

Ihre Ökokiste in der 42. 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): **Fenchel, Spinat, Auberginen, Butternut Kürbis, Dill, glatte Petersilie, Knollen- u. Staudensellerie, Petersilie/Schnittlauch-Mix, Mangold (bunt), Paprika (grün), Radieschen, Ruccola, Salat Endivien, Schnittlauch, Topfkräuter, Weißkohl, Zwiebeln**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Kobern-Godorf, Bioland): **Hokkaido Kürbis, krause Petersilie, Rote Bete, Salat**

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

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

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,

in der 1. Novemberwoche verschieben sich die Tage der Anlieferung wegen des Feiertages am 01.11.21 um je 1 Tag nach hinten.

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-Erdnuss-Pasta

1 rote Zwiebel, 1 Zehe
Knoblauch, 1 Stück Ingwer
(ca. 15 g ohne Schale)
1 kleine rote Peperoni
1 EL Kokosöl
250 gr Spinat (grob gehackt)
200 ml Kokosmilch
50 – 100 ml Wasser
60 g Erdnussbutter (möglichst
„crunchy“), 25 ml
Limettensaft, ¼ TL Salz.
40 g Erdnüsse, geröstet und
gesalzen - gehackt
180 g Vollkornpasta

Die Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer und Peperoni hacken. Den Knoblauch fein hacken oder durch die Presse drücken. Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es flüssig ist, und Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Ingwer darin andünsten. In der Zwischenzeit einen Topf mit gesalzenem Wasser für die Nudeln aufsetzen.

Dann kommt der Spinat mit in den Topf und wird leicht angedünstet. Danach Erdnussbutter einrühren, Kokosmilch und Wasser zugeben, mit Limettensaft und Salz abschmecken und ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Pasta ins kochende Wasser geben und bissfest kochen, abschütten, auf 2 Teller verteilen.

Die Erdnuss-Spinatsoße über die Nudeln geben, mit den Erdnüssen bestreuen und servieren.

Fenchelrisotto

Ca. 500 g Fenchel
1 TL Butter, 1 TL Olivenöl
200 g Risottoreis
400-600 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein
350 g Tomaten (frisch oder Glas)
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.