



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 Kundinnen und Kunden,

diese Woche möchten wir zusammen mit Ihnen zurückblicken auf unser Erntedankfest - es war uns eine Freude! Wie schön, dass so viele von Ihnen da waren!

Bei bestem Herbstwetter wurden mit großem Eifer Kürbisse geschnitzt, die Fortgeschrittenen kratzten und schliffen sogar unheimliche Rübengeister.

Apfelsaft schmeckte aus selbst geernteten Äpfeln ganz besonderes gut - erstrecht w0 so viel Krafteinsatz für's Zerkleinern und Pressen nötig war. Unsere großen und kleinen Gast-Kelterer zeigten tolles Engagement und das Ergebnis konnte sich sehen und schmecken lassen!

Ganz entspannt ging es derweil in der Wiese am Ziegenstall zu: von den Flammen gewärmt saßen wir gemeinsam um die Feuerstelle und drehten unsere Zweige mit Stockbrot-Mantel, bis der leckere Dinkelteig zu einem schmackhaften Brot geworden war. Das gefiel Groß und Klein.



Wir haben uns auch über Ihr großes Interesse an unseren Betriebsführungen gefreut. Kräuterfachfrau Dia Kranz hat unsere Nasen auf Sträuße voller glückbringender Kleeblätter gestoßen und einige wissen dank Biersommelière Katja Brunckhorst nun um die Besonderheiten der ökologisch gebrauten Craft-Biere.

Online unter www.gesund-und-munter.com finden Sie noch weitere Schnappschüsse und Eindrücke. Außerdem gibt's nun auch den leckeren Hoffest-Käse im Angebot, umseitig finden Sie eine kleine Übersicht.

Ein herzliches Dankeschön für Ihren Besuch, wir freuen uns auf's nächste Jahr!

Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof



Süßkartoffel-Möhren-Süppchen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

800 g Süßkartoffeln

300 g Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

800 ml Wasser

1 Dose Kokosmilch

1 TL Currypulver



Zwiebeln und Knoblauch hacken, Süßkartoffeln und Möhren würfeln und in Olivenöl anschwitzen, bis es duftet. Mit dem Wasser ablöschen und das Gemüse weich kochen und mit dem Mixstab pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Wasser begeben. Kokosmilch und Currypulver einrühren und wieder aufkochen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Chinakohl mit Grünkernkruste

Zutaten (für 3-4 Personen):

750 g Chinakohl

1/8 l Schlagsahne (o. halb Sahne, halb Wasser)

100 g Grünkern (grob geschrotet)

80 g Käse

1/8 l Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie, Kresse, oder andere Kräuter

Außerdem: Salz, Butter für die Form, frisch gemahlener Pfeffer



Chinakohl putzen, halbieren, abspülen, in kochendes Salzwasser geben und etwa 2 Minuten kochen. Dann abtropfen lassen und in eine gefettete flache Auflaufform legen. Sahne erhitzen, Grünkern dazugeben, einmal aufkochen und anschließend ca. 30 Minuten nachquellen lassen.

Zerdrückten Knoblauch, geriebenen Käse und grob gehackte Kräuter unter den Grünkern rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkernmasse auf den Kohl geben, die Brühe dazu gießen. Im Backofen bei 220 °C (Umluft 190°C) 20-30 Minuten überbacken.

Statt des Grünkerns kann ebenso gut Bulgur oder Couscous für die Kruste verwendet werden (Die Quellzeit verkürzt sich dann etwas).

Feldsalat mit Granatäpfeln

Zutaten (als Beilagensalat)

80 g Feldsalat

1 Granatapfel

Peperino Pecorino

Essig, Balsamico, Olivenöl,

Salz, Pfeffer aus der Mühle



Den Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Vom Granatapfel den Deckel abschneiden und die Schale an den Kammern einritzen. Die Frucht in Stücke brechen und die Kerne auslösen. Den Pecorino mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Salz und Pfeffer mit Balsamico und Essig verrühren. Das Olivenöl zugeben und die Marinade cremig rühren. Feldsalat und Granatapfel-Kerne vermischen und marinieren. Auf Tellern anrichten, Pecorino darüberstreuen.

Apfel-Kürbis Marmelade

Zutaten (für etwa 4 Gläser)

500g süß-saure Äpfel

500g Neuhofers Lieblingskürbis

1 Zitrone

500g Gelierzucker (2:1)



Kürbis schälen, die Kerne mit dem weichen Innenteil herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden, die Zitrone pressen und den Saft über die Zutaten geben. Alles in einem großen Topf mit Gelierzucker vermischen und etwa 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann mit einem Pürierstab zerkleinern und in Gläser füllen.

Hoffest-Käsespezialitäten

22003...Halloweenkäse Kuh N 50% zu 1,89€/100g

Gar nicht zum Gruseln - stattdessen lecker verfeinert mit Möhrensaft!

31021...Peperino Pecorino J 50% zu 2,89€/100g

Expressiver Nordsardinien-Klassiker mit gestossenem, schwarzen Pfeffer!

22008...Gouda Aurora Reserve Cranberry N 50% zu 1,99€/100g

Die Käser von Aurora kennen nur eine Beschreibung für diesen Käse: „Ein Feuerwerk!“