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 KW31 (29.07.-02.08.2024)

Für die KW31 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- **Batavia grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Basilikum frisch im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)**
- **Petersilie glatt im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)**
- **Rote Beete (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Zucchini (Biohof Ohlig, Koblenz)**
- **Möhren (Deutschland)**
- **Zwetschgen (Deutschland)**
- **Heidelbeeren, 250g (Deutschland)**

Unser Brot der Woche: **Dinkel-Hirse-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)**

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: **Pina Pfeffer-Zitrone Frischkäse & Ihre Käseüberraschung!**
Käse-Abo 2: **Tome du Pays, Schnittkäse Spezialität aus der Auvergne**
Käse-Abo 3: **Original Griechischer Feta, mariniert mit Kräutern**

Produkt der Woche:

Honigmelone

Die Honig- oder auch Zuckermelone stammt aus der Familie der Kürbisgewächse.
Die Früchte werden bis zu 30 Zentimeter lang und wiegen durchschnittlich ein bis zwei Kilo. Sie sind oval geformt und laufen leicht spitz zu. Innen befindet sich ein weiß-gelbes bis orangenes Fruchtfleisch, welches sehr saftig und honigsüß schmeckt. Bei Zuckermelonen werden in Europa hauptsächlich drei Sorten unterschieden: Cantaloupe-, Galia- und der Honigmelone „Piel de Sapo“. Das Obst schmeckt am besten pur, in Obstsalaten und Desserts oder auch herzhaft.

Antipasti von Il Cesto

Schon lange führen wir in unserem Online-Shop bereits eine Auswahl an Produkten der Antipasti-Manufaktur „Il Cesto“.

Das Besondere an der Idee und Qualität von Il Cesto liegt in der Frische der Produkte. Denn Oliven, Artischocken, Tomaten und Peperoni werden authentisch täglich frisch eingelegt. Alle Rohstoffe werden möglichst frisch verarbeitet. Nach dem Verarbeiten der Produkte werden keinerlei Konservierungsstoffe hinzugefügt. Ab sofort finden Sie noch eine größere erlesene Auswahl der leckeren Produkte bei uns im Shop, aktuell sogar in Aktion.

Aktuelle Angebote…

Il Cesto GmbH & Co. KGMichael Kammerer & R
100% kbA BNN-Herst
Griechische Oliven, grün, ohne
bisher 5,29 €
4,99 € * / Stück
1 * Stück (33,28 € / Kilogramm)

Il Cesto GmbH & Co. KGMichael Kammerer & Rain
100% kbA BNN-Herst
Getrocknete Tomaten mariniert…
bisher 5,39 €
4,99 € * / Stück
1 * Stück (33,23 € / Kilogramm)

Il Cesto GmbH & Co. KGMichael Kammerer & Rc
100% kbA BNN-Herst
Original Griechischer Feta, g.U.,
bisher 6,99 €
5,99 € * / Stück
1 * Stück (37,44 € / Kilogramm)

Il Cesto GmbH & Co. KGMichael Kammerer & Rai
Demeter
Rotweinessig in Demeter Qualit…
bisher 5,39 €
4,99 € * / Stück
1 * Stück (9,98 € / 1Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!
Rezeptideen für KW31

Tabouleh (Petersiliensalat)

(4 Personen)
50 g Bulgur
450 g Tomaten
80 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
2 Bund glatte Petersilie
Etwas frische Minze
Etwas frischer Dill
4 Bundzwiebeln
5 EL Olivenöl
1 Prise Zimt

Bulgur mit der doppelten Menge Salzwasser ca. 10 Minuten garkochen. Danach abkühlen Tomaten fein würfeln. Bundzwiebel in Ringe schneiden. Kräuter fein hacken. Alles zum Bulgur in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl dazu geben und mit Salz, Pfeffer, und einer Prise Zimt abschmecken. Alles gut mischen und kühl stellen. Danach mit Fladenbrot oder in Salatblättern servieren.

Rote Beete – Zucchini Lasagne

(4 Personen)
200 g Rote Bete
100 g Zucchini
8 Lasagneblätter
1 Stk. Fetakäse
150 g Käse, gerieben
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Pesto Genovese
3 EL Kürbiskerne
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Rote Bete waschen und schälen. Rote Bete und Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Gemüse zugeben. Mit Salz, Pfeffer würzen und Pesto und Kürbiskerne hinzugeben. Alles für ca. 20 Minuten garen. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, Lasagneblättern belegen. Dann immer abwechselnd mit Gemüse und Käse und Lasagneblättern schichten. Restlichen Käse sowie Feta darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Honigmelonen-Quarkeis

(4 Portionen)
½ Honigmelone
(200g Fruchtfleisch)
2 EL Zitronensaft
500 g Magerquark
3 EL flüssiger Honig
Vanillezucker oder Mark
150 ml Schlagsahne
1 Eiweiß
Minze zum Garnieren

Melonenfruchtfleisch würfeln, mit Zitronensaft in einem Mixer fein pürieren. Quark mit Honig und Vanillezucker glattrühren, Fruchtpüree unterrühren, Sahne und das Eiweiß separat zueinander steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine Schale füllen und für 4 Stunden ins Gefrierfach stellen. Dabei alle 30 Minuten durchrühren. Mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, in Schälchen anrichten und mit Minze garniert servieren.