



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 Ihrer heutigen Gemüse-Überraschkiste erhalten Sie unter anderem den ersten Rosenkohl des Jahres, falls Sie diesen nicht ausgeschlossen haben.

„Ich hasse Rosenkohl!“

... diesen Satz oder so ähnlich haben bestimmt schon viele Eltern von ihren Kindern gehört.

Besonders die ältere Generation schwört auf die kleinen Knollen und haben Sie gewusst, dass man Rosenkohl auch roh essen kann? Wir haben heute ein paar Rezept-Tipps, wie auch Sie Ihr Kind/Enkelkind von der gesunden Kohlsorte überzeugen.

Pizza mit Rosenkohl

Zutaten: 200g Dinkel-Vollkornmehl, Salz, Rohrzucker, 150g Magerquark, 4EL Öl, 500g Rosenkohl, 2 Knoblauchzehen, 80g Mozzarella, 200g geschälte Tomaten, 2TL Tomatenmark, Pfeffer, Majoran

Zubereitung: Mehl, ½ TL Salz, 1 Prise Zucker, Quark, 3 EL Öl und 4 EL kaltes Wasser zu einem elastischen Teig verarbeiten. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Teig darauf geben. Rosenkohl putzen und waschen. Äußere Blätter entfernen, halbieren und für 2 Min. in kochendes Salzwasser geben. Abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten in einer Schüssel mit Tomatenmark und Majoran verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Rosenkohl belegen und würzen. Gleichmäßig mit Knoblauch und Mozzarella bestreuen. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220 °C auf der mittleren Schiene etwa 20 Min. backen.

Rosenkohl mit Straßendreck und knuspriger Käsekruste

Zutaten: 500g Rosenkohl, 100g Gouda gerieben, 300g Semmelbrösel, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Rosenkohl waschen, putzen, am Strunk kreuzweise einschneiden und in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit eine Gratinform mit Butter einfetten und den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Semmelbrösel in viel Butter anrösten. Danach den Rosenkohl abschütten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss den Rosenkohl in eine Auflaufform geben und mit den Semmelbröseln und Käse bestreuen. Auflaufform für etwa 10 Min. in den Backofen stellen und warm servieren.

Rosenkohl-Frischkäse-Püree mit Sesamkartoffeln

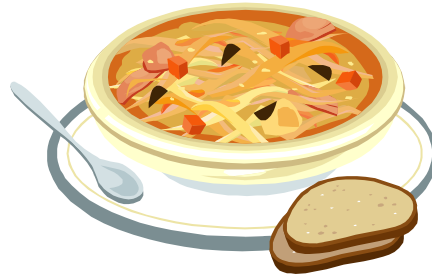
Zutaten: 8 Kartoffeln, 300g Rosenkohl, 100ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Öl, 2 EL Sesam, 100g Frischkäse

Zubereitung: Kartoffeln zugedeckt in Salzwasser etwa 20 Min. garen. Inzwischen den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Rosenkohl mit dem Apfelsaft in einen weiteren Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Muskat dazu geben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 12 Min. garen. Gegarte Kartoffeln abschrecken, pellen und in Spalten schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelspalten hineingeben, mit etwas Salz und dem Sesam würzen. Unter häufigem Wenden in 6-8 Min. knusprig braun braten. Frischkäse unter den Rosenkohl rühren. Alles pürieren und so viel Wasser zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals erhitzen und mit den Sesamkartoffeln servieren.

Herzliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Steckrüben-Rosenkohl-Möhren-Eintopf

- 750g Steckrübe
- 375g Rosenkohl
- 250g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1l Gemüsebrühe
- 1 Bund frische Petersilie
- Pfeffer, Salz, Kräuter



Die Steckrübe und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden.

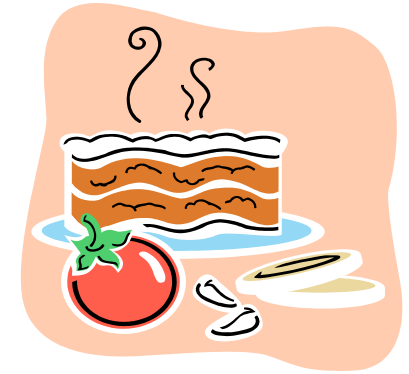
In einem großen Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Zwiebel goldbraun anbraten. Nun das gesamte Gemüse nach und nach mit 2/3 der Petersilie dazu geben und unter Umrühren ca. 15 Min. anrösten. Die heiße Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen, zum Kochen bringen und alles 10 Min. kochen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel etwa 2/3 vom Inhalt entnehmen und beiseite stellen.

Nun den Rest noch ca. 10 Min. kochen lassen, bis alles gar ist, dann pürieren. Bei Bedarf noch etwas Brühe dazugeben. Danach das entnommene Gemüse wieder dazugeben. Alles weitere 5-10 Min. köcheln lassen, bis auch das restliche Gemüse gar ist. Es sollte allerdings noch etwas Biss haben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Sauerkraut-Tofu-Lasagne

- 300g Sauerkraut
- 120g Tofu
- 500ml Milch
- 240g Lasagneblätter
- 100g Parmesan
- 100g Butter
- 40g Mehl
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frische Petersilie



Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel hacken und in etwas Butter andünsten. Das Sauerkraut zufügen und ca. 30 Minuten garen. Den Tofu würfeln, im Öl anbraten und zum Kraut geben, salzen und pfeffern.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Für die Soße 40 g Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Milch zufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Abwechselnd Lasagneblätter, Soße, Sauerkraut und Parmesan in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Soße und Käse abschließen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Lasagne 30 Minuten backen.

Mit ein paar frischen Petersilie-Blättchen garnieren.

Lust auf etwas Neues? – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

15023kg	Kart. Bamberger Hörnchen G&M - DB	5,99 € /kg
feine Kartoffelspezialität, festkochend, gelbbrosche Schale, gelbes Fleisch, hörnchenförmige Knolle, sehr guter, würziger Geschmack, geeignet als Salat-, Brat- oder Pellkartoffel.		
20576Stück	Winterjoghurt Apfel-Zimt 500g D - DD	2,29 € /Stück
90041kg	"Ebbelweikäs" N 45 % REG - DD	26,90 € /kg
Apfelweinkäse - Das Original vom Dottenfelderhof. Die Rinde ist mit echt hessischem Apfelwein gepflegt.		
35517Stück	Knusper Frühstück Früchte gf D - EG	3,89 € /Stück
Ein knuspriges Früchte Müsli mit vielen verschiedenen Früchten. Die enthaltenen Kugeln und Flakes sind aus glutenfreien Getreidesorten hergestellt.		
46700Stück	Himbeer Balsam 250ml D - C%	4,89 € /Stück
Unser Himbeer Balsam ist ein Gourmettipp für Liebhaber von feinen Balsamessigen. Das Geheimnis ist die harmonische Mischung sorgfältig ausgewählter Bio-Zutaten. Dadurch erhält unser Himbeer Balsam seine frisch-fruchtige Note.		

