



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 Kundinnen und Kunden,

die Zeit der Ackersalate hat längst begonnen - ein sicheres Zeichen für den nahenden Winter. Feldsalat und Postelein gab es in den letzten Wochen, heute finden Sie unsere bunte Asiasalat-Mischung in Ihrer Kiste.

Je nach Anbau und Ernte ist der Asiasalat eine Mischung aus verschiedenen Kohlgewächsen wie Blattsenf, Japanischer Salatkohl und Pak-Choi sowie den Blättern von Mangold, Endivie, Postelein, Speisechrysantheme, Hirschhornwegerich und Sauerampfer. Durch diese Vielfalt ist der Salat reich an **Mineralstoffen** und **Vitaminen**. Außerdem sind sekundäre Pflanzenstoffe wie **Senfölglycoside**, **Flavonoide** und **Carotinoide** enthalten, denen eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Krebserkrankungen zugeschrieben werden. Die Pflanzen entwickeln sich zum Teil unterschiedlich, daher verändert sich die genaue Zusammensetzung der Salat-Mischung von Ernte zu Ernte.



Unsere Salatmischung wächst ohne Heizung im Folientunnel und stellt daher eine **ressourcenschonende Alternative** zu den bekannten Sommersalaten dar. Denn diese werden in der kalten Jahreszeit entweder im geheizten Gewächshaus angebaut oder importiert.

Die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen untersucht im Forschungsprojekt "Alternative Frischgemüsekulturen für den ökologischen Gemüsebau durch den Einsatz von Folientunneln mit Schwerpunkt auf dem Winterhalbjahr" den Anbau und die Verbraucherakzeptanz der Asiasalat-Mischung.

Die Kollegen von der Kammer, aber auch wir würden uns deshalb freuen, wenn Sie sich **nach dem Verzehr des Salats** kurz Zeit nehmen, um den **Online-Fragebogen** auszufüllen. Diesen finden Sie entweder über den Barcodes rechts oder über den folgenden Link:

www.landwirtschaftskammer.de/salatumfrage

Lassen Sie es sich schmecken - wir freuen uns auf Ihr Feedback!
Danke für's Mitmachen und eine gute Woche

Ihr Gesund & Munter Team aus Neuhof

Grünkohl-Kartoffel Auflauf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 500 g Kartoffel
- 900 g Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 200 g Creme fraiche
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Tomaten
- 200 g Emmentaler (geraspelt)
- etwas Öl zum Braten



Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser nicht all zu gar kochen. Wasser abgießen und auskühlen lassen.

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl in eine Pfanne leicht anbräunen. Grünkohl hinzugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Schmand dazugeben und vermengen. Eier nacheinander einrühren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Hälfte dachziegelartig in eine mittelgroße Auflaufform schichten, die Grünkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen und die restlichen Kartoffeln daraufschichten.

Tomaten in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen und Emmentaler darüber streuen. Bei ca. 200° 20 Minuten backen.

Grünkohl-Zucchini-Kaki Smoothie

Zutaten (für etwa 2 Gläser)

- 1 kleine Kaki
- 1 kleine Zucchini
- 2 Orangen
- 1 Blatt Grünkohl
- Wasser



Zucchini waschen und in große Stücke schneiden. Die Orangen schälen und in Stücke teilen. Das Blattgrün von einem Grünkohlblatt vom Stiel entfernen und waschen. Die Kaki waschen und in 4 Stücke schneiden.

All diese Zutaten in einen Mixer geben, mit Wasser bis zur 1-Liter-Marke auffüllen und 2-3 Minuten auf höchster Stufe mixen.

Herbstlicher Asiasalat mit Ziegen-Frischkäseballchen

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 1 Knoblauchzehe(n)
- Petersilie
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer, Zucker
- 2 EL Balsamico, weißer
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- 1 Bund Asia-Salat
- 12 Kirschtomate(n)
- 2 Clementinen
- 5 EL Walnüsse



Knoblauch schälen, Petersilie waschen und abzupfen. Beides fein hacken (etwas fürs Garnieren übrig lassen) und unter den Ziegenfrischkäse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und das Öl verrühren.

Asiasalat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Clementinen schälen und einzelne Schnitze bereit legen.

Die Nüsse grob hacken.

Asiasalat, Tomaten, Clementinen und Nüsse mischen, auf Portionstellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

Aus der Ziegenfrischkäsecreme mit 2 angefeuchteten Teelöffeln Ballchen formen und auf den Salat geben.

* Was gibt's sonst noch? *

24002...Ziegenfrischkäse natur N 48% 150g zu 3,39€/Stück

Milder Ziegenfrischkäse aus 100% Bio-Ziegenmilch. Vom Berghof aus Schöllkrippen bei Aschaffenburg

22011...Heumilch-Kaiser Holunder N 45% zu 2,29€/100g

Sahnig-würzig mit zartem Schmelz und feinen Holunderblüten in der Kruste

22008...Dotterfelder Münster N 50% zu 3,39€/100g

Feiner Rotkulturweichkäse vom Dotterfelderhof

6526....Ziegensalami 100% Ziege zu 3,99€/100g

Gewürzt mit Paprika, Salz & Pfeffer