

## Ihre Ökokiste in der 7. 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**.

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln**. Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Schwarzer Rettich**. 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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel**.

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

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.

Aufgrund der frostigen Temperaturen brauchen wir auch einen Abstellplatz, der frostsicher ist, wenn Sie nicht zuhause sind.

Mit winterlichen Grüßen

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce

1 Spitzkohl  
Olivenöl, Salz  
schwarzer Pfeffer  
Rosmarin  
1/8 l trockener Weißwein  
1/8 l Wasser, 1/8 l Sahne  
1 EL Apfeldicksaft

Den Kohl putzen, vierteln. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Öl mit Kräutern und Salz mischen und Kohlviertel mit der Mischung einpinseln. Mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in die Form legen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt – notfalls die Form mit Alufolie verschließen – in etwa 35 Minuten von oben im Backofen garen.

Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen.

### Posteleinsalat mit Senf-Vinaigrette

4 Scheiben Toastbrot  
40 g Butter  
ca 150 g Postelein  
5 EL Olivenöl  
2 TL Senf, 2 EL Joghurt  
2 TL Zitronensaft  
40 g ger. Parmesan  
Salz, Pfeffer

Das Toastbrot in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Toastbrot darin von allen Seiten goldbraun braten, leicht salzen und auf Küchentrepp abkühlen lassen. Den Posteleinsalat waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl tropfenweise mit einem Schneebesen zum Senf rühren. Joghurt zugeben, mit Zitronensaft und Parmesan verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit der Vinaigrette vermengen und portionsweise auf Tellern verteilen. Mit den gebratenen Brotwürfeln bestreuen.