



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,

wie bereits im vorletzten Kundenbrief angekündigt, haben wir nun unser Kürbisangebot um weitere Kürbissorten aus unserer Bioland-Gärtnerei erweitern können. Die Kürbissaison und der Herbst sind somit offiziell von uns eingeläutet.

Folgende Kürbissorten können Sie ab sofort in Ihrer Ökokiste erhalten:

10280kg G&M Bioland	Kürbis Hokkaido rot G&M - DB	2,99 €/kg
10285kg	Kürbis Butternut ca. 2kg/St. G&M - DB feiner Speisekürbis, mild nussig mit feiner Butternote im Geschmack. G&M Bioland	3,29 €/kg
10297Stück	Kürbis Blue Ballet 1-2 kg/St. G&M - DB Feiner lagerfähiger Kürbis mit leicht nussigem Geschmack. Die Schale kann ebenfalls wie bei Hokkaido mit verzehrt werden. G&M Bioland	3,49 €/Stück
10298kg	Kürbis Sweet Dumpling G&M - DB Kleiner runder Zierkürbis der zum Verzehr geeignet ist. Das orange Fruchtfleisch ist mit seinem kastanienähnlichem Aroma sehr wohlschmeckend. Besonders lecker mit Schale gedünstet. G&M Bioland	3,99 €/kg
10299kg	Kürbis Patisson G&M - DB Mild nussig im Geschmack. Kann jung mit Schale wie Zucchini zubereitet werden. G&M Bioland	3,99 €/kg
10304kg	Green Hokkaido G&M - DB Green Hokkaido zeichnet sich durch seinen besonders feinen süsslich nussigen Geschmack und sehr gute Lagerfähigkeit aus. G&M Bioland	2,99 €/kg



Und auch unsere besonderen Betesorten, welche bereits im Kundenbrief der KW33 angepriesen wurden, werden nun nach und nach frisch für Sie geerntet und stehen im Sortiment für Ihre Ökokistenbestellung bereit.

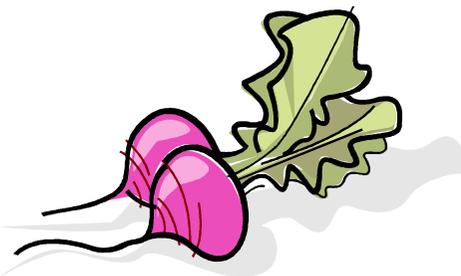
10459kg G&M Bioland	Rote Bete G&M - DB	2,99 €/kg
10458kg	Rote Bete „Tonda di Chioggia“ G&M - DB Eine samenfeste R.B. Sorte, mit leuchtend hellroter Schale und innen rot weiß gestreifte Ringen G&M Bioland	3,99 €/kg
10461kg G&M Bioland	Gelbe Bete G&M - DB	4,49 €/kg



Vielfältige Grüße vom Hof Ardema,
Ihr Gesund & Munter Team

Rote Bete-Aufstrich

- 500g Rote Bete gekocht
- 150ml Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 150g Sonnenblumenkerne
- 30g Ingwerknolle
- Pfeffer, Salz
- 3 Kohlrabiblätter



Alle Zutaten, außer die Kohlrabiblätter, im Mixer nicht zu fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kohlrabiblätter waschen und fein hacken und auf dem Pesto servieren.

Tipp: Meerrettich ist eine super Kombination zu Rote Beete und gibt dem Aufstrich eine besondere, scharfe Note.

Herbstliche Rote Bete Konfitüre

- 450g Rote Bete
- 200g Rohrzucker
- 3EL Zitronensaft
- 70ml Orangensaft
- 1 TL Kümmel
- 1 Stück Orangenschale
- 2 Gewürznelken

Rote Bete mit den Nelken und der Orangenschale in etwas Wasser garen. Abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

Den Rohrzucker mit dem Zitronen- und Orangensaft unter Rühren erhitzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach die gekochten Rote Bete und den gemörserten Kümmel dazugeben. Vorsichtig mischen und unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, falls nötig abschäumen.

Mit dem Mixstab kurz durchmischen, danach in Gläser füllen, gut verschließen. Die Gläser umdrehen und mit Deckel nach unten abkühlen lassen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Kürbis-Raclettekuchen

- 200g Dinkelmehl
- ¼ TL Salz
- 80g Butter
- 75ml Wasser
- 1 EL Essig
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 600g Kürbisfleisch gewürfelt
- 50ml Gemüsebrühe
- 150g Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 EL Olivenöl



Man benötigt 1 Backblech 25cmx25cm oder eine runde Quicheform von Ø 28 cm.

Für den Teig: Mehl und Salz mischen, mit der Butter vermengen, bis alles krümelig ist. Eine Mulde formen und Wasser und Essig hineingeben. Teig mischen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 min in den Kühlschrank legen.

Für den Belag: Schalotten und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten. Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen und zugedeckt 5-10 min bissfest garen. Ohne Deckel die Flüssigkeit einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und abkühlen lassen.

Den Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick ausrollen. Im eingefetteten Blech auslegen und den Teigboden einstechen. 15 min kalt stellen.

Kürbismischung auf dem Teig verteilen, Käse darüber geben. Auf unterster Stufe des auf 220°C vorgeheizten Ofens 25-30 min backen.

Dazu passt ein frischer, knackiger Salat.

Neue Kartoffelsorten in 1kg, 2,5kg, 5kg und 12,5kg – Unser Kartoffelsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter www.gesund-und-munter.com

15026.....kg

Kartoffel Elfe 2,5 kg vfk G&M - DB

1,85 €/kg

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

15119.....kg

Kartoffel Gunda 2,5kg mk G&M - DB

1,95 €/kg

mehlig kochend. 2,5kg-Gebinde, bitte Bestellmenge als Stückmenge angeben, lecker und besonders für Kartoffelklöße oder - brei etc geeignet.

