



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,

in der letzten Woche (KW43) haben wir wie angekündigt wieder auf den Lieferscheinversand per Mail umgestellt. Falls Sie in Zukunft einmal keinen Lieferschein mit Kundenbrief am Tag Ihrer Lieferung per Mail erhalten, melden Sie sich bitte sofort bei uns!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, wenn Sie einmal keine Mail erhalten. Wir geben dies direkt an den Systemadministrator weiter, um das Problem und vor allem eine schnelle Lösung zu finden. Selbstverständlich können wir Ihnen den Lieferschein manuell nachsenden und bei Ausbleiben einer Problemfindung auf den Ausdruck des Lieferscheins zurück stellen.

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.

Wichtig: Es erhalten nur die Kunden die Lieferscheine per Mail, die auch eine Mailadresse bei uns hinterlegt haben und sich nicht bereits ausdrücklich gegen die Mail entschieden haben.



Unsere neuen Köstlichkeiten

Wir haben unser Sortiment um neue vegane Köstlichkeiten erweitert. In den nächsten beiden Wochen sind die Produkte zu einem Einführungspreis (ausser LupiLove) im Shop bestellbar. Danach werden sie zum Normalpreis erhältlich sein.



10107	Stück	Hummus Trio 3x80g -Holland-KBA	4,79 € /Stück
Leckere Hummussorten in drei separaten Verpackungen: Hummus Koriander, Hummus Klassisch und Hummus Sonnengetrocknete Tomaten. Perfekt als Snack mit Falafel und Pita-Taschen.			
10108	Stück	Falafel Tamruc 240g -Holland-KBA	4,49 € /Stück
Ein neues Falafelrezept mit Datteln, Sultaninen, Basilikum und spanischem Pfeffer. Lecker als Aperitiv mit Hummus und einem Glas trockenem Rotwein.			
10109	Stück	Dip-it Falafel & Hummus 280g -Holland-KBA	3,19 € /Stück
Dip-it Falafel & Hummus enthält zwei Päckchen mit Falafel-Bällchen und Hummus als Dip. Als gesunder und nahrhafter Snack für Zwischendurch. Kleine Portion perfekt zum überallhin Mitnehmen.			
36125	Stück	Pita Mini-Taschenbrot 350g -Holland-KBA	1,89 € /Stück
10 Stück, zum Füllen mit z.B. Hummus und frischem Salat			
50136	Stück	LupiLove Paprika Pfeffer 165g - Deutschland-KBA	2,49 € /Stück
50137	Stück	LupiLove Zwiebel Knoblauch 165g	
50138	Stück	LupiLove Tomate 165g	

Wir von Zwergenwiese lieben das Einfache. Deshalb verarbeiten wir für LupiLove die ganze Lupinen-Bohne mit all ihren wertvollen Bestandteilen. Kochen, mahlen, würzen, lecker! Kein Eiweißextrakt, keine aufwändige Verarbeitung! Das kann man schmecken.

Feinschmecker-Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Linsen-Mangold-Curry (für 2 P.)

- 250g Mangold
- 250g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin Sesampaste
- 2 EL Butter
- 400ml Kokosmilch
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Kurkuma



Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Vor dem Servieren das Linsen-Mangold-Curry mit Salz und frischem Zitronensaft abschmecken.

Rotkohl-Tarte (für 6 P.)

- 100g Dinkelmehl
- 100g Quark
- 100g Butter
- 300g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 200ml Gemüsebrühe
- 50g Sonnenblumenkerne
- Thymian
- 1 Ei
- 100ml Sahne
- 100ml Milch
- 100g Ziegenfrischkäse
- Öl, Essig
- Nelken
- Salz, Pfeffer, Zucker



Aus Mehl, einer Prise Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten. Ausrollen und 6 kleine Tarteformen auslegen.

Rotkohl in Streifen schneiden. Zwiebel hacken und in Butter andünsten. Rotkohl zufügen, mit Essig und Brühe ablöschen. Würzen, ca. 15 Minuten garen und abkühlen lassen.

Sonnenblumenkerne in der heißen Pfanne anrösten. Thymian von den Stielen zupfen. Sahne, Milch und Ei glatt rühren und würzen. Rotkohl mit Thymian und Kernen mischen und alles auf die Tarteformen verteilen.

Den Ziegenfrischkäse darüberbröseln, mit der Eiermilch begießen und etwas Öl darüber träufeln. Im Backofen bei 200°C ca. 20- 25 Minuten backen.

Aktuelle im Angebot – Unser Gesamtortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

10280kg	Kürbis Hokkaido rot -G&M-Bioland	2,29 € /kg
11190kg	Postelein -G&M-Bioland	13,95 € /kg
16649kg	Clementinen -Italien Naturland	4,49 € /kg
16665Stück	Kaki ca.200g/St. -Spanien-EG-Kontrolliert	0,99 € /Stück
Süß und nicht pelzig!		
90034kg	Englischer-Cheddar-Käse N 48% -Großbritannien-KBA	17,90 € /kg
Wie der Name schon sagt, kommt dieser Cheddar wirklich aus der Nähe von Cheddar in England. Er ist ca. 12-14 Monate gereift. Und das schmeckt man. Der Käse hat ein außergewöhnlich ausgeprägtes volles Aroma.		
72910Stück	Rother Öko Ur-Weizen 0,5l -Deutschland-EG-kontrolliert	0,89 €/kg
Herrliche Aromenvielfalt, geprägt von wohlschmeckenden, feinen hefe-blumigen Noten. 5,3 % Vol.		

