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 KW32 (05.08.-09.08.2024)

Für die KW32 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- **Eichblattsalat rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Cherrytomaten, die ersten Deutschen (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Minigurken (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Mangold bunt (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Kohlrabi (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)**
- **Äpfel Delbar Estival, Frühapfel (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)**
- **Zwetschgen (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)**
- **Mirabellen (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)**

Unser Brot der Woche: **Guten-Abend-Brot 400g (Biobäckerei Kaiser)**

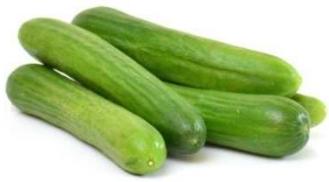
Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: **Gute Laune Käse, raffiniert-cremiger Käsegenuss**
Käse-Abo 2: **Monsieur Bernard würzig, 200g**
Käse-Abo 3: **Ziegenbrie Torte**

Produkt der Woche:

Minigurken

Klein aber oho! Ein super Sommersnack sind die kleinen, knackigen Snackgurken direkt von der Biogärtnerei Hof Ardema aus Taunusstein. Die Miniaturgurke gehört wie die große Verwandte zu den Kürbisgewächsen. Die Gurkenpflanzen sind einjährig und klettern bis zu vier Meter in die Höhe. Sie haben von Juni bis Oktober Saison. Minigurken schmecken angenehm süß und haben ein sehr intensives Gurkenaroma. Durch ihren hohen Wassergehalt von 99% sind sie kalorienarm und super erfrischend!



Ziegenlammfleisch vom Hof Ardema

Für die **KW38 vom 16.-20.09.** können Sie ab sofort bei uns frisches Ziegen-Lammfleisch vom Hof Ardema aus Taunusstein-Neuhof vorbestellen.

Die Tiere stammen aus eigener Bioland Mutterziegen-Weidehaltung auf den Klee-Äckern rund um den Hof Ardema.

Die Produkte finden Sie bei uns im Shop unter Aktionen unter „Ziegen-Lammfleisch vom Hof Ardema“. Dort finden Sie verschiedenen Fleischspezialitäten bis hin zu leckeren Bratwürstchen.

Jetzt vorbestellen bis:
Mittwoch, den 11.09.2024

Aktuelle Angebote...

BLU
100% kbA BNN-Herst
Blumenbrot Kastanie, glutenfre...
bisher 4,29 €
3,89 € * / Stück
1 * Stück (25,93 € / Kilogramm)

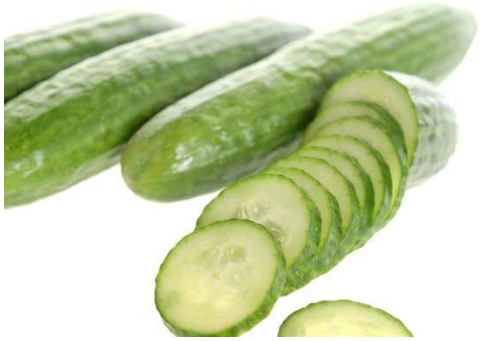
Weiling - 48653 Coesfeld
EG-VO 2092/91
b*Sonnenblumenöl nativ, 1 Liter
bisher 5,89 €
5,29 € * / Stück
1 * Stück (5,29 € / Liter)

Allos Hof-Manufaktur GmbH - 28217 Bremen
100% kbA BNN-Herst
-GV- 12 x 125g Jubiläums Pastet...
bisher 10,99 €
10,99 € * / 12 x 125 g
1 * 12 x 125 g (7,33 € / Kilogramm)

Münchner Kindl Senf GmbH - 82256 Fürstenfeld
100% kbA BNN-Herst
Zitronen Mayonnaise, 200g
bisher 3,39 €
3,39 € * / Stück
1 * Stück (16,95 € / Kilogamm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!
Rezeptideen für KW32

Erfrischender Gurken-Apfel-Salat



(4 Personen)
4 Minigurken
2 Äpfel
150 g Saure Sahne
1 Bund Kräuter
3 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer
Rohrzucker

Gurke würfeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Dann das Gurkenwasser abgießen. Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Gurke, Apfel und saure Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Apfelessig würzen und abschmecken. Fein gehackte Kräuter darüber streuen und ca. 30 Min ziehen lassen.

Cremige Mangoldpasta

(4 Personen)
400 g Pasta
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Cherrytomaten
500 g Mangold
3 EL Pinienkerne
2 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
2 TL Currypulver
2 TL Speisestärke
200 ml Sahne
50 g Parmesan

Pasta nach Packungsanweisung garkochen. Zwiebel und Knoblauch pellen und hacken. Cherrytomaten halbieren. Mangold putzen. Blätter in breite Streifen, Stiele in Stücke schneiden. Mangold-Stiele, Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl etwa 3-4 Minuten braten, mit Salz würzen. Currypulver dazugeben, kurz mitbraten und mit etwas Nudelwasser ablöschen. Mangoldblätter und Tomaten mit in die Pfanne geben. Speisestärke mit der Sahne verrühren und ins Gemüse einrühren. Nudeln unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen und geriebenem Parmesan servieren.

Mirabellen-Cantuccini Dessert

(6 Portionen)
500 g Quark
250 ml Sahne
2 EL Vanillezucker
500 g Mirabellen
3 EL Orangensaft
5 EL brauner Zucke
12 Cantuccini-Kekse
Minzblätter

Mirabellen halbieren und entkernen. In einem Topf mit braunem Zucker und etwas Orangensaft kurz weich dünsten. Quark mit Vanillezucker cremig rühren. Sahne aufschlagen und unter die Quarkmasse heben. Cantuccini in kleinere Stücke zerbröseln. Dessertgläser abwechselnd mit Cantuccini, Quarkcreme und Mirabellenkompott schichten. Die Desserts bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren mit frischer Pfefferminze garnieren.