



# Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: [info@gesund-und-munter.com](mailto: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](http://www.gesund-und-munter.com)

Liebe Kunden,

wir hoffen Sie hatten einen schönen 1. Advent und nun steht Weihnachten schon bald vor der Tür. Heute möchten wir Sie über die geänderten Liefertage und die Bestellschlüsse in der Weihnachtswoche informieren.

Regulärer Liefertag	Geänderter Liefertag	Bestellschluss
Montag und Dienstag	Samstag, den 20.12.	Donnerstag, den 18.12. 7 Uhr
Mittwoch	Montag, den 22.12.	Freitag, den 19.12. 11 Uhr
Donnerstag	Dienstag, den 23.12.	Freitag, den 19.12. 11 Uhr
Freitag	Mittwoch, den 24.12.	Montag, den 22.12. 7 Uhr
<b>AUSNAHME</b> Freitagstour nach Hochheim, Höchst, Königstein	Dienstag, den 23.12.	Freitag, den 19.12. 11 Uhr

Wir haben vom 25. Dezember bis einschließlich 06. Januar Betriebsurlaub.

Daraus ergeben sich folgende Liefertage für Ihre erste Lieferung im neuen Jahr:

Regulärer Liefertag	1. Lieferung in 2015
Montag	12. Januar
Dienstag	13. Januar
Mittwoch	14. Januar
Donnerstag	08. Januar
Freitag	09. Januar

Wärmende Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



**Köstlichkeiten aus unserem Angebot** – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter [www.gesund-und-munter.com](http://www.gesund-und-munter.com)

**16298** .....Stück **Maronen gekocht, geschält 200g-Frankreich-EG-Kontrolliert** 7,19 € /Stück

**16536** .....Stück **Datteln Mazafati 250g-Iran-IFOAM-Kontrolle** 3,89 € /Stück

Die leckerste Dattel, die es gibt. Die Dattel zergeht auf der Zunge. Iran IFOAM-Kontrolle

**10125** .....Stück **Mascarpone N 80% 250g-Deutschland-Bioland** 4,49 € /Stück

Dieser Klassiker entsteht aus Bioland-Rahm, schmecken herrlich frisch und cremig.

Geeignet für das Verfeinern von Speisen und für mehr Genuss und Geschmack in der Küche!

**26010** .....Stück **Ziegenbratwurst i.d.Dose 180g MHD bis 11/2016-G&M-Bioland** 4,79 €/Stück

Zutaten: 100% Ziegenfleisch<sup>2</sup> Rapsöl\*, Meersalz\* Pfeffer schwarz gem\*, Muskat\*

Knobl.\*, Zwiebel\*, Piment\*, Paprika edelsüß\*, Paprika\*,

**36172** .....Stück **Kokosmakrone mit Schoko - K-aus der Region-KBA** 1,99 €/Stück

Zutaten: Kokosnussraspeln; Wasser; Rohrohrzucker; Honig; Kuvertüre Zartbitter;

Weizenvollkornmehl; Hühnerei Eiweißpulver; Backtriebmittel; Meersalz; Weinsteinbackpulver; Orangenöl

## Rübchen-Risotto

- 200g Rübchen Navets
- 1 Zwiebel
- 150g Risottoreis
- Olivenöl
- 25g Butter
- 0,5l Gemüsebrühe
- 40g Parmesan
- Salz, Pfeffer



Die Rübchen und die Zwiebeln in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, die Rübchen dazu geben und etwa 5 Minuten weich dünsten. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis darin glasig dünsten und dann mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren al dente kochen. Bei Bedarf immer wieder Brühe zugießen.

Wenn der Reis fertig ist, zuerst die Rübchen und dann den geriebenen Parmesan oder Pecorino untermischen.

Vor dem Servieren zur Garnierung etwas Käse darüber streuen.

## Geschmorter Zuckerhutsalat

- 1 Zuckerhut
- 1 Zwiebel rot
- 100g Schmand
- Salz, Pfeffer, Muskat

Gehackte Zwiebeln kurz andünsten, dann den in Streifen geschnittenen Zuckerhut dazugeben und so bissfest dünsten wie man ihn mag. Danach den Schmand unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

## Orangenparfait

- 4 Orangen
- 3 Eier
- 120g Rohrohrzucker braun
- 2cl Orangensaft
- 300g Sahne
- 100ml Himbeersirup



Die Orangen halbieren, den Saft auspressen und die Orangenhälften sauber auskratzen. Die Orangenhälften kühl stellen.

Nun 150 ml des ausgepressten Orangensaftes auf ca. 50 ml reduzieren. Die Eier trennen und von zwei Orangen die Schale abreiben. Eigelb, Zucker, Orangensaft und Orangenschale über einem Wasserbad dick schaumig aufschlagen. Dann 2 cl Orangensaft zufügen und auf Eiswasser wieder kalt schlagen. Die Sahne steif schlagen, vorsichtig unterheben und die Masse in die vorbereiteten Orangenhälften füllen. Anschließend vier bis fünf Stunden in das Gefrierfach stellen.

Die gefüllten Orangenhälften aus dem Gefrierfach nehmen. Das gefrorene Parfait mit braunem Zucker gleichmäßig bestreuen und wenn vorhanden mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Die Orangenhälften auf einer Platte verteilen und mit Himbeersirup dekorativ servieren.

## Lauchcreme mit Tofucroutons

- 3 Porreestangen
- 2 Kartoffeln
- 1l Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- 150g Tofu
- Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, Lauch waschen und beides in Stücke schneiden. Lauch in Öl kurz anbraten und mit der Brühe löschen. Kartoffeln dazugeben und 15 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Tofu klein würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten. Die Suppe pürieren, Sahne unterrühren, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Auf 4 Tassen verteilen und mit dem Tofu als Topping servieren.

