

Ihre Ökokiste in der 04. 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:

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

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frucht, 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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Knollensellerie, Weißkohl.**

Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

jahreszeitlich bedingt haben unsere regionalen Gärtner im Moment nur ein geringes Angebot an Salaten und Gemüse. Wenn Sie auf eine größere Abwechslung in Ihrer Ökokiste nicht verzichten möchten, empfehlen wir von der Regionalkiste auf eine Mixkiste umzustellen, in die wir auch Produkte einplanen, die jahreszeitlich bedingt nicht in Deutschland angebaut werden, wie z.B. diese Woche die roten Paprika. Aber auch in Spanien und Italien kommt es immer wieder aufgrund schwieriger klimatischer Bedingungen zu Ernteaussfällen, sodass wir Ihnen momentan keine Schlangengurken und keine Kohlrabi anbieten können.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Pastinaken-Tagliatelle mit Parmesan und Butter

ca. 200g Pastinaken
ca. 125 g Möhren
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL getr. Thymian
200 g Tagliatelle
50 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer

Pastinaken und Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Möhren, kleingehackten Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis das Gemüse weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren

Guten Appetit!

Bulgur mit Paprika-Gemüse

1-2 EL Rapsöl
300 g Bulgur
600 ml Gemüsebrühe
Ca. 600 g Paprikaschoten
2 Zwiebeln
Butter
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver

Das Öl erhitzen und den Bulgur darin andünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in der Butter goldgelb andünsten, dann das Gemüse zugeben. 10-15 Min. garen lassen und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.