

Ihre Ökokiste in der 46. Kalenderwoche 2020:

Alle Produkte der Ökokiste stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Falls nicht anders verfügbar, kommen auch Produkte, die in Umstellung auf die ökologische Wirtschaftsweise erzeugt wurden, zum Einsatz (kleine Buchstaben bei „Info“ auf der Rechnung) DE-ÖKO-006.

Regionale Produkte haben bei uns Priorität! Aus regionalem Anbau stammen:

Andreas Ohlig (Koblenz, Bioland): **Fenchel, Petersilie, Mangold, Endiviensalat, Zuckerhutsalat, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Rotkohl, Topfkräuter, grüne Paprika, Fenchel.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Feldsalat, Möhren, krause Petersilie, Spinat, Rote Bete, Knollensellerie, Butternutkürbis, Schwarzer Rettich.** Daniel Cochems (Kobern-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Unsere Fahrer sind weiterhin angewiesen „kontaktlos“ auszuliefern. Das bedeutet, dass sie uns bitte einen Abstellplatz mitteilen, an dem der Fahrer Ihre Ökokiste abstellen kann. Dort sollte dann auch das Leergut der Vorwoche stehen (ÖkoKisten, Milch- und Sahneflaschen, Joghurtgläser, 1L Weinflaschen, Saft- und Bierflaschen, Haferdrink und Apfelessig von Voelkel, Limetten- und Zitronensaftflaschen von Voelkel).

Mit herbstlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Paprika gefüllt mit Fenchelgemüse

ca. 500 g Paprika
ca. 450 g Fenchel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Glas weiße Bohnen
2 TL getr. ital. Kräuter
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
125 g würziger Käse

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Den Fenchel putzen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Fenchelwürfel darin ca. 4 Minuten andünsten. Bohnen und Kräuter in die Pfanne geben und 3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse grob reiben. Eine Auflaufform fetten und Paprika hineingeben. Mit dem Gemüse füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Dazu passt eine Tomatensauce und nach Geschmack Nudeln, Reis oder ein Baguette.

Möhren-Kartoffelrösti

1-2 Zwiebeln
15 g Butter
300 g Kartoffeln (festkochend)
ca. 250 g Möhren
2 Eier
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
3 EL Back- & Bratöl

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Möhren schälen und grob raspeln. Kartoffeln und Möhren mischen, Eier, Mehl und Zwiebelwürfel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, pro Rösti 1 gehäuften EL Kartoffelmasse ins heiße Öl setzen und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Min. goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren.
Guten Appetit!