



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)

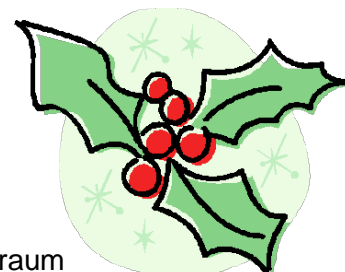
Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: www.gesund-und-munter.com

Liebe Kunden,

heute erhalten Sie Ihre letzte Gesund & Munter Ökokisten-Lieferung im Jahr 2014. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Verwerten Ihre Weihnachtslieferung.



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 2015:

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	Dienstag, den 06.01. 7 Uhr
Freitag	09. Januar	Mittwoch, den 07.01. 7 Uhr

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das neue Jahr 2015!

Weihnachtliche Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team



Neue Artikel im neuen Jahr! – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

20506Stück **Rote Grütze m. Bourbon-Vanille-D-KBA** 1,29 €/Stück

Genießen Sie dieses Dessert zusammen mit der köstlichen Bourbon-Vanillesoße.

20579Stück **Joghurt mild Schw. Johan. 500g-D-DD** 2,49 € /Stück

24607kg **Geißenbergkäse N 55%-S-KBA** 38,90 € /kg

Feiner, super leckerer und Bergkäse aus 100% Ziegenmilch von kleinen Alpen.

17011Stück **Feldnüsse Salt & Pepper 75g-D-KBA** 2,59€ /Stück

Geröstete Sojabohnen aus deutschem und österreichischem Anbau mit leckeren Gewürzmischungen. Als Erdnussersatz. Laktosefrei, vegan

Karamellisierter Apfelrotkohl

- 1kg Rotkohl
- 50g Butter
- 2 EL Rohrzucker braun
- 1 Apfel
- 4 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 100ml Rotwein
- 100ml Apfelsaft
- Salz, Essig, Brühe



Den Kohl klein schneiden oder hobeln. Den Apfel entkernen und in kleine Stückchen schneiden.

Die Butter zerlassen und den braunen Zucker darin karamellisieren. Die Apfelstücke zugeben und leicht bräunen. Das Rotkraut dazugeben und rundherum anschwitzen. Apfelsaft, Rotwein und Essig angießen. Nelken und Lorbeerblätter zugeben. Mit etwas Brühe (ca. 1 TL) und Salz würzen. Mindestens 1 Std. leise köcheln lassen. Zwischendurch bei Bedarf Rotwein und Apfelsaft nachgießen. Zum Schluss nochmals mit Salz und ggf. Essig abschmecken.

Rotkohlsalat mit Meerrettich

- 500g Rotkohl
- 50g Walnuskerne
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 3EL Essig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 100ml Öl
- 50g Meerrettich

Den Rotkohl vierteln und in sehr feine Streifen hobeln. Mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben und 7-10 min mit den Händen kneten, dann gut ausdrücken. Walnuskerne grob hacken, rote Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Den Bund Petersilie klein hacken.

Aus 3 EL Weinessig und etwas Salz, schwarzem Pfeffer, 1 Prise Zucker und 100 ml Öl eine Vinaigrette rühren. Mit den vorbereiteten Zutaten und dem Meerrettich mischen und 15-20 min durchziehen lassen.

Rosenkohl-Curry-Suppe mit Zimtsahne

- 500g Rosenkohl
- 500g Kartoffeln
- 2EL Currypulver
- 3EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 800ml Gemüsebrühe
- 2EL Schmand
- 1EL Rohrzucker braun
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 250ml Sahne
- Zimt

Rosenkohl waschen und putzen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides mit Curry bestäuben. Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel darin anschwitzen, das Gemüse zufügen und mit der Brühe auffüllen. Kartoffeln und Rosenkohl garen. Einige Rosenkohlköpfe herausnehmen und beiseite legen. Das restliche Gemüse mit dem Zauberstab pürieren, Schmand unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restlichen Rosenkohlköpfe als Einlage in die Suppe geben. Sahne mit 2 Prisen Zimt aufschlagen und auf die portionierte Suppe geben.

Adventssalat mit karamellisierten Walnüssen

- 2 Orangen
- 4 Bananen
- 4 Clementinen
- 2 Äpfel
- Zimt, Nelken
- 50g Butter
- 3 EL Rohrzucker braun
- 100g Walnüsse



Zuerst die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker darin karamellisieren. Die Walnüsse grob hacken und im Zucker schwenken. Alle Obstsorten klein schneiden und mischen. Ein „Dressing“ mit Orangensaft, etwas Salz, Zimt und Nelken anrühren.

