

## Ihre Ökokiste in der 30. 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:

Andreas Ohlig (Koblenz, Bioland): **Gurken, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Dill, Lauchzwiebeln, Salat, Mangold, Topfkräuter, Weißkohl, Fenchel, Auberginen, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Spinat.**

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frucht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Rote Johannisbeeren.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Spitzkohl, Rote Bete, Radieschen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, wir freuen uns, Sie gut erholt nach unseren Betriebsferien wieder beliefern zu können. Unsere regionalen Gärtner haben eine große Auswahl an Gemüse und auch im Obstbereich wird das Angebot wieder größer. Wenn Sie Urlaub haben und keine Ökokiste brauchen, geben Sie uns rechtzeitig Bescheid oder tragen Sie Ihre Lieferpause selbst im Onlineshop [www.gertruden-hof.de](http://www.gertruden-hof.de) ein. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung! Wir wünschen Ihnen eine schöne erholsame Sommer- und Urlaubszeit!

Ihr Gertruden-Hof-Team

## Mallorquinischer Mangold-Eintopf

ca. 400 g Mangold  
2-3 Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Majoran getrocknet  
1-2 EL Tomatenmark  
1 Dose Tomatenstücken, z.B.,  
bioladen Cubetti  
Salz, Pfeffer  
ca. 400 ml Gemüsebrühe  
ca. ½ Ciabatta-Brot

Die Blätter von den Mangoldstielen abtrennen und in feine Streifen schneiden, die Stiele in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln, in Olivenöl mit den Mangoldstielen gar dünsten, aber nicht bräunen. Anschließend Majoran und Tomatenmark hinzufügen und einkochen lassen. Mangoldstreifen, Salz und Pfeffer dazugeben, Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Cubetti in den Topf geben und erhitzen. Nochmals abschmecken. Brot in Scheiben schneiden, in Stücke teilen und in eine Terrine legen, mit dem Gemüse-Eintopf auffüllen, ein paar Minuten ziehen lassen. Mit etwas Majoran bestreut servieren.

## Sommerbuletten

ca. 400 g Zucchini  
100 g Cherrytomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
1-2 Eier  
70 g Semmelbrösel  
2 EL Gartenkräuter, z.B. Petersilie,  
Schnittlauch, Dill  
Salz, Pfeffer  
1 Brötchen  
Rapsöl zum Braten

Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Cherrytomaten vierteln, Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Von der Kochplatte nehmen und etwas abgekühlt mit den Eiern, Semmelbröseln und Kräutern vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bratlingen formen. Das Brötchen im Mixer fein zerkrümeln, die Bratlinge darin wenden und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Guten Appetit!