



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,

ab dieser Woche gibt es wieder eine neue Ausgabe der Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“ für die Wintermonate passend mit dem Motto „Traumhafte Winterküche“ und leckeren Rezepten für Ihr Weihnachts- und Silvestermenü!



Folgende Inhalte warten auf Sie:

- **Herzhaftes mit Äpfeln**
Unser Lieblings-Obst neu entdeckt
- **Herrliche Ideen mit Kohl**
So vielseitig wie noch nie!
- **Leckereien aus Österreich**
So gut schlemmen unsere Nachbarn
- **Köstlichkeiten aus dem Ofen**
Schmecken genial und wärmen von innen
- **Himmlische Weihnachts-Menüs**
Damit begeistern Sie Ihre Lieben
- **Silvester auf Italienisch**
Wir servieren ein Buffet der Extraklasse



Vitaminbombe und Energiespender

In dieser Woche haben wir eine besondere Frucht für Sie im Angebot, die erst in den letzten Jahren so richtig bekannt wurde: die Kaki. Sie erhalten die Kaki in Ihrer Obst-Überraschungskiste oder können sie beliebig zu Ihrer Bestellung hinzufügen.



Die ursprünglich aus Japan stammende Kaki steckt voller Vitamine und ist mit seinem hohen Zuckeranteil ein optimaler Energielieferant. Das saftige Fruchtfleisch erinnert geschmacklich an Aprikose mit einem Hauch Vanille. Angebaut wird die Kaki vor allem in Asien, aber auch in Spanien, Italien, Israel und Südamerika.

Einkauf und Lagerung

Unreif schmeckt die Kaki nicht besonders gut, reif reagiert sie empfindlich auf Druck und wird schnell matschig. Nach dem Kauf oder Erhalt der Ware sollte man sie nicht mehr lange liegen lassen, sondern schnell genießen.



Kürbis Kuchen - Perfekt zu Halloween!

Für den Teig

200g Weizenvollkornmehl
1 TL Backpuf
75g Rohrohrzucker braun
100g Alsan Margarine
1 Eigelb
2 EL Zitronensaft



Für den Belag

700g Kürbisfleisch Hokkaido
180g Rohrohrzucker braun
1 TL Zimt gemahlen
1 TL Nelken gemahlen
3 Eier
150g Frischkäse

Für den Teig Mehl, Backpuf, Zucker und eine Prise Salz vermischen. Kalte Margarine, Eigelb und Zitronensaft dazugeben. Mit einem Knethaken so lange rühren, bis der Teig krümelig zusammenhält, dann mit den Händen zu einem Teigstück formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz und kräftig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag Kürbismus, Zucker, Zimt, Nelken, verquirlte Eier, eine Prise Salz und Frischkäse verrühren.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, ausrollen und in einer eingefetteten Springform (26 cm) zu einem Boden mit einem hohen Rand auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Kürbismasse in die Form füllen, glatt streichen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 65 Minuten backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Form nehmen, dann komplett abkühlen lassen.

Vor dem Servieren den Kuchenrand mit Puderzucker bestäuben.

Wraps mal anders - mit Sauerkraut

Für die Füllung

300g Tofu
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln rot
2 Paprika rot
400g Sauerkraut
1 EL Öl
150g Sauerrahm
100g Gouda gerieben
Gewürze

Für den Teig

200g Vollkornmehl
1/2 TL Salz
2 EL Butter oder Margarine
5 EL Wasser



Die Teig-Zutaten zu einem Teig verarbeiten und zugedeckt etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu möglichst dünnen Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen je Seite kurz bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Die fertigen Fladen in ein feuchtes Geschirrtuch schlagen, damit sie formbar werden.

Den Tofu in dünne Streifen schneiden und mit beliebigem Gewürz vermischen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln würfeln. Die Paprika in Streifen schneiden, das Sauerkraut abtropfen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu, Knoblauch und Zwiebeln darin kräftig anbraten. Das Sauerkraut und die Paprikastreifen unterheben und alles mit beliebigen Gewürzen abschmecken.

Die Wraps dünn mit dem Sauerrahm bestreichen und die Sauerkraut-Tofu-Mischung darauf verteilen. Die Wraps aufrollen, in eine mit Backpapier ausgelegte Form legen und Gouda darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.

Neues bei der Gesund & Munter Ökokiste (Käse nur für kurze Zeit)

10135100g **Coburger Butterkäse Rolle N 50%-D-KBA** 1,49 € /100g

Bester Kinderkäse, mild, fein rahmig, schmeckt Groß & Klein

25069100g **Creuzburger Schafschmittkäse N-Region-DB** 3,49 € /100g

als junger Käse weich und schafig mild, nach längerer Reifedauer fest und kräftig, aber ohne Schärfe

25176100g **Blütenbert J 45%** aus der Region-DD 2,59 € /100g

Ein cremiger Camembert vom Hofgut Oberfeld bei Darmstadt, mit Blüten und Kräutern affiniert.

20900Stück **Magerquark, laktosefrei 200g-Schweiz-KBA** 1,39 € /Stück