



# 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,**

in dieser Woche finden alle Abo-Kunden **Neuhofers Grünkohl** in ihrer Ökokiste.

Grünkohl ist, durch seine tolle Nährstoffzusammensetzung (antioxidativ wirkende Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffe) eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Alternative zu tierischem Eiweiß.

Bei uns gibt's in dieser Woche einen vegetarischen Auflauf mit Äpfeln und der Erkältungswelle vorbeugende Smoothies. Für alle, die Grünkohl auch mal gerne auf der Couch knabbern empfehlen wir InSpiral's Grünkohlchips mit Wasabi (Art. 57031, 2,59€/Stück) - bei geringem Verarbeitungsgrad und luftgetrocknet enthalten auch die würzig-pikanten Chips nahezu alle wertvollen Nährstoffe des Super-Gemüses.

Man spürt es schon überall in den Geschäften und beim Blick auf den Kalender: die Adventszeit naht mit großen Schritten. Allen, die sich schon jetzt auf eine gemütliche dunkle Jahreszeit mit langen Winterabenden bei Punsch und Kerzenschein freuen, möchten wir die **handgefertigten Bienenwachskerzen der Hohenfrieder Werkstätten** ans Herz legen.

Hohenfried gibt Menschen mit Behinderung eine Heimat. 50 Kinder und Jugendliche sowie 176 Erwachsene Menschen leben, lernen und arbeiten dort. Nach alter Tradition und mit großer Sorgfalt fertigen die Hohenfrieder Handwerker Christbaumkerzen, Stumpenkerzen und Teelichte aus 100% reinem Bienenwachs.

Bis zum 12.11.15 können Sie die naturbelassenen, duftenden Kerzen bei uns bestellen. Die Auslieferung erfolgt dann rechtzeitig zum Adventskranz-Stecken in der letzten Novemberwoche, zwischen dem 23. und dem 27.11.15.

HOHENFRIED  
HEIMAT



**Übrigens, noch ein Hinweis für alle Online-Besteller:**

Bestimmte Artikel, insbesondere Gemüse und Käse, sind in unserem Shop nur als 100g-Einheiten bestellbar. Damit Sie auch erhalten, was Sie wirklich bestellen möchten, achten

Sie bitte darauf, Ihre Wunschmenge korrekt einzugeben:

Wer 100g benötigt, gibt eine 1 in das weiße Feld ein, wenn es 150g sein sollen, ist die richtige Eingabe im Shop 1,5 usw.

So erhalten Sie dann auch sicher die richtige Menge.

1,5   
1,69€/100g

Herzliche Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof!

## Grünkohlaufauf mit Äpfeln

125g getrocknete Apfelringe  
1/4 l Apfelsaft  
30g Mandelstifte  
1 kg Grünkohl  
2-3 rote Zwiebeln  
75g Butter  
2 El Rapsöl  
1/4 l Gemüsebrühe  
200ml Sahne  
500g Kartoffeln (festkochend)  
70g Semmelbrösel  
gem. Zimt, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss  
etwas Butter für die Form



Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen.

## Avocado-Basilikum-Dip

2 TL getr. Basilikum  
1 EL Zitronensaft  
1/2 Avocado  
100 g Crème fraîche  
50 ml Sahne  
1 TL milder Senf  
Kräutersalz, Pfeffer



Das Basilikum in die ausgepresste Zitrone geben.  
Das Fruchtfleisch von der Avocadohälfte mit dem Zitronen-Basilikum-Saft pürieren, alle Zutaten dazugeben. Passt gut zu Brot, Crackern und Gemüse.

## Exotischer Grünkohl Smoothie

2 Blätter Grünkohl  
1 Kaki  
1 Kiwi gold  
1 Banane

Das Blattgrün von 2 großen Grünkohlblättern, der und einer Kiwi, sowie eine geschälte Banane in Stücken in einen Mixer geben. Bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen, ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen und nach Lust und Laune mit Zitronensaft aufpeppen oder Agavendicksaft süßen.

## Zutaten aus Ihrer Gesund & Munter Ökokiste

40112	.....125g Apfelringe getrocknet-IT-KBA	3,69 € / Stk.
70004	.....1l Apfelsaft Bannmühle - aus der Region-Bioland	1,99 € / Stk.
15250	.....1kg Kartoffeln fk Anuschka - G&M Bioland	2,29 € / kg
46299	.....20g Heuschrecke Basilikum, gerebelt - IT-KBA	2,29 € / Stk.
50002	.....160ml Zwergenwiese feiner Senf -DE-KBA	1,99 € / Stk.
70618	.....0,2l Voelkel Zitronensaft - EU/N.EU KBA	1,49 € / Stk.
16665	..... Stk. Kaki ca.220g / Stk. - ES KBA	1,39 € / Stk.
16295	..... Bananen bioladen* fair - Peru	3,49 € / kg