



Gesund & Munter

Heute: Bio mit Gesicht! Wir stellen Ihnen den Erzeuger Ihrer Orangen vor.



Frutas Oscar Morell - biologischer Anbau seit 1984

Der spanische Obstbaubetrieb „Frutas Oscar Morell“ wurde im Jahr 1984 von Oscar Morell und Gema Margos gegründet. Seit fast 30 Jahren widmen sie sich zusammen mit ihren Kindern nun schon dem Anbau und der Vermarktung von hochwertigem Bio-Obst. Die Obsthaine der Familie liegen circa 30 Kilometer westlich von Valencia. In dieser vom sonnigen Klima verwöhnten Region werden seit Generationen Zitrusfrüchte und Trauben mit einer ausgeprägten eigenen Geschmacksnote angebaut.

In Geschmack und Frische erfüllen die Erzeugnisse von Oscar Morell höchste Ansprüche!

Daher freuen wir uns Ihnen die saftigen Orangen von der Familie Morell anbieten zu können!



Bio-Kontrollstelle DE-ÖKO-006 Bioland-Betriebsnr. 60395 Preis & Angebot freibleibend. Irrtum vorbehalten.

Bioland

Winterlicher Rotkohl-Obst-Salat

250g	Rotkohl	2	Orangen
1	Zwiebel rot	10	Walnüsse
2	Äpfel	1 TL	Honig
1	Banane	4 EL	Öl
1	Zitrone		Pfeffer, Salz



Den Kohl putzen und fein hobeln, die Zwiebel fein würfeln und zum Kohl geben, alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Saft aus der Zitrone und einer Orange pressen.

Das restliche Obst waschen, ggf. entkernen und würfeln bzw. die Banane in Scheiben schneiden und mit dem Honig und dem Öl unter den Kohl mischen. Anschließend mit Zitronen- und Orangensaft übergießen und abgedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den geknackten Walnüssen dekorieren.

Kartoffel-Spinat-Curry-Pfanne

600g	Kartoffeln fk	125ml	Schlagsahne
4	Knoblauchzehen	350g	Spinat
30g	Butter	1	Paprika rot
1 EL	Currypulver	1 TL	Zucker
1 EL	Mehl	2 EL	Kokosraspel
250ml	Gemüsebrühe		



Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch pressen und im Butter glasig dünsten. Kartoffeln dazugeben, mit Salz würzen und anbraten. Curry und Mehl untermischen und ein paar Sekunden anschwitzen. Brühe dazugeben, gut verrühren und die Kartoffeln bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. kochen. Ab und zu vorsichtig umrühren. Sahne einrühren und offen weiter 10 Min. kochen, gelegentlich umrühren. Inzwischen den Spinat waschen und große Blätter etwas zerzupfen. Spinat trocken schleudern und unter die Kartoffeln mischen. Weitere 7 Minuten offen garen. Mit Zucker und Salz würzen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Curry streuen.

Rote Bete-Orangen-Suppe

2	Zwiebeln rot
3	Rote Bete Knollen
1	Orange
1	Ingwer Stück
400ml	Gemüsebrühe
200ml	Schlagsahne
100ml	Sanders Weißwein
200ml	Orangensaft
50g	Schmand
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer



Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und dazu geben. Leicht mit anbraten, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Mit frischem Orangensaft auffüllen und ebenfalls verkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten garen, bis die Rote Bete bissfest ist. Dann die Sahne sowie den frisch geriebenen Ingwer zufügen, nochmals aufkochen lassen und im Anschluss pürieren. Das Ganze vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Suppe tiefe Teller füllen und einen Löffel Schmand in die Mitte geben. Etwas Orangenschale darüber reiben und servieren.

Neues bei Gesund & Munter Ökokiste

10359100g Mini-Paprika süß & lecker-Spanien-EG	0,99 € /100g
25172Stück Romadur 50% N 100g-Deutschland-KBA	2,39 € /Stück
25324Stück Seidentofu 300g -Deutschland-Demeter	2,89 € /Stück
	frisch, neutral bis leicht bohlig	
30041Stück Buchweizen VK Mehl gf 1kg-Deutschland-EG	6,29 € /Stück
	Der Buchweizen ist speziell gereinigt und dadurch sortenrein.	
46334Stück Bruschetta 'Medit. Genuss' 20g-D-KBA	1,29 € /Stück
	Einfach und ganz ohne Kochen zubereitet, verwandeln hier sonnengereifte Tomaten, Knoblauch und Basilikum ein Stück Weißbrot in ein Antipasto.	
50315Stück Aprikosenmus 250g-Deutschland-KBA	4,29 € /Stück
20226Stück Sojade Hanfdess. Schoko 2x100g-Fr-KBA	1,69 € /Stück
	Lecker, leichte Zwischenmahlzeit oder Dessert - Schoko und Kakao aus fairem Handel Frankreich KBA	
20592Stück Winterjogh. Apfel-Ingwer 500g-D-Demeter	2,29 € /Stück