



# 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,

egal ob Regen, Kälte, Hitze oder Nachbars Kätzchen, mit unserer neuen Thermohaube ist Ihre Kiste vor äußeren Einflüssen immer bestens geschützt! Die Schutzhaube besteht aus einer Luftpolsterfolie mit Aluminium-Beschichtung, ist zusammenfaltbar und deshalb sehr platzsparend zu verstauen.

Sie können die Thermohaube für einen einmaligen Betrag von 9,95€ bei uns erwerben und nach der Lieferung bei sich behalten. Bitte legen Sie die Haube bei jeder Lieferung zu Ihrer leeren Kiste an Ihren bei uns hinterlegten Abstellplatz, damit der Fahrer die neue Kiste sicher in der Thermohaube unterbringen kann. In unserem Onlineshop finden Sie die Haube unter der Warengruppe „Non-Food, Bücher und Co.“.



**93330** .....Stück **Thermohaube** 9,95 € /Stück

Diese Thermohaube leistet Ihnen gute Dienste.

Mit den vielen gesunden Eigenschaften von Wintergemüse kommen Sie schlank und fit durch die kalte Jahreszeit!

### Rosenkohl

Die kleinen Röschen werden besonders nach dem ersten Frost süß, doch die Kalorien bleiben gleich. Im Rosenkohl versteckt sich wertvolles Vitamin K, Folsäure und Kalium. Kalium entschlackt.



### Weißkohl

Weißkohl hat genauso wenig Kalorien wie Salat, macht aber durch mehr Ballaststoffe viel länger satt. Außerdem enthält er Kalium und Vitamin E, welches Haut und Gewebe festigt.



### Steckrübe

Das heimische Gemüse hat genauso viel Vitamin C wie Kartoffeln, jedoch nur halb so viele Kalorien. Was die Steckrübe so schön würzig macht, sind Senföle. Diese regen auch die Fettverbrennung an. Zudem enthält die Steckrübe auch Kalzium, welches Zähne und Knochen gesund erhält.



### Rote Bete

Man kennt sie in klassisch rot, gelb oder auch geringelt. Fakt ist, in allen Bete-Sorten steckt Betacarotin und Folsäure. Beide Stoffe sind bewährt für schöne Haut und ein starkes Immunsystem.



### Grünkohl

Wer hätte es gedacht - Grünkohl hat im Gegensatz zu anderem Blattgemüse viel pflanzliches Eiweiß und macht damit gut satt. Außerdem enthält er Folsäure und andere Stoffe, die Gallensäure binden und somit einen Teil Nahrungsfette unverdaut aus dem Körper schleusen.



**Viele Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!**

### Vorspeise: Schwarzwurzeln mit Vanillesahne

900g Schwarzwurzeln  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
200ml Gemüsebrühe  
300ml Schalgsahne  
1 Vanilleschote  
Salz, Pfeffer



Schwarzwurzeln schälen, kurz in Zitronenwasser einlegen und danach in ca. 1cm große Stücke schneiden.

Gemüsebrühe mit Sahne aufkochen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der ganzen Schote nochmals aufkochen und dann auf die Hälfte einreduzieren lassen.

In der Soße dann die geschnittenen Schwarzwurzeln garen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Dessert: Winterliche Apfel-Birnen-Walnuss-Creme

600g Äpfel  
40g Walnüsse  
4 EL Puderzucker  
3 EL Zitronensaft  
2 TL Ahornsirup  
300g Magerquark  
300g Joghurt natur



In einer Pfanne 2 EL Puderzucker karamellisieren, gehackte Walnüsse untermischen und auf einem geölten Teller abkühlen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft und Ahornsirup kurz dünsten.

Quark, Joghurt und 2 EL Puderzucker verrühren.

Abwechselnd Äpfel, Karamell-Walnüsse und Quark-Joghurtmasse in Gläsern schichten. Mit Karamell abschließen.

### Hauptgang: Steckrüben-Kürbis-Curry-Suppe

300g Steckrübe  
300g Hokkaido Kürbis  
2 Zwiebeln  
2 EL Curry  
3 TL Rapsöl  
750g Gemüsebrühe  
75ml Schlagsahne  
1 Paprika rot  
1 TL Zitronensaft



Zwiebeln schälen, klein schneiden. Steckrübe schälen, grob würfeln. Kürbisfleisch ebenfalls würfeln. Zwiebeln, Steckrübe und Kürbis in heißem Öl andünsten. 1 EL Curry darüber geben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und etwa 25 Min. köcheln lassen. Suppe mit einem Mixstab pürieren, Sahne hinzugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft abschmecken. Als Einlage die Paprika putzen und fein würfeln. Mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit einem Klecks flüssiger Sahne auf die Suppe geben.

### Vorspeise: Gefüllte Avocado

1 Avocado  
1 Tomate  
 $\frac{1}{2}$  Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
1 EL Basilikum getrocknet  
1 EL Oregano getrocknet  
Salz, Pfeffer



Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Hälften mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate und Zwiebel fein würfeln und in die Hälften geben. Olivenöl und Balsamico darüber geben und mit Kräuter garnieren.

