

Ihre Ökokiste in der 23. 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, Dill, Petersilie, Minigurken, Mangold, Rucola, Spinat, Topfkräuter, Rhabarber, Weißkohl.**

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): **Kohlrabi, Salate.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in der Woche vom 08.06.2020 bis zum 14.06.2020 verschieben sich die Liefertouren Donnerstag und Freitag aufgrund von Fronleichnam um einen Tag nach hinten.

Teilen Sie uns gern frühzeitig Lieferpausen mit, sollten Sie keine Lieferung benötigen. In unserem Onlineshop www.gertruden-hof.de können Sie Ihre Lieferpausen auch selbst verwalten. Bitte achten Sie immer darauf, dass Sie bei einer Eintragung einer Lieferpause auch eine Bestätigungs-E-Mail erhalten.

Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

Ihr Gertruden-Hof-Team

Zucchini pasta in Walnuss-Zitronenrahm

Ca. 500 g Zucchini
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
50 g Walnüsse
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer 4
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
200 g Nudeln
20 g Parmesan

Die Zucchini putzen und grob raspeln. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Knoblauch fein hacken. Die Walnüsse grob hacken und im heißen Backofen (200° C) rösten, bis sie duften. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin andünsten, salzen und pfeffern. Brühe und Sahne angießen und alles ca. 3-4 Min. einköcheln lassen. Die Sauce mit Zitronenschale und-saft abschmecken. Die Walnüsse unterheben. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung garen und dazu servieren. Guten Appetit!

Mangoldgemüse mit Balsamico

ca. 500g Mangold
2 Knoblauchzehen
40g Butter
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver oder
nach Geschmack
4 EL Sauerrahm
2 EL Balsamico-Essig

Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele und Blätter in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen, die Stängel zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zu den Stängeln geben. Ebenfalls die Blätter und die Gewürze zufügen. Noch einmal kurz erhitzen, dann von der Kochstelle nehmen und den Sauerrahm und Balsamico-Essig unterrühren. Tipp: evtl. mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan servieren. Passt gut zu Reis oder Kartoffeln.