



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 Leut',

in Ihrer heutigen Gemüse-Überraschkiste ab einem Wert von 12€ erhalten Sie statt des üblichen Kohlrabi einmal den weniger bekannten Erdkohlrabi oder auch Wrunken, Steck- oder Kohlrübe genannt.

Da die Steckrübe gerade in den jüngeren Generationen nicht bei allen geläufig ist und viele nicht wissen, wie man ihn verwerten kann, möchten wir Ihnen in diesem Kundenbrief alle nützlichen Informationen über den Erdkohlrabi an die Hand geben.

Die Steckrübe (Erdkohlrabi)

Geschichte: Steckrüben galten zu Hungerzeiten als der Kohlenhydratlieferant überhaupt. Im ersten Weltkrieg ernährten sich die Menschen zeitweise ausschließlich von Steckrüben. Darauf ist auch zurück zu führen, warum Steckrüben bei den Deutschen nicht mehr häufig auf dem Teller landen.

Geschmack: angenehm süßlich

Fleischfarbe: gelb oder weiß

Erntezeit: September bis April

Gewicht: bis zu 2kg

Wichtige Nährstoffe: viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, Mineralstoffe, Senföle, Beta-Carotin


Lagerung: kühl, dunkel, mehrere Monate

Vorbereitung: waschen und schälen

Zubereitung: gegart/gedünstet als Beilage, als Püree, in Suppen, als Salat, in Kombination mit Kohlrabi,

Kartoffeln, Möhren oder Sellerie

Eigenschaften: kalorienarm durch hohen Wassergehalt




Info zum Bestellen über unseren Shop

Aus gegebenen Anlass möchten wir Sie über die Eingabefunktion beim Bestellen per Stück oder Kilo informieren. Vor allem beim Bestellen per Kilo bzw. Gramm gibt es häufig Irrtumseingaben.

Bei allen Artikeln, bei welchen ein Kilopreis angegeben ist, können Sie auch die gewünschte Grammzahl bestellen. So geben Sie z.B. für 200g Käse 0,2 in das Kästchen vor dem Kilopreis ein, bei 500g wäre es die Zahl 0,5.

Dieser Vorgang gilt für alle Artikel mit Kilopreisangabe, außer es gibt eine Angabe im Artikelnamen über den Inhalt. Bei abgewogener Stückware steht z.B. eine Circaangabe von 250g im Namen. In das Eingabefenster geben Sie in diesem Fall also 0,25 ein, bei der doppelten Menge bzw. zwei Stück geben Sie 0,5 ein.



Herbstliche Grüße vom Hof Ardema,
Ihr Gesund & Munter Team

Steckrüben-Kohlrabi-Kokosmilch-Curry-Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100ml Weißwein
- 350g Steckrübe
- 1 Kohlrabi
- 750g Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 100g Schmand
- Salz, Pfeffer, Curry, Kräuter



Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln und im Olivenöl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.

Die Steckrüben in schmale Streifen und Kohlrabi in Würfel schneiden und zur köchelnden Gemüsebrühe geben. Mit den Gewürzen abschmecken, vorallem mit reichlich Currypulver.

Wenn das Gemüse fast weich ist, Kokosmilch und Schmand zugeben, weitere 5 - 10 Minuten köcheln lassen, nochmal abschmecken und servieren.

Neue Leckereien aus unserem Angebot

16680Stück	Physalis Kapstachelbeere 100g Deutschland - DD	3,99 €/Stück
Leicht säuerliche Frucht, ursprünglich aus Südamerika stammendes Nachtschattengewächs. Die Früchte reifen nach der Ernte nicht nach, sie zählen zu den nichtklimakterischen Früchten. Die Früchte der Kapstachelbeere sind reich an Vitamin C (ca. 43 mg/100g)		
57862Stück	Lovechock Maulbeere Van. gf 40 Holland - C%	2,99 €/Stück
23310kg	Alter Lütt. Vieux Liège N 50% Belgien - C%	23,89 €/kg
Der Käse stammt aus den Ardennen und wird in einer kleinen Molkerei handwerklich hergestellt. Nach 3-monatiger Reifezeit, bleibt sein Teig samtweich, aber der Geschmack wird pikant.		

Apfel-Mango-Kuchen mit Kokosstreusel

- 10g frische Hefe
- 90g Rohrzucker
- 400g Dinkelmehl
- 150ml Milch
- 1 Eigelb
- 120g Butter
- 1 Mango
- 4 Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 150g Schmand
- 1 Ei
- 1 Päck. Vanillezucker
- 50g Kokoschips oder -raspel



Hefe zerbröseln mit 30g Rohrzucker mischen und beiseite stellen. 300g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Milch, Eigelb und die Hefe mit Rohrzucker hineingeben. 50g Butter und 1 Prise Salz auf dem Rand verteilen. Alles mit einem Handrührer von der Mitte aus zu einem glatten Teig verkneten. Teig aus der Schüssel nehmen und auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Kugel formen. Den Teig zurück in die Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

Die Mango schälen, Fruchtfleisch in 2 Stücken vom Stein schneiden und quer in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel nochmals dritteln und mit Zitronensaft beträufeln.

Schmand mit Ei und Vanillezucker verrühren. Den aufgegangenen Hefeteig durchkneten und zum Rechteck ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen, gleichmäßig mit der Schmand-Mischung bestreichen. Mango und Apfel darauf verteilen, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Für die Streusel 100g Mehl, Kokosflocken, 70g Butter und 60g Rohrzucker in eine Schüssel geben und zu Streuseln von gewünschter Größe verarbeiten, über den Kuchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-25 Minuten backen.

