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 KW45 (04.11.-08.11.2024)

Für die KW45 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- **Feldsalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)**
- **Spitzkohl (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)**
- **Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)**
- **Gelbe Beete (Deutschland)**
- **Topinambur (Deutschland)**
- **Auberginen (Spanien)**
- **Äpfel Freya, süß-sauer (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)**
- **Kaki Rojo/Brillante (Spanien)**
- **Quitten (Spanien)**

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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: **Isnyer Rahmkäse & Allgäuer Bockshornklee**
Käse-Abo 2: **Zornella Möhrchen**
Käse-Abo 3: **Lammbert Schaf Weichkäse Walnuss**

Gemüse der Woche

Topinambur

Topinambur ist ein lange vergessenes Wintergemüse. Es ist sozusagen die Urkartoffel. Sie wächst wie die Kartoffel unter der Erde, schmeckt ein bisschen nach Artischocke, sieht dem Ingwer etwas ähnlich und wurde schon früher als Lebens- und Heilmittel geschätzt. Die Knolle besteht zu ca. 80% aus Wasser. Ist aber dennoch reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Topinambur kann als Rohkost, Beilage, wie Kartoffel oder Dessert zubereitet werden. Sie schmeckt gekocht leicht nussig, süßlich und leicht artischockenähnlich.

Jetzt Vorbestellen – Bienenwachskerzen von den Hohenfrieder Werkstätten

Ab sofort können Sie wieder verschiedene handgefertigte Bienenwachskerzen aus 100% Bienenwachs bei uns vorbestellen.

Die handgezogenen Kerzen werden in den Werkstätten in Bayrisch Gmain hergestellt.

Die Auslieferung erfolgt in der KW 48 pünktlich vor dem 4. Advent.

Bestellschluss: Freitag, der 08.11.2024.

Aktuelle Angebote…

Hohenfried e.V. - 83457 Bayerisch Gmain

Festkerze 1er lang natur 240/50

bisher 13,95 €

13,95 € * / Stück

Hohenfried e.V. - 83457 Bayerisch Gmain

Festkerze 5er Set, natur 120/35

bisher 21,95 €

21,95 € * / Set / 5er

INT

100% kbA BNN-Herst

Schweizer Raclette Scheiben, 30..

bisher 8,89 €

8,89 € * / Stück

1 * Stück (29,63 € / Kilogramm)

Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken

Demeter

Joghurt Honig-Walnuss, 3,5%

bisher 2,49 €

2,49 € * / Stück

1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW45

Topinambur-Apfel Salat

(4 Personen)
400 g Topinambur
400 g Äpfel süß-sauer
1 TL Senf
100 g Orangensaft
Salz und Pfeffer
100 ml Olivenöl
Schnittlauch

Topinambur und Äpfel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Senf, Orangensaft, Olivenöl mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Dressing über den Salat gießen. Schnittlauch fein schneiden und über den Salat geben.

Cremiges Spitzkohl-Curry

(4 Portionen)
1 Stange Lauch
1 Spitzkohl
4 Möhren
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 EL Agavendicksaft
Saft von 1 Limette
4 EL Cashewkerne
2 EL Öl
3 TL Currypulver
Salz und Pfeffer

Lauch in feine Ringe schneiden. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Ingwer, Knoblauch schälen und hacken und mit Currypulver in Öl kurz anrösten. Gemüse hinzugeben glasig dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei ca. 10 Min. köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne hinzugeben. Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.

Gefüllte Quitten

(4 Personen)
3 Quitten
4 Äpfel
1 Saft einer Zitrone
200 g Zucker
50 g Walnüsse
6 Nelken
200 g Saure Sahne

Quitten halbieren und das Kerngehäuse entfernen und in einer Form verteilen Aus 200 ml Wasser und 100 g Zucker, Zitronensaft und Nelken einen Sirup aufkochen. Walnüsse hacken, Äpfel schälen und raspeln. Apfelraspel mit den gehackten Walnüssen mischen und ggf. noch Zucker zugeben. Apfelmasse gehäuft in die Quittenhöhlungen füllen und mit dem Zuckersirup übergießen. Im vorgeheizten Backofen 50 Minuten bei 190 °C backen. Danach mit saurer Sahne toppen.