

Kundenbrief

KW35 (26.08.-30.08.2024)

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

Für die KW35 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Äpfel Santana süß-sauer (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Mangold bunt (Gartenbau Andreas Ohlig, Kesselheim)
- Salat, Eichblatt, grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Pflaumen gelb (Spanien)
- Paprika grün (Gartenbau Andreas Ohlig, Kesselheim)
- Hokkaido-Kürbis (Gartenbau Andreas Ohlig, Kesselheim)
- Salat, Rucola im Bund (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Cherrytomaten (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)

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



Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Schwyer Bergkristall 48 % Fett i. Tr.

Käse-Abo 2: Zornella Möhrchen aus Heidenrod-Zorn 48 % Fett i. Tr.

Käse-Abo 3: Hoidammer Schafkäse Rosmarin & Thymian 50 % Fett i. Tr.

Produkt der Woche:

Hokkaido-Kürbis

Wir nähern uns dem Herbst und somit beginnt die Kürbiszeit. Einer unserer liebsten ist der aromatisch-süße Hokkaido-Kürbis, dessen weiche Schale sich prima mitessen lässt. Kürbisse enthalten Ballaststoffe, Vitamin C und E sowie Beta-Carotin. Sie können mehrere Monate an einem kühlen Ort lagern.

Sie sind vielfältig in Ihren Sorten und der Verarbeitung, es lassen sich Suppen, Aufläufe, Marmeladen und Chutneys sowie Kuchen daraus zubereiten.



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...



Andechser Molkerei - 82346 Andechs
98%
Bioländer in Scheiben, 150g
bisher 3,89 €
3,69 € / Stück
1 * Stück (24,61 € / Kilogramm)

Stück



Rosenhof Naturkost - 31547 Rehburg-Loccum
100% kbA BNN-Herst
Cashew Butterkeks Snack,...
bisher 2,09 €
1,99 € / Stück
1 * Stück (39,80 € / Kilogramm)

Stück



De Rit Naturfeinkost GmbH - 46459 Rees
100% kbA BNN-Herst
Käse Stangen, Gouda Käse ...
bisher 3,99 €
2,99 € / Stück
1 * Stück (29,90 € / Kilogramm)

Stück



Peter Riegel Weinimport GmbH - 78539 Orsingen
Demeter
Côtes du Rhône Rouge AOP ...
bisher 10,99 €
8,99 € / Flasche
1 * Flasche (11,98 € / Liter)

Flasche

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW35

Kürbisspätzle



(4 Personen)
250 g Hokkaidokürbis
200 g Mehl
4 Eier
Pfeffer, Salz, Muskat
½ Bund Salbei
2 EL Süßrahmbutter
etwas Parmesan,
frisch gerieben

Kürbis klein würfeln, 20 min in Salzwasser garen und anschließend pürieren, abkühlen lassen. Püree mit Mehl, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verkneten, Teig 15 min ruhen lassen. Teig durch eine Spätzlepresse ins Wasser pressen und abschöpfen, sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. Salbeiblätter mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Spätzle darin anbraten und mit Parmesan servieren.

Rucola-Salat mit Kirschtomaten



(4 Personen)
400 g Rucola
150 g Kirschtomaten
frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Den Rucola putzen, die Kirschtomaten halbieren. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch kleinschneiden, Basilikum kleinpflücken.

Für die Salatsoße Balsamico, Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Soße verrühren und abschmecken. Den Rucola und die Kirschtomaten anrichten, mit der Salatsoße übergießen und mit Basilikum garnieren.

Honig-Joghurt mit Pflaumen



(4 Portionen)
400 g Joghurt, griechischer
6 EL Honig
8 EL Pistazien
2 gelbe Pflaumen,
groß
gehackte Pistazien

Joghurt mit Honig süßen und Pistazien verrühren. Pflaume waschen, entkernen und würfeln.

Zuerst Joghurt in Gläser schichten, dann die Pflaumenstückchen zufügen. Anschließend mit Pistazien dekorieren.