



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

Als kleine Aufmerksamkeit für unsere treuen und auch neueren Kunden haben wir Ihnen in der letzten Woche einen **Gesund & Munter Kalender für das neue Jahr 2015** in Ihre Ökokiste beigelegt. In diesem finden Sie wichtige Termine der Gesund & Munter Ökokiste, Erinnerungen zu Liefertagsverschiebungen in Feiertagswochen und auch leckere Rezeptideen und wissenswerte Infos über biologische Lebensmittel. Falls Sie bei der letzten Lieferung oder heute keinen Kalender erhalten haben sollten, geben Sie uns kurz Bescheid und wir senden Ihnen selbstverständlich ein Exemplar bei Ihrer nächsten Lieferung mit. Gerne können Sie zusätzlich ein weiteres Exemplar zum Verschenken kostenfrei bei uns anfordern.

Liebe Kunden,

nächste Woche ist es endlich soweit! Weihnachten steht vor der Tür.

Damit keine Ungewissheit bezüglich Ihrer Lieferung, ob mit oder ohne Weihnachtsbraten, aufkommt, haben wir Ihnen hier noch einmal die geänderten Liefertage in der Weihnachtswoche aufgelistet:

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.	Montag, den 22.12. 7 Uhr
Freitag	Mittwoch, den 24.12.	Montag, den 22.12. 7 Uhr
AUSNAHME Freitagstour nach Hochheim, Höchst, Königstein	Dienstag, den 23.12.	Montag, den 22.12. 7 Uhr

Unser Büro wird auch in der Weihnachtswoche vom 22.-24. Dezember mindestens vormittags von 9-12 Uhr für Sie erreichbar sein, falls Sie Fragen zu Ihrer Lieferuhrzeit oder der Lieferung generell haben.



Und wie bereits im Kundenbrief der KW4914 mitgeteilt, haben wir im Zeitraum vom **25. Dezember 2014 bis einschließlich dem 06. Januar 2015 Betriebsurlaub**

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

Regulärer Liefertag	1. Lieferung in 2015	Bestellschluss
Montag	12. Januar	Freitag, den 09.01. 11 Uhr
Dienstag	13. Januar	Freitag, den 09.01. 11 Uhr
Mittwoch	14. Januar	Montag, den 12.01. 7 Uhr
Donnerstag	08. Januar	Mittwoch, den 07.01. 7 Uhr
Freitag	09. Januar	Donnerstag, den 08.01. 7 Uhr

Weihnachtliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



Wirsing-Tofu-Quiche

- 200g Mehl
- 5 Eier
- 125g Butter
- 1 Wirsing
- 2 Tofu-Dinkel-Bratlinge
- 200ml Sahne
- 50g Käse gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskat



Aus Mehl, einem Ei, einer Prise Salz und der Butter rasch einen Teig kneten. Den Teig ausrollen und in eine gut gebutterte Quicheform geben. Mit einer Gabel einige Löcher in den Teig stechen.

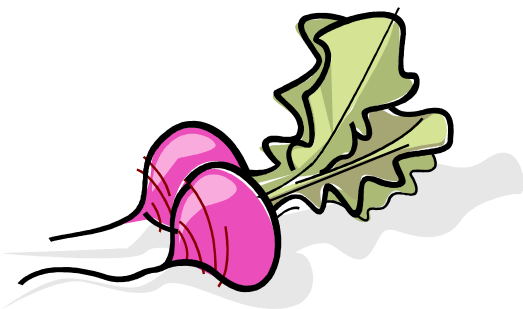
Den Wirsing waschen und putzen, in Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren. Abgießen, kurz abkühlen lassen und den Wirsing auf dem Teig verteilen. Die Tofu-Bratlinge in kleine Würfel schneiden und kurz anbraten, anschließend über den Wirsing streuen.

Die Sahne mit geriebenem Käse, den restlichen Eiern und den Gewürzen verrühren und über die Quiche geben.

Das ganze im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 45 Minuten backen.

Rote Bete-Süßkartoffel-Ingwer-Gratin

- 750g Rote Bete
- 1 Süßkartoffel
- 175g Käse gerieben
- 1 St. Ingwer
- 200g Schmand
- 200ml Schlagsahne
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Kümmel, Zucker



Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten garen. Auch die Süßkartoffel schälen und in etwas größere Stücke schneiden und ca. 10-15 Minuten garen. Rote Bete sollte weich und Süßkartoffel leicht bissfest sein.

Währenddessen können Sie die "Sauce" vorbereiten. Hierzu den Knoblauch und ein etwa daumennagelgroßes Stück Ingwer geschält ganz klein hacken. Beides mit dem Schmand und der Sahne mischen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken.

Danach das gegarte Gemüse abgießen und den Backofen vorheizen. Geben Sie die Rote Bete und Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine passende Auflaufform und gießen Sie die Sauce gleichmäßig darüber. Anschließend den Käse darauf verteilen und in den Backofen bei ca. 200° ca. 15-20 Minuten bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Neue Leckereien aus dem Milchproduktesortiment – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

20209Stück	Lassi Chai 3,5% Andechser Deutschland-DB	1,39 € /Stück
mit den klassischen Chai Gewürzen: Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelke		
20210Stück	Lassi Mango 3,5% Andechser Deutschland-DB	1,39 € /Stück
mit fruchtiger Mango		
20228Stück	Bergerie Schaf-Sahnejoghurt 25g Frankreich-KBA	2,19 € /Stück
20504Stück	Bircher Müesli Classic -Deutschland-Bioland	1,59 € /Stück
Durch den 8%igen Joghurt, die ausgewählten Zutaten und die einzelne Zugabe jeder Zutat ist unser Bircher Müesli einzigartig! Genießen Sie es als ideale und vollwertige Zwischenmahlzeit zu Hause und unterwegs.		
20577Stück	Joghurt Mandarine Guave 500g -Deutschland-Bioland	1,99 € /Stück
Mandarine Guave Blutorange, 3,8% Fett im Milchanteil, cremig gerührt		
20578Stück	Joghurt Pflaume Walnuss 500g -Deutschland-Bioland	1,99 € /Stück
3,8% Fett im Milchanteil, cremig gerührt		

