

Ihre Ökokiste in der 47. 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): **Postelein, Spinat, Auberginen, Butternut Kürbis, Dill, glatte Petersilie, Knollen- u. Staudensellerie, Paprika (grün), Schnittlauch, Weißkohl**

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

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

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

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,

bitte denken Sie daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten!

Angesichts der kommenden Wetterlage sollten die Abstellplätze frostsicher ausgewählt werden.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Weißkohl-Möhren-Apfelsalat

1 kleiner Weißkohl
375 g Möhren
375 g Äpfel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Mayonnaise
200 g Creme fraiche
1 Zwiebel

Weißkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
Möhren und Äpfel raspeln.
Kohl, Möhren und Äpfel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Zwiebel sehr fein würfeln und mit der Creme Fraiche zur Mayonnaise geben, eventuell nachwürzen. Mit dem Gemüse vermischen und gut durchziehen lassen.

Sellerieschnitzel

1 Knollensellerie
Salz (evtl. Gemüsebrühe)
1-2 Eier
2 EL Sahne (geschlagen)
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Mehl
150 g Semmelbrösel
Rapsöl

Den Sellerie schälen und in Scheiben schneiden (ca. 1 cm dick).
In Gemüsebrühe oder Salzwasser ca. 8-10 Min. garen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

Die Eier mit der Sahne und Paprikapulver verquirlen. Die Selleriescheiben erst in Mehl, dann in der Eimischung und zuletzt in Semmelbrösel wenden.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.