer Schnittlauch



Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazugeben, goldbraun braten und herausnehmen. Wirsing in das verbliebene Öl geben und andünsten. Brühe angießen, gebratene Zwiebeln dazugeben und das Ganze abgedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Schupfnudeln und den Schmand dem Ganzen untermischen und alles mit Senf, Petersilie, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Mischung in eine Gratinform geben, Käse überstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25-30 Min. goldbraun überbacken.

Schnittlauch überstreuen und servieren.

Ab sofort erhalten Sie bei uns auch die neuen leckeren Sorten der „Streich's drauf“ Brotaufstriche von Zwergenwiese, welche Sie auf unserem Hoffest probieren konnten! – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter www.gesund-und-munter.com

50147.....Stück **Streich's drauf Arrabito 160g** Deutschland - C% 2,49 €/Stück

Arrabiata-Tomate Brotaufstrich, vegan Deutschland KBA

50148.....Stück **Streich's drauf Papayango 160g** Deutschland - C% 2,49 €/Stück

pikanter Papaya-Mango Brotaufstrich, vegan Deutschland KBA

50149.....Stück **Streich's drauf Chilinake 160g** Deutschland - C% 2,49 €/Stück

Chili-Pastinake Brotaufstrich, vegan Deutschland KBA