

Ihre Ökokiste in der 06. 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 (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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Knollensellerie, Weißkohl.**

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

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 Fenchel.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Fenchelrisotto

Ca. 500 g Fenchel
1 TL Butter
1 TL Olivenöl
200 g Risottoreis
400-600 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein
350 g Tomaten
1 Zwiebel,
getr. Thymian
Kräutersalz, Pfeffer
Parmesan

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. Butter und 1 TL Olivenöl erhitzen, Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe, die Tomaten, kleingehackte Zwiebel und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze offen garen. Mit Fenchelgrün garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Steckrübenrösti

Ca. 500g Steckrübe
1 Zwiebel
3 EL Mehl
1 Ei
50g Haselnüsse, gehackt
Salz
Pfeffer
3 EL Ghee
50g ger. Bergkäse

Steckrüben schälen und grob raspeln. Zwiebel pellen und würfeln. Mehl, Ei, Haselnussblättchen und Bergkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Pro Rösti einen Esslöffel der Masse in die Pfanne geben, flach drücken und von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.