

Ihre Ökokiste in der 4. 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**.

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln**. Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Rote Bete, Schwarzer Rettich, Grünkohl**. 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**. Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel**.

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

vom Bioland Gärtner Andreas Ohlig erhalten wir diese Woche frischen Postelein. Diesen zarten Salat können Sie komplett mit den Stielen verwenden. Wenn die einzelnen Stängel zu lang sind, schneiden Sie sie ggf. klein.

Die schwierigen Wetterbedingungen (Kälte, Schnee und Stürme) haben in Teilen Südeuropas zu Ernteaussfällen bei Gemüse geführt. Bitte haben Sie Verständnis, dass kurzfristige Produkte nicht lieferbar sein können. Aufgrund der aktuellen Situation bleibt unser Hofladen weiterhin geschlossen.

Mit winterlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Weißkohl-Apfel-Pfanne

½ Weißkohl
2 Zwiebeln
2 Äpfel
20 g Ghee
2 TL getr. Majoran
150 g Schmand
Salz
Pfeffer

Weißkohl bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Hälfte des Ghees in einer Pfanne erhitzen. Äpfel zugeben und kurz anbraten und auf einen Teller geben. Restliches Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Den Weißkohl darin unter Rühren scharf anbraten. Zwiebeln und Majoran untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt 6 -8 Minuten garen. Schmand unter den Weißkohl mischen, die Äpfel unterheben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Ofen-Süßkartoffeln mit Sour Creme

ca. 500 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
150 g Schmand
100 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL abger. Zitronenschale
2 EL Petersilie

Die Süßkartoffeln waschen, längs aufschneiden und ringsherum mit einer Gabel einstechen. Mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30-45 Minuten garen. Schmand mit Joghurt, Zitronensaft und –schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.

Guten Appetit!