

Ihre Ökokiste in der 45. 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): **Schnittlauch, Petersilie, grüne und rote Peperoni, Mangold, Spinat, Endiviensalat, Zuckerhutsalat, Knollensellerie, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Rotkohl, Aubergine, 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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Feldsalat, Möhren, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Knollensellerie, Butternutkürbis, Schwarzer Rettich.** Daniel Cochems (Koborn-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

Pilzscharren

1 Zwiebel
150 g Steinchampignons
2 EL Rapsöl
4 Eier
100 g Vollmilchjoghurt
150 ml Milch
60 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Parmesan, gerieben

Zwiebel würfeln und die Champignons putzen. Große Pilze vierteln, kleine halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben, 4-5 Min. braten. Zwiebel zugeben und 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Eier trennen. Eigelb mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. schaumig rühren, 1 Msp. Muskatnuss, Joghurt und Milch unterrühren. Mehl unterrühren. Eiweiß und 1/2 TL Salz steif schlagen und unter die Eigelbcreme heben. Eine Pfanne mit etwas Butter austreichen. Teig hineinfüllen, glatt streichen, mit den Pilzen und 2 EL Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht geeignet) ca. 15 Min. backen. aus dem Ofen nehmen, in Stücke zupfen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Spinat-Quiche

Für den Teig:

125g Dinkelvollkornmehl
50g Butter, 125g Magerquark
¼ TL Meersalz

Für den Belag:

ca. 500g Spinat, 1 Zwiebel,
1 EL Olivenöl,
1-2 Knoblauchzehen
evtl. Gemüsebrühe,
50g Magerquark,
50g Sauerrahm,
1 Ei,
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
Fett für das Backblech

Dinkelvollkornmehl, Butterflöckchen, Quark und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 10 Min. kühl stellen. Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern, und etwas zerkleinern. Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen, Spinat und Knoblauchzehen dazugeben, anschwitzen und kurz im eigenen Saft dünsten lassen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zugießen. Quark, Sauerrahm und Ei glattrühren. Abgekühlten Spinat zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den gekühlten Teig dünn ausrollen, in eine Springform drücken und mit einer Gabel einstechen. Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 20 – 25 Min. backen.

Öffnungszeiten des Hofladens: Di. 10 – 14 Uhr, Fr. 10 – 19 Uhr. Samstag geschlossen!
(Anfahrt: ab Baustoffhandlung Kircher in Weißenthurm ausgeschildert: Bioland-Verkauf ab Hof).

Tel. 02637-600035 www.gertruden-hof.de, www.oekokiste.de.