Kundenbrief

Gesund & Munter FrischeKiste
NOVUM Das Gemüseabo GmbH
Hof Ardema, 65232 Taunusstein – Neuhof
Tel.: 06128/970386
Email: info@gesund-und-munter.com
www.gesund-und-munter.com

Kistenvorschau für KW22 (27.05.-01.06.2024)

Für die KW22 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- **Spargel, weiß* (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim am Rhein)**
- **Bataviasalat rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Fenchel (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Dill im Bund (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Schlangengurken (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)**
- **Äpfel Marnica, saftig-süß (Deutschand)**

<u>*Der Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €.</u>

Unser Brot der Woche: **Reines Dinkelbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)**

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: **Frischkäse Oh!Livia, 150g**
Käse-Abo 2: **Midsommer-Käse, 10 Monate gereift**
Käse-Abo 3: **Ribeaupierre Ziege**

Produkt der Woche:

Fenchel

Fenchel ist ein besonders aromatisches und kalorienarmes Gemüse. Der typische Anis-Geschmack entsteht durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen wie z.B. Menthol, Anethol, Fenchon. Die Knolle hat hohe Mengen an den Vitaminen A, K, E, Folsäure und Beta-Carotin und vor allem Vitamin C und Eisen. Fenchel schmeckt roh oder eignet sich gut zum Dünsten und Backen. Gerne wird er in der mediterranen Küche verwendet und lässt sich gut mit anderem Mittelmeergemüse kombinieren, z.B. Tomaten, Paprika und Oliven. Sein aromatischer Geschmack harmoniert sehr gut mit Gerichten mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.

Liefertagverschiebung Fronleichnam

<u>Am Donnerstag, dem 30.05.2024 (KW22) findet keine Auslieferung statt.</u>

Die Lieferungen verschieben sich um einen Tag (von Donnerstag auf Freitag und von Freitag auf Samstag).

Fahr zur Aar – wir sind mit dabei!

Radeln, Rollern oder Wandern. Das alles ist <u>am Sonntag, dem 26. Mai</u> auf der Aarstraße (Bundesstraße B54) zwischen Diez und Taunusstein-Bleidenstadt möglich. Von 10 bis 18 Uhr ist die Straße für den Autoverkehr gesperrt. Wir sind in Taunusstein-Bleidenstadt auf dem P+R Parkplatz mit einem Stand vertreten und freuen uns auf Ihren Besuch!

Fahr zur Aar
Autofrei und Spaß dabei!

Aktuelle Angebote…

Wikana Keks und Nahrungsmittel GmbH - 06886
100% kbA BNN-Herst
Waffel und Keks, tolle Kombinat…
bisher 2,79 €
2,59 € / Stück
1 * Stück (10,79 € / Kilogramm)

Wikana Keks und Nahrungsmittel GmbH - 06886 Lu
100% kbA BNN-Herst
Dinkel Doppelkeks, Kleinpack 9…
bisher 1,49 €
1,29 € / Stück
1 * Stück (14,33 € / Kilogramm)

Taifun-Tofu GmbH - 79108 Freiburg
100% kbA BNN-Herst
Tofu Rostbräterle 160g
bisher 2,99 €
2,99 € / Stück
1 * Stück (18,69 € / Kilogramm)

Topas Klaus Gaiser GmbH - 72116 Mössingen
95%
Wheaty Merguez, 200g
bisher 4,59 €
4,59 € / Stück
1 * Stück (22,95 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

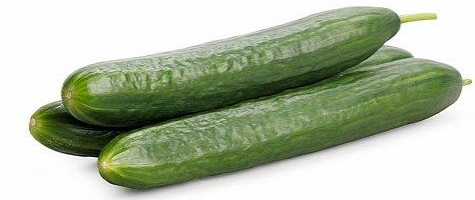
Rezeptideen für KW22

Klassische Spargelcremesuppe

(4 Personen)
750 g weißer Spargel
150 g Sahne
50 g Butter
50 g Mehl
1 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe
Frischer Schnittlauch

Spargel schälen, Enden abschneiden. Stangen in 2 cm große Stücke schneiden und in Butter, Zucker, ½ TL Salz und Zitronensaft 2 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter den Spargel rühren. Unter ständigem Rühren 750 ml Gemüsebrühe unterrühren und die Suppe ca. 10 Minten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist. Ein paar Spargelstücke entnehmen, dann die Suppe fein pürieren. Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen, kurz aufkochen und mit den restlichen Spargelstücken und frischem gehacktem Schnittlauch servieren.

Gurken-Dill Salat mit Sauerrahm



(4 Personen)
2 Schlangengurken
Salz und Pfeffer
1 Becher Sauerrahm
4 EL Balsamico hell
1 EL ÖL
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Dill

Geschälte Gurken in Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben, gut einsalzen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Danach Gurken gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Dill fein schneiden und geschälten Knoblauch und Zwiebel hacken. Für das Dressing Sauerrahm, Essig, Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Dill vermischen und über die Gurken geben. Verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Mediterranes Fenchelgemüse

(4 Portionen)
2 Fenchelknollen
200 g Cherrytomaten
50 g schwarze Oliven
3 EL Kapern
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
2 TL brauner Zucker
2 EL Dill
2 EL Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zusammen mit Kapern und braunen Zucker darin anschwitzen. Fenchelknollen vierteln oder in Streifen schneiden. Fenchel mit etwas Wasser hinzufügen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen, Saft ebenfalls zum Fenchelgemüse geben und alles ca. 15 Minuten andünsten. Cocktailtomaten halbieren und mit Oliven zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Dill klein hacken und über das Fenchelgemüse streuen.