

Ihre Ökokiste in der 25. 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, Petersilie, Minigurken, Mangold, Rucola, Spinat, Topfkräuter, Rhabarber, Weißkohl, Fenchel, Minigurken, Tomaten, Zucchini,**

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frucht, 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 (Kobern-Gondorf, Bioland): **Kohlrabi, Rote Bete.** Bio-Obstbaubetrieb Alfred Korb (Kettig): **Süßkirschen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in den ersten beiden Wochen der Sommerferien machen wir Betriebsferien (06.07.2020 bis 19.07.2020). In dieser Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert.

Bitte sagen Sie uns rechtzeitig Bescheid oder tragen Sie Ihre Lieferpause selbst im Onlineshop www.gertruden-hof.de ein, wenn Sie Urlaub haben und keine Ökokiste brauchen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung!

Ihr Gertruden-Hof-Team

Blumenkohlrisotto mit

Linsen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g Naturreis
3/4 l heiße Gemüsebrühe
150 g Linsen
1 Blumenkohl
Salz
2 EL frischen Basilikum
30 g Butter

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken. Beides zusammen in Öl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Den Reis unterrühren, bis er ganz von Fett überzogen ist. Die Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze insgesamt 45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu rühren. In der Zwischenzeit Linsen nach Packungsanweisung ca. 30 Minuten garen (man kann die Linsen auch gemeinsam mit dem Reis garen, dann nimmt der Reis jedoch die Linsenfarbe an). Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und 5 Minuten in Salzwasser garen und abgießen. Linsen und Blumenkohl unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Minuten durchziehen lassen. Basilikum und Butter unter den Risotto mischen.

Rucola-Tomaten-Pasta

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
250g Tomaten
100g Rucola
100g Mozzarella
200g Nudeln (z.B. Penne)
Salz
2 EL Rapsöl
30g Butter
4 EL Mandelkerne, grob gehackt
Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote entkernen und fein hacken. Tomaten halbieren und klein würfeln. Rucola grob hacken. Mozzarella würfeln. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mandeln zugeben und mitrösten. Tomaten dazugeben und kurz anbraten. Nudeln gut abtropfen lassen. Mit Rucola unter die Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mozzarella bestreuen und sofort servieren.
Guten Appetit!