

Ihre Ökokiste in der 35. 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, Kohlrabi, Topfkraut Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Bundzwiebeln, Gelbe Bete und Rote Bete im Bund, Mangold, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Knollensellerie, Staudensellerie, Zwiebeln, Hokkaidokürbis, Paprika grün, Auberginen.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

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

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

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Rote Bete, Buschbohnen.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

sämtliches Obst (außer Bananen) und Gemüse (außer Kürbis), dass Sie nicht zum sofortigen Verzehr gedacht haben, muss im Kühlschrank gelagert werden. Besonders Blatt- und Wurzelgemüse dankt es Ihnen mit besserer Haltbarkeit, wenn Sie es in Tüten oder Aufbewahrungsdosen verpackt im Kühlschrank lagern. Bitte denken Sie daran, wenn Sie es noch nicht getan haben, uns schattige Abstellplätze mitzuteilen, damit die Ware nicht der Sonne ausgesetzt ist.

Unsere Fahrer sind weiterhin angewiesen „kontaktlos“ auszuliefern. Das bedeutet, dass sie uns bitte einen Abstellplatz mitteilen, an dem der Fahrer Ihre Ökokiste abstellen kann. Dort sollte dann auch das Leergut der Vorwoche stehen (ÖkoKisten, Milch- und Sahneflaschen, Joghurtgläser, 1L Weinflaschen, Saft- und Bierflaschen, Haferdrink und Apfelessig von Voelkel).

Mit sommerlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Kürbis-Carbonara

200 g geräucherter Tofu
2 Zwiebeln
1 Kürbis Hokkaido
250 ml Sahne
100 ml Milch
4 Eier
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL getr. Majoran
400 g Spaghetti
2 EL Rapsöl
Zitronensaft
70 g Parmesan, frisch gerieben

Tofu würfeln, Zwiebeln pellen und fein hacken. Den Kürbis entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sahne, Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3 Minuten knusprig braten. Zwiebeln und Kürbis zugeben und 5-7 Minuten mitbraten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, in der Pfanne mit der Kürbis-Mischung vermengen und von der Kochstelle ziehen. Eier-Sahne sofort zugießen und mit den heißen Nudeln mischen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan und Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Rote Bete Schichtspeise

ca. 250g Rote Bete
250g (Ziegen) Frischkäse
50g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt je nach Größe ca. 20-40 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen und mit den gehackten Walnüssen garnieren.

Öffnungszeiten des Hofladens: Di. 10 – 14 Uhr, Fr. 10 – 19 Uhr. Samstag geschlossen!
(Anfahrt: ab Baustoffhandlung Kircher in Weißenthurm ausgeschildert: Bioland-Verkauf ab Hof).

Tel. 02637-600035 www.gertruden-hof.de, www.oekokiste.de.