

Ihre Ökokiste in der 5. 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): **Postelein, Feldsalat, Spinat.**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Rote Bete, Schwarzer Rettich, Grünkohl.** 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.** Daniel Cochems (Kobern-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, vom Bioland Gärtner Andreas Ohlig erhalten wir diese Woche frischen Postelein, Feldsalat und Spinat. Frischer Spinat ist jetzt im Winter etwas Besonderes. Die schwierigen Wetterbedingungen (Kälte, Schnee und Stürme) haben in Teilen Südeuropas zu Ernteaussfällen bei Gemüse geführt. Bitte haben Sie Verständnis, dass kurzfristig Produkte nicht lieferbar sein können. Aufgrund der aktuellen Situation bleibt unser Hofladen weiterhin geschlossen. Bitte achten Sie darauf, dass unsere Fahrer jetzt im Winter Ihre Ökokiste problemlos anliefern können. Sollte Ihre Adresse wegen winterlichen Verhältnissen nicht anzufahren sein, teilen Sie uns das bitte mit. Dann machen wir eine Pause bis das Wetter eine Belieferung wieder zulässt. Mit winterlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Pastinaken in Currysahne

Ca. 500 g Pastinaken
3 EL Olivenöl
2 TL Currypulver
1/8 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Meersalz

Die Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Große Scheiben halbieren oder vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Das Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Sahne und Brühe dazu gießen und die Sauce etwas einkochen lassen. Mit Salz abschmecken 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.