

## Ihre Ökokiste in der 27. 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, Topfkräuter, Weißkohl, Fenchel, Minigurken, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Spinat.**

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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Spitzkohl.** 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](http://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! Wir wünschen Ihnen eine schöne erholsame Sommer- und Urlaubszeit!  
Ihr Gertruden-Hof-Team

## Knuspriger Salat mit Zitronen-Olivenöl Dressing

- 1 Salatkopf
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder alternatives Süßungsmittel wie z.B. Honig oder Dattelsirup
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL abger. Zitronenschale

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker oder alternativem Süßungsmittel verrühren. Anschließend das Öl unterrühren und die Zitronenschale zugeben. Den Salat mit der Vinaigrette mischen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.

## Gefüllte Mangold-Eierkuchen

- ca. 700 g Mangold
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 500 ml Milch
- Salz
- 4 Eier
- 3 EL Butter
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl
- 200 g mittelalter Gouda
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butterflöckchen

Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Aus Mehl, Milch, Salz und Eiern einen glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen und noch mal durchrühren. Den Mangold in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, fein gehackten Knoblauch darin andünsten und den Mangold zugeben. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Aus dem Teig Pfannkuchen backen. Den Käse grob raspeln und mit dem Mangold mischen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten. Den Mangold auf den Pfannkuchen verteilen, vorsichtig aufrollen und in die Form legen. Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 180° C 10-15 Minuten backen.

Guten Appetit!