



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

Umstellung in KW43 - Lieferschein & Kundenbrief per Mail

Liebe Kunden,

wie im letzten Kundenbrief angekündigt, stellen wir ab dieser Woche und mit Ihrer heutigen Lieferung wieder auf den Lieferscheinversand per Mail um. Falls Sie diesen Kundenbrief als Mailanhang mit Ihrem aktuellen Lieferschein erhalten haben, hat alles richtig funktioniert. Genauso sollte es auch in der Zukunft ablaufen. Falls Sie einmal keinen Lieferschein mit Kundenbrief am Tag Ihrer Lieferung erhalten haben, melden Sie sich bitte sofort bei uns, dann können wir die Ursachen hierfür recherchieren.

Die Kunden, die Ihren Lieferschein heute in ausgedruckter Form in Ihrer Ökokistenlieferung erhalten haben, haben entweder keine Mailadresse bei uns hinterlegt oder haben sich bei der ersten Umstellung ausdrücklich für den Ausdruck gewünscht.

Natürlich können Sie uns jederzeit Ihre Mailadresse mitteilen, um den Lieferschein auch per Mail zu bekommen oder auch können Sie den Lieferschein und Kundenbrief nach einer kurzen Nachricht an uns wieder als Ausdruck erhalten.



Kleine Kürbiskunde

Hokkaido

Er gehört heute zu den beliebtesten Kürbissorten – nicht nur, weil seine Schale essbar ist. Mit seinem nussigen Aroma, das an Esskastanien erinnert, und seinem wenig faserigen Fruchtfleisch ist der Hokkaido für viele Gerichte geeignet. Ursprünglich stammt der Kürbis von der japanischen Insel Hokkaido, er wächst aber auch problemlos in heimischen Gärten.

Green Hokkaido

Die im Vergleich zum roten Hokkaido längere Lagerzeit, machen den grünen Hokkaido beliebt, auch wenn er noch immer weniger verbreitet ist. Die ein bis drei Kilo schwere Sorte kann z.B. wie Bratkartoffeln zubereitet werden. Der Kürbis ist leicht gerippt und flach mit hellen Streifen, das Fruchtfleisch ist gelb.

Patisson

Dass der Patisson auch Ufo genannt wird, verwundert niemanden, der seine flache Form kennt. Häufig wird er schon bei einem Durchmesser von 10 bis 20 cm geerntet, wenn seine Schale noch weich und dünn ist. Dann kann der Patisson nämlich auch roh und samt Schale und Kernen gegessen werden. Der junge Kürbis eignet sich gut zum Einlegen oder als Rohkost, aber auch zum Backen und Frittieren.

Butternut

Cremiges Fleisch, das an Avocado erinnert, zeichnet diesen blassgelben länglichen Kürbis aus. Sein Geschmack ist leicht süßlich, er kann roh oder gegart – allerdings ohne Schale – verspeist werden. Wenn er zu lange gekocht wird, zerfällt das Fruchtfleisch schnell zu Mus. Beliebt ist der Butternutkürbis auch wegen seines feinen nussigen Geschmacks und weil er wenige Kerne hat.

Sweet Dumpling

Auch wenn er nicht so aussieht, man kann ihn essen und er ist eine Delikatesse. Das feste Fruchtfleisch hat ein feines Maroni-Aroma, ist leicht süß und lässt sich gut im Ofen zubereiten, z.B. als gefüllter Kürbis. Der Sweet Dumpling braucht nicht geschält werden.

Blue Ballet

Auffallend ist seine blaugraue Farbe, sein Fruchtfleisch ist jedoch dunkelgelb bis orange. Der Blue Ballet ist ein empfehlenswerter Speisekürbis mit hohem Dekorationswert. Gut geeignet für Suppen, Gemüse, zum Anbraten oder zum Garen im Backofen.

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Pastinakenbratlinge mit Wirsingpüree

- 200g Pastinaken
- 150g Quark
- 60g Haferflocken
- 75g Gerstenschrot
- 200ml Wasser
- 60g Walnüsse
- 2 Eier
- Petersilie
- 200ml Gemüsebrühe
- 1EL Sojasauce
- Kräutersalz, Muskat, Pfeffer
- Butter
- 1 Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 6EL Sauerrahm
- 150ml Milch



Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren rösten. Wasser in einem Topf erhitzen und den Getreideschrot einrühren. 2EL Brühe und die Sojasauce dazugeben. Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen und 10 Min. quellen lassen. Den Quark und die Haferflocken untermischen.

Die Pastinaken schälen, grob schneiden und zusammen mit den Nüssen in der Küchenmaschine mittelfein hacken. Diese Mischung zum Getreide geben. Die Eier und Petersilie hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Bratlinge formen und in etwas Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Bratzeit pro Seite etwa 7 Minuten.

Für das Wirsingpüree den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Wirsing dazugeben und 200ml Gemüsebrühe zugießen. Das Gemüse etwa 10 Min. weich garen. Die Sahne und die Milch dazugießen und alles im Topf grob pürieren. Die Petersilie hinzufügen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu den Bratlingen servieren.

Spirelli mit Endivien und Hokkaido

- 150g Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Öl
- 100ml Gemüsebrühe
- 250g Endivie
- 30g Butter
- 350g Spirelli
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Kräuter



Den Salat waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Kürbis schälen und in längliche Stifte schneiden.

Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl anschwitzen, Kürbis und Zwiebeln dazu geben, nach kurzer Zeit mit Brühe ablöschen. Das Gemüse bei milder Hitze etwa 4 Minuten weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Butter schmelzen lassen.

Die Spirelli in reichlich Salzwasser kochen, abtropfen und sofort in die Sauce geben. Endiviensalat und Kräuter untermischen, alles rasch erwärmen und mit Kräutern garniert servieren.

Salat mit Endivie, Ziegenkäse und Fenchel

- 250g Endivie
- 150g Ziegenkäse
- 1 Fenchel
- Schnittlauch, Petersilie
- 3TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe
- 125ml Öl
- Pfeffer, Salz

Den Endiviensalat waschen und in feine Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen.

Den Ziegenkäse grob zerbröseln. Den Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter klein hacken. Alles mit dem Salat vermengen. Die Zutaten für das Dressing gut mischen und über den Salat geben.

Leckereien aus unserem Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem E-Shop unter www.gesund-und-munter.com

26816Stück

Dt.Cornetbeef im Glas 200g Deutschland - C%

4,99 €/Stück

10118Stück

Hummus Salat 200g Holland - C%

3,39 €/Stück

Mediterrane Kichererbsencreme mit Thahin (Sesampaste) Der volle Geschmack und das besondere Aroma sind zu jeder Tageszeit eine willkommene Leckerei

25321Stück

Tofu-Reis-Ananas-Cu Bratl. 2St Deutschland - C%

2,79 €/Stück

rein pflanzlich. In der Pfanne anbraten oder kalt als Snack.

