

Ihre Ökokiste in der 13. 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): **Spinat, Zuckerhutsalat, Petersilie, Schnittlauch.**

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

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, Apfel-Quittensaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken,**

Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken. Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Bärlauch.**

Bio Obsthof Johannes Nachtwey (Gelsdorf, Naturland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, unser neuer Onlineshop ist online gegangen. Wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung. In der Karwoche KW15 (06.04.2020 – 12.04.2020) werden die Liefertouren, die auf den Feiertag Karfreitag fallen einen Tag später, d.h. am Samstag, 11.04.2020 ausgefahren. Bitte beachten Sie, dass wir in KW16 (13.04.2020-19.04.2020) Betriebsferien haben und in der Zeit keine Ökokisten ausgeliefert werden. Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen. Ihr Gertruden-Hof-Team

Griechische Zucchiniplätzchen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
ca. 600 g Zucchini °
150 g Fetakäse
60 g Vollkornhaferflocken
120 g Magerquark
2 Eier
1-2 TL Salz
Pfeffer
Thymian
2 Kartoffeln
Olivenöl zum Braten

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit etwas Wasser in einem Topf dämpfen. Die Zucchini grob reiben und zu den Zwiebeln geben. Wenn die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist, alles auskühlen lassen. Fetakäse ebenfalls grob reiben. Die Haferflocken mit der Zucchini-Masse dem grob geriebenen Fetakäse, dem Magerquark, dem Ei, dem Salz, dem Pfeffer und dem Thymian vermischen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Kartoffel reiben und zum Teig geben. Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, aus dem Teig kleine Plätzchen formen und bei geringer Hitze von jeder Seite fünf Minuten braten.

Kohlrabi-Möhrengemüse

1 Kohlrabi
ca. 250 g Möhren
30 g Butter
Rohrohrzucker oder alternatives Süßungsmittel
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1/2-1 EL Senf
100 g Schmand

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, mit Rohrohrzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7-10 Minuten dünsten. Dann Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Schmand zugeben und abschmecken.

Guten Appetit!