

Kundenbrief

KW36 (02.09.-06.09.2024)

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 KW36 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Cherrytomaten (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Stangenbohnen (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Lauch (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zucchini (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Äpfel Elstar, Frühapfel, süß-saftig-lecker (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Trauben, Muscat (Weingut Bischmann, Wintersheim)

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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Münsterländer Schwarzer Wenzel

Käse-Abo 2: Schlierbacher Schlosskäse, 125 g

Käse-Abo 3: Ziegenbuttermilchkäse natur



Produkt der Woche:

Trauben

Die Weinrebe wurde bereits vor 8.000 Jahren kultiviert und gelangte über die Römer nach Europa. Bei uns haben die Trauben von August bis November Hochsaison. Der Hauptlieferant ist Italien. Es existieren rund 10.000 verschiedene Sorten Trauben. Vor allem die kernlosen Trauben sind seit vielen Jahren sehr beliebt.

Die Früchte enthalten Fruchtzucker und Traubenzucker als Energielieferanten, sowie B-Vitamine. Die Fruchtsäuren und Ballaststoffe regen den Darm an und binden Giftstoffe.



Regional ist erste Wahl

In der nächsten Woche packen wir überwiegend Produkte aus der Region: Gemüse von Hof Ardema, und Zell sowie Obst von Obstbau Speth und Weingut Bischmann.

Ziegenlammfleisch vom Hof Ardema

Für die KW38 vom 16.-20.09. können Sie 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 verschiedene Fleischspezialitäten bis hin zu leckeren Bratwürstchen.

Jetzt vorbestellen bis:

Mittwoch, den 11.09.2024

Produkte aus unserem Shop...



Kramerhoney, Imkermeister Andreas Kramer,
Bioland
Waldblütenhonig, kramer...

7,39 € / Stück

1 * Stück (33,55 € / Kilogramm)

Stück



Sommer - 61267 Neu-Anspach
Demeter
Dinkel Müsli-Keks mit Has...

2,99 € / Stück

1 * Stück (18,93 € / Kilogramm)

Stück



100% kBA BNN-Herst
Süßkartoffel-Burger mit k...

3,39 € / Stück

1 * Stück (18,95 € / Kilogramm)

Stück



NOW
Naturland
-GV- now Sunny Orange, 1...

16,95 € / 10x0,5 l

1 * 10x0,5 l (3,39 € / Liter)

10x0,5 l

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW36

Traubensalat mit Schafskäse



(2-4 Personen)

500 g Weintrauben

200 g Schafskäse

50 g Pinienkerne

1 Bd. frische

Petersilie

1 Knoblauchzehe

4 EL Öl

(Traubenkern- oder
Rapsöl)

Die Trauben halbieren, den Schafskäse würfeln. Den Knoblauch klein hacken bzw. pressen. Die Pinienkerne anrösten. Die Petersilie klein schneiden.

Alles miteinander vermischen, das Öl hinzufügen, den Salat durchziehen lassen.

Kartoffeln mit Parmesan



(4 Personen)

12 mittelgroße

Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 TL Knoblauchpulver

Salz, Paprikapulver

(je 2 TL)

½ TL Pfeffer

6 EL Parmesan

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige 2 cm große Würfel schneiden.

Die Kartoffelwürfel in einer Schüssel mit Öl mischen. Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer, Paprika, Parmesan mischen und über die Kartoffeln streuen, vorsichtig durchmischen. In eine backofenfeste Form füllen.

Die Kartoffeln 45 Min. im Backofen garen (180 bis 200 Grad). Alle 15 Min. vorsichtig umrühren, die Kartoffeln sollen gleichmäßig bräunen.

Apfelpfannkuchen



(4 Personen)

360 g Mehl

400 ml Milch

4 Eier

4 EL Zucker

2 Pk. Vanillezucker

2 Prisen Salz

2 Äpfel

Öl oder Butter zum

Braten

Zucker, Zimt,

Ahornsirup, Honig

zum Süßen

Das Mehl, den Zucker, das Salz, den Vanillezucker, die Eier und die Milch in eine Schüssel geben und verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

Die Äpfel entkernen und schälen und in Stücke schneiden, man kann sie auch zerreiben. Äpfel zum Teig geben und gut verrühren.

Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen und mit Zimtzucker, Honig oder Sirup süßen.