

Ihre Ökokiste in der 20. 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): **Eichenlaubsalat, 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): **Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Obstbau Speth (Wackernheim, Bioland): Spargel

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

es ist zwar noch relativ kühl für Mai, trotzdem gibt es ab jetzt regionalen Spargel! Wir freuen uns, dass wir Ihnen ab jetzt für die nächsten Wochen leckeren, regionalen Spargel anbieten können.

Bitte beachten Sie, dass sich in den Wochen mit Feiertagen (Pfingsten, Fronleichnam) die Liefertage nach den Feiertagen um einen Tag nach hinten verschieben! 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-Salat mit

Ziegenkäse

Für den Salat:

1 Bund Rucola

20 g grüne Pistazienkerne

125 g Ziegenfrischkäse

Für das Dressing:

1 TL milder Senf

2 EL Ac. Balsamico

5 EL Walnussöl oder

Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer

Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Pistazienkerne grob hacken. Den Ziegenfrischkäse in Würfel schneiden. Für das Dressing den Senf und Balsamico-Essig verrühren. Das Walnussöl bzw. Olivenöl darunter mischen und die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Pistazienkerne darüber streuen und die Käsewürfel kreisförmig um den Salat anordnen.

Spargel-Gratin

Ca 500g Spargel,

20 g Weizenvollkornmehl,

30 g Butter, 150 ml

Spargelwasser, 200ml Sahne,

300 g Blauschimmelkäse, 20

ml trockener Sherry (nach

Geschmack), Salz, Pfeffer,

Muskat, 2 TL Schnittlauch

(wenn verfügbar)

Den Spargel schälen, bissfest kochen und abgetropft in eine Auflaufform legen. Mehl in der Butter anschwitzen. Spargelwasser und Sahne aufgießen. Blauschimmelkäse hineinbröckeln. Soße mit Sherry, Gewürzen und Schnittlauch abschmecken und über den Spargel gießen. Im Ofen bei 250 Grad 10 Minuten gratinieren. Dazu passen Frühkartoffeln und frische Blattsalate.