



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



ökokiste



Bioland

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 für dieses Jahr ist abgeschlossen! Alle Kartoffeln wurden in den letzten Wochen vom Acker gesammelt und zur Lagerung bereit gemacht.

Wir möchten Ihnen heute einen Überblick über unser Kartoffellager verschaffen, welche Sorten gibt es aktuell im Angebot und welche Sorten werden noch kommen.

Im Kartoffelabo werden Sie abwechselnd zweimal hintereinander festkochende und dann einmal vorwiegend festkochende Kartoffeln erhalten.

Info: Sie erhalten ganzjährig Kartoffeln aus unserem eigenen Bioland-Kartoffelanbau in Neuhof.

Die einzige Ausnahme sind teilweise Frühkartoffeln aus der Region, wobei wir zusätzlich immer auch Lagerkartoffeln aus der eigenen Ernte aus dem Vorjahr anbieten.



Aktuelle Sorten

15245 **Kartoffeln Salome 1kg fk** 2,39 € pro kg

Frühe **festkochende** Kartoffel. Diese Sorte ist unsere erste Bergkartoffel im Jahr und demnächst leer gegessen.

15107 **Kartoffel Rosara vfk 1kg** 2,39 € pro kg

Frühe **vorwiegend festkochende, rotschalige** Kartoffel mit gelbem Fleisch. Diese erhalten Sie ggf. nur einmal im Jahr im Kartoffelabo. Unsere Rosara wird noch bis ca. November auf Lager sein.

15042 **Kartoffel Marabel 1kg vfk** 2,29 € /kg

Leckere **vorwiegend festkochende** Kartoffel. Sie ist die Tante von unserer Elfe aus dem letzten Jahr und somit ähnlich im Geschmack und der Konsistenz. Für Aufläufe, Bratkartoffeln, Pellkartoffeln und Kartoffelbrei geeignet.

15047 **Kartoffel Princess fk 1kg** 2,39 € /kg

Schmackhafte, **festkochende** Salatkartoffel mit schöner gelber Farbe und edlem Geschmack. Die Kartoffelsorte wird hauptsächlich von Biobauern angebaut, da sie sehr widerstandsfähig ist.

15110 **Kartoffeln Freya 1kg mk** 2,39 € pro kg

Dieses Jahr unsere einzige **mehligkochende** Kartoffel: bestens für Klöße oder Kartoffelbrei geeignet oder einfach als Pellkartoffeln mit Butter.



Comming soon!

15250 **Kartoffeln fk Anuschka 1kg**

Die Kartoffel Anuschka löst die Kartoffel Salome ab, sobald diese aufgegessen ist. Die Sorte Anuschka ist eine **festkochende**, schön gelbe Salatkartoffel und **großfallend**.

15070 **Kartoffeln Allians 1kg fk**

Unsere beste und feinste Kartoffel! Die Schatzkiste mit der schmackhaften, **festkochenden** Kartoffel Allians wird zur Weihnachtszeit im Dezember geöffnet. Sie eignet sich sehr gut zum Lagern.

15001 **Kartoffel Agria vfk 1kg**

Unsere bewährte Universalkartoffel mit guten Lagereigenschaften. Sie ist **vorwiegend festkochend** und für alle Verarbeitungsarten geeignet. Diese Sorte wird erst im nächsten Jahr freigegeben.



Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Quitten-Ingwer-Chutney

- 3 Quitten 125g Rohrohrzucker braun
- 1 Zitrone 125ml Apfelessig
- 4 Zwiebeln 225ml Apfelsaft
- 1 Stk. Ingwer Salz, Pfeffer
- 7 EL Olivenöl



400ml Wasser mit dem Saft einer Zitrone mischen. Quitten in feine Würfel schneiden und sofort in das Zitronenwasser legen. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Quitten in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Quitten dazugeben und 9 Min. mit dünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Essig und Apfelsaft ablöschen, aufkochen. Im offenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. köcheln. Quittenchutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort in Einmachgläser füllen, verschließen und kurz auf den Deckel stellen. Umdrehen und abkühlen lassen.

Kürbis-Kräuter-Spalten

- 1 Butternut Kürbis
- 2 TL Rosmarin und Thymian
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- Öl



Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Den Kürbis mit Schale längs in 1cm breite Spalten schneiden. Rosmarin, Thymian und Oregano zu einem Pulver zerreiben und Salz und Pfeffer unterrühren. Die Knoblauchzehe schälen, hacken, dazugeben und kräftig untermischen. Die Kräutermischung mit Olivenöl in eine Schüssel geben und die Kürbisstücke hinzufügen. Anschließend kräftig durchmischen, damit die Kürbisscheiben gleichmäßig mit den bedeckt sind. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.

Heißer Bohneneintopf

- 400g Buschbohnen
- 2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Zucchini
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL gemischte Kräuter
- 1 St. Lauch
- 1,25l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in einem Topf im Olivenöl glasig dünsten. Bohnen, Tomaten, Zucchini und Lauch in kleine Stücke schneiden.

Die Brühe in den Topf zu den Zwiebeln geben. Dann Gemüse, Tomatenmark und die Kräuter dazugeben. Alles ca. 40 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Neues bei der Gesund & Munter Ökokiste!

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

- 69986Flasche Kokoswasser mit Ananas 200ml-D-KBA 2,69 €/Fl.
- 70929Flasche Jod Natur Wasser 0,33l-D- 2,39 € /Fl.
- 57538Stück Reis-Apfel-Zoo Kekse 150g gf-D-IFOAM 3,39 €/Stk.
Als Zwischenmahlzeit. Ohne Zucker!
- 57661Stück Schokoriegel Felix Flaky 35g-D-KBA 0,99 € /St.
Mit Cornflakes
- 25174100g Kleebert ca.170g J 45%- Region-Demeter 2,59 € /100g
Cremiger Camembert, mit Schabzigerkeelpulver bestreut.
- 25178100g Thymiankäse J 30%-Region-Demeter 2,19 € /100g
Mit Thymian verfeinert, die Rinde ist mit Paprika und Olivenöl affinert
- 25184100g Allgäuer Schafköpfe rot N 50%-D-Bioland 3,99 € /100g
Cremig-zarter Weichkäse-Genuss aus reiner Bioland-Schafmilch.
- 36164Stück Meenzer Bobbes - K - Region-Bioland 1,99 € /Stück
Feine Backware aus Mürbeteig, die mit einer Masse aus Honig-Marzipan, Schokostückchen, getrockneten Aprikosenstücken und Cranberries gefüllt ist.