

Ihre Ökokiste in der 37. 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): **Salat, bunter Mangold, Gurken, Rucola, Spinat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Radieschen.**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Rote Bete, Rotkohl,**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

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

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, die Ferien sind vorbei! Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können. Bitte denken Sie auch daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten! Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm
Ihr Gertruden-Hof-Team

Spinat-Quiche

Für den Teig:

125g Dinkelvollkornmehl
50g Butter, 125g Magerquark
¼ TL Meersalz

Für den Belag:

ca. 500g Spinat, 1 Zwiebel,
1 EL Olivenöl, 1-2
Knoblauchzehen
evtl. Gemüsebrühe, 50g
Magerquark, 50g Sauerrahm,
1 Ei, Meersalz, Pfeffer,
Muskatnuss

Fett für das Backblech

Dinkelvollkornmehl, Butterflöckchen, Quark und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 10 Min. kühl stellen. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern, und etwas zerkleinern. Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen, Spinat und Knoblauchzehen dazugeben, anschwitzen und kurz im eigenen Saft dünsten lassen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zugießen. Quark, Sauerrahm und Ei glatt rühren. Abgekühlten Spinat zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den gekühlten Teig dünn ausrollen, in eine Springform drücken und mit einer Gabel einstechen. Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 20 – 25 Min. backen.

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.