



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, liebe Kunden,

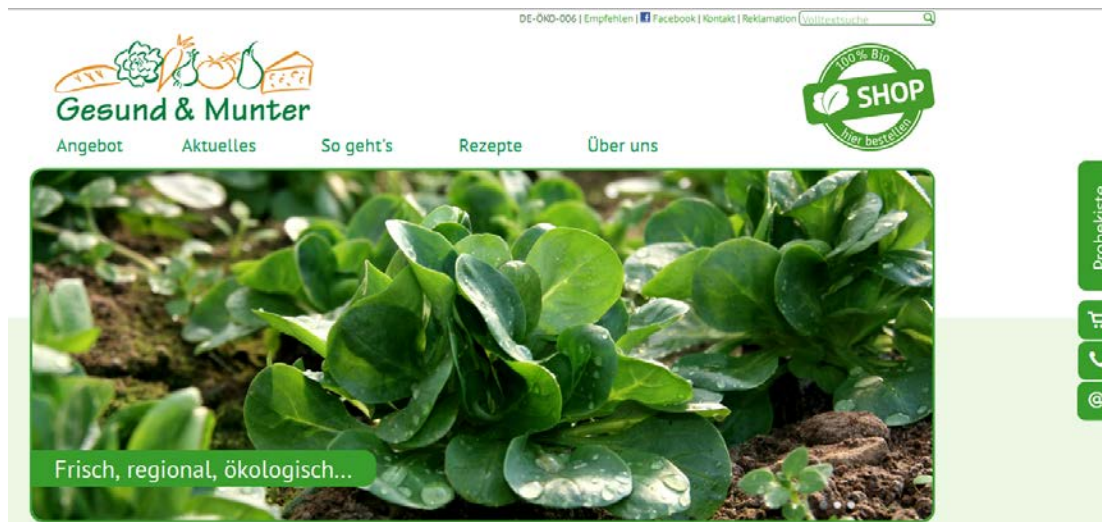
endlich, G&M im neuen Gewand!

Unsere neue Homepage geht online!



Auch dank Ihrer zahlreichen Anregungen, haben wir in den letzten Monaten mit viel "Frauen- & Männerpower" an unserem neuen Internetauftritt gearbeitet. Jetzt erscheint Gesund & Munter in einem neuen komfortablen Layout mit vielen interessanten Inhalten rund um die Ökokiste und unserer Bioland-Gärtnerei.

Pünktlich zur neuen Vorschau für die KW 4815 am Mittwoch, den 18.11. werden wir unser neues „Gewand“ online schalten. Sie finden uns weiterhin unter der gewohnten Adresse: www.gesund-und-munter.com



Gewinnspiel für alle Kunden

Für alle Kunden haben wir im Zuge unserer Neugestaltung ein kleines Gewinnspiel vorbereitet:

Wie viele Ziegen finden Sie auf den Bildern in unserem neuen Internetauftritt?

Bitte übermitteln Sie uns die Lösung bis zum Sonntag, den 22.11. um 24 Uhr über das Kontaktformular am oberen Bildschirmrand der neuen Homepage.

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung verlosen wir

10x die Geschenkbox Gourmetöle von Bio Planète.

Die glücklichen Gewinner werden in der Woche vom 23.-27.11. (KW48) persönlich kontaktiert und erhalten Ihren Gewinn je nach Liefertag in der KW48 oder 49 mit Ihrer Ökokiste.

Natürlich freuen wir uns auch über Feedback zum neuen Auftritt oder klären auftauchende Fragen dazu.



Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

Spaghetti mit Wirsing-Sahne-Soße

- 1 Wirsing
- 200g Tofu
- 1 Zwiebel rot
- 250g Schlagsahne
- 250g Vollkorn-Spaghetti
- Salz, Pfeffer, Muskat, Öl
- Petersilie, Schnittlauch frisch



Den Wirsing putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss verfeinern. Währenddessen die Spaghetti gar kochen.

Den Tofu würfeln und in heißem Öl kross anbraten. Dann die Zwiebel fein würfeln und zu dem Tofu geben. Die Sahne einrühren und kurz aufkochen lassen. Danach den Wirsing in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spaghetti abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Apfel-Birnen-Crumble mit Zimt-Vanille-Sahne

- 3 Äpfel
- 3 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 160g Zucker
- 100g Vollkornmehl
- 60g Butter
- 250g Schlagsahne



Zimt, Vanillezucker, Zitronenschale (frisch oder aus dem Tütchen)

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Äpfel und Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Auflaufform geben und mit dem Zitronensaft, etwas Zimt und 60 g Zucker mischen. Den restlichen Zucker mit Mehl und 1 EL Zitronenschale mischen. Die Butter dazugeben und alles mit einem Knethaken vermengen. Danach nochmal mit den Händen zu Streuseln verkneten und die Streusel über das Obst geben. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit geschlagener Zimt-Vanille-Sahne servieren.

Blumenkohl im Kräuter-Zitronen-Mantel

- 1 Blumenkohl 30g Butter
- 1 Zitrone 6 EL Paniermehl
- 1 Bund Petersilie Salz, Pfeffer
- 2 EL getrocknete Kräuter
- Salz, Pfeffer



In einem Topf Wasser, eine Prise Salz und den Saft einer Zitrone aufkochen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Petersilie waschen und die Blätter fein hacken. Die Röschen ca. 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen, Paniermehl und getrockneten Kräuter untermischen und kurz anrösten. Die Schale einer Zitrone und Petersilie zugeben und kurz mitrösten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Blumenkohl begeben. Dazu schmecken hervorragend Salz- oder Ofenkartoffeln.

Feldsalat mit Brunnenkresse

- 150g Brunnenkresse 25g Walnusskerne
- 150g Feldsalat Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 2 EL Öl
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Schmand
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe



Die Brunnenkresse grob schneiden. Dazu geputzten Feldsalat, geraspelte Möhre und klein gewürfelten Apfel geben. Eine Marinade aus Öl, Essig, Schmand, Sojasauce, Knoblauch und Kräutersalz zubereiten. Diese zusammen mit gerösteten Walnusskernen unter den Salat mischen. Die Walnusskerne zuvor in einer Pfanne trocken geröstet. (Quelle: Buch „Kräuter Glück“ von Rudi Beiser)

Gratinierter Spaghettikübis

Zutaten: 1 Spaghettikürbis, 100g Butter, 3 TL getrocknete Kräuter, 1 Knobzehe, 1 rote Zwiebel, 1 TL Zitronensaft, 40g Parmesan, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kürbis waschen und halbieren. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen und für 50 Min. backen. Währenddessen die Butter mit den Kräutern, der klein gehackten Zwiebel, der gepressten Knoblauchzehe und dem Zitronensaft verrühren. Wenn der Kürbis gar ist, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel lösen. Das Fruchtfleisch im Kürbis lassen und mit einem Klecks Butter versehen. Mit dem Parmesan bestreuen und gleich servieren.