



# 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,

## !WICHTIGER HINWEIS!

Die eventuell in Ihrer Kiste enthaltenen Eierhöcker, leere Pappschalen usw. möchten wir NICHT als Müll bei Ihnen loswerden! Wir verwenden diese als „Küllerschutz“ und zum „Auspolstern“ Ihrer Kiste, damit die empfindliche Ware gut und sicher bei Ihnen ankommt. Gerne können Sie unseren Fahrern bei der nächsten Lieferung saubere, unbeschädigte Pappartikel wieder zurückgeben.



Noch bis zum **02. Oktober** können Sie **frisches Ziegenlammfleisch aus eigener Gesund & Munter Bioland-Haltung** bestellen. Unsere Ziegenherde hat den ganzen Sommer rund um unseren Hof geweidet und uns so manchen Kilometer Beinarbeit gekostet.

Das Fleisch der Tiere kann man guten Gewissens genießen, da die Tiere auf unserem Hof nur mit Gras, Klee, Heu und etwas Haferschrot gefüttert wurden und ein glückliches Leben hatten.

Um eine stressfreie Schlachtung zu gewährleisten, begleiten wir unsere Tiere persönlich ca. 5 Minuten nach dem Weideabtrieb zum 500m entfernten, ortsansässigen Metzger.

Die **Auslieferung** findet vom **5.-9. Oktober** statt.



<b>99782</b> .....kg	<b>Ziegenlamm, halbes ca. 3-4kg</b>	21,90 € /kg
2 Hinter-Keulen, Rücken, Ragout aus der Schulter, Bratwurst mit Kräuter im Darm, Bratwurst in der Dose, ca. 3-4kg insgesamt.		
<b>99787</b> .....kg	<b>Ziegenlamm komplett ca. 6-8kg</b>	20,95 € /kg
2 Hinter-Keulen, Rücken, Ragout aus der Schulter, Bratwurst mit Kräuter im Darm, Bratwurst in der Dose, ca. 6-8kg insgesamt.		
<b>99783</b> .....kg	<b>Ziegenlammbratwurst 2 Stück</b>	22,95 € /kg
Zutaten:100% Ziegenfleisch <sup>2</sup> , Rapsöl*, Meersalz*, Pfeffer schwarz*, Muskat*, Knoblauch*, Zwiebel*, Piment*, Paprika edelsüß*, Paprika*		
<b>99784</b> .....kg	<b>Ziegenlammbratwurst 4 Stück</b>	22,95 € /kg
<b>99786</b> .....kg	<b>Ziegenlamm-Leber 500g</b>	15,95 € /kg
<b>99788</b> .....kg	<b>Ziegenlamm-Rücken ca. 500g</b>	59,95 € /kg
Das Beste von der Ziege.		
<b>99789</b> .....kg	<b>Ziegenlamm-Ragout ca. 500g</b>	20,95 € /kg
Ideal für Irish-Stew oder als Gulasch und Geschnetzeltes fein gewürzt verwenden.		
<b>99790</b> .....kg	<b>Ziegenlamm-Schulter wie gewachsen ca.0,8-1,3kg</b>	19,95 € /kg
<b>99791</b> .....kg	<b>Ziegenlamm-Keule wie gewachsen ca.1-1,5kg</b>	25,95 € /kg

**Herbstliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!**

## Bandnudeln mit Fenchel und Schafskäse

250g Bandnudeln  
200g Schafskäse  
500g Fenchel  
200ml Milch  
100ml Sahne  
Butter  
Salz, Pfeffer



Die Nudeln in Salzwasser gar kochen.

Währenddessen den Fenchel waschen und in kleine Streifen schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca. 2 Minuten andünsten. Mit Milch und Sahne ablöschen und einköcheln lassen.

Wenn die Nudeln gar sind, den gewürfelten Schafskäse unter den Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mischung über die noch warmen Nudeln geben.

## Trauben-Linsen-Salat

400g Trauben balau  
100g braune Linsen  
100g Lauch  
1 Bd. Petersilie  
3 EL Balsamico bianco  
2 EL Olivenöl  
30g Pinienkerne  
Salz, Pfeffer



Linse mit etwas Essig in reichlich Wasser 25-30 Minuten weich kochen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Pinienkerne trocken rösten und abkühlen lassen. Trauben halbieren und entkernen. Lauch in feine Streifen schneiden. Wenig Petersilie für die Garnitur beiseite stellen, Rest hacken. Öl und Balsamico in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, Trauben und Lauch dazugeben, gut mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Salat auf Teller verteilen, Pinienkerne darüber streuen und mit restlicher Petersilie dekorieren

## Gelbe Bete Carpaccio mit Saaten

3 Gelbe Bete Knollen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer



Die Gelbe Bete Knollen schälen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Knollen in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten.

Die Pinien- und Sonnenblumenkerne in Olivenöl rösten, mit etwas Salz würzen und zusammen mit dem Öl über der Gelben Beten verteilen. Jeden Teller vor dem Servieren mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Neues bei der Gesund & Munter Ökokiste!

Unser Gesamtsortiment finden Sie unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

<b>22009</b> .....	kg Kartoffelbratwurst 1 ca. 120g Region-Bioland gebrüht	16,89 € /kg
<b>22011</b> .....	Stück Bratwurst-Schnecken 2 St/200g D-Bioland	3,99 € /Stück
<b>22024</b> .....	kg Kartoffelwurst 1 Stück ca.110g Region-Bioland Frisch, Kein Nitrit-Pökelsalz	19,90 € /kg
<b>26246</b> .....	kg Cevapcici Lamm gegart ca. 60g Region-Bioland Cevapcici sind gegrillte Röllchen aus Hackfleisch und in Südosteuropa verbreitet.	20,89 € /kg
<b>50313</b> .....	Stück Zwetschgenmus pur 250g-Deutschland-KBA 100% Frucht, aus unbehandelten Bio-Zwetschgen.	4,29 € /Stück
<b>50314</b> .....	Stück Quittenmus 250g-Deutschland-KBA	4,29 € /Stück
<b>57540</b> .....	Stück Keks Café Olé Fair Trade 150g-D-KBA Feines Dinkelgebäck mit Quinoa aus Bolivien und Kaffee aus Kolumbien.	2,49 € /Stück
<b>25168</b> .....	100g Wildblumenkäse N 50%-Deutschland-Bioland Dem Wildblumenkäse werden die Laibe in einen Mantel von verschiedenen Wildblumen und Kräuter gehüllt und noch mehrere Tage einer speziellen Reifung zugeführt. Rinde verzehrbar!	2,69 € /100g