

## Ihre Ökokiste in der 35. Kalenderwoche 2021:

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): **Salat, bunter Mangold, Gurken, Rucola, Spinat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Radieschen.**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Rote Bete, Weißkohl,**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

Familie Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, die Ferien sind vorbei! Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können. Bitte denken Sie auch daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten! Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm  
Ihr Gertruden-Hof-Team

## Petersilienbutter

1 Bund Petersilie  
120 g Butter  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack

Petersilie waschen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Anschließen mit ca. 120 g Butter vermischen. Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und eine Weile kaltstellen. Wer einen Mixer hat, kann alles in den Mixer geben und vermischen.

## Mangoldquiche

200 g Mehl, 100 g Quark  
1 Tl Salz, 100 g kalte Butter  
Öl oder Butter für die Form  
ca. 500 g Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer,  
2 EL Öl, 3 Eier  
200 ml Sahne  
frisch geriebene Muskatnuss,  
Salz, Pfeffer,  
150 g würziger Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Quicheform einfetten, Teig in die Form pressen und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kaltstellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Öl anbraten. Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen und in die Form geben. Mit dem Käse bestreuen und ca. 25 – 30 min backen.