

Ihre Ökokiste in der 27. 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.**

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, wir haben unsere Sommerbetriebsferien in den ersten drei Wochen der Sommerferien von Rheinland-Pfalz geplant (19. Juli bis 8. August). In dieser Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert und der Hofladen hat sowieso noch geschlossen. Wir haben uns entschlossen dieses Jahr 3 Wochen Betriebsferien zu machen, da wir ein anstrengendes und herausforderndes Jahr ohne Urlaub hinter uns haben.

Bitte teilen Sie uns möglichst früh mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Rucola-Suppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
500 ml Gemüsebrühe
ca. 125 g Rucola
200 ml Sahne (oder Hafersahne)
Salz, Pfeffer, Muskat
ca. 1/2 EL gehobelter Parmesan oder 1/2 EL Würzhefeflocken

Die Zwiebeln und der Knoblauch werden in kleine, die Kartoffeln in größere Würfel geschnitten. Danach das Öl in einem Topf erhitzen und erst Zwiebel- und Knoblauch andünsten, dann die Kartoffeln zugeben und kurz mitschwitzen lassen, dann Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 10-15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Rucola waschen (wer mag, kann ein paar besonders wohlgewachsene Blätter zur Deko auf Seite legen) und grob hacken. Die Stiele dürfen mit in die Suppe wandern. Dann Rucola und Sahne in den Suppentopf geben und gründlich pürieren, aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Wer möchte, kann die Suppe noch mit Parmesan bestreuen - oder (vegan) Würzhefeflocken unterrühren.

Mangoldgemüse mit Balsamico

ca. 500g Mangold
2 Knoblauchzehen
40g Butter
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver oder nach Geschmack
4 EL Sauerrahm
2 EL Balsamico-Essig

Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele und Blätter in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen, die Stängel zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zu den Stängeln geben. Ebenfalls die Blätter und die Gewürze zufügen. Noch einmal kurz erhitzen, dann von der Kochstelle nehmen und den Sauerrahm und Balsamico-Essig unterrühren. Tipp: evtl. mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan servieren. Passt gut zu Reis oder Kartoffeln.