

Ihre Ökokiste in der 22. 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.**

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

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.**

Obstbau Speth (Wackernheim, Bioland): Spargel

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, diese Woche ist vorerst die letzte Woche mit einem Feiertag. Das bedeutet, dass sich die Liefertage nach dem Feiertagen am Donnerstag um einen Tag nach hinten verschieben! Bitte teilen Sie uns möglichst früh mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

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.

Käse-Gnocchi mit Rucola

1 Bund Rucola
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
400 g frische Gnocchi
50 g geriebenen Parmesan

Rucola waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüsebrühe, Sahne und Frischkäse zu einer cremigen Sauce einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Den Rucola in der Sauce erwärmen. Die Gnocchi mit der Käse-Rucola-Sauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.