

Ihre Ökokiste in der 44. 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): **Schnittlauch, Petersilie, grüne und rote Peperoni, Mangold, Spinat, Endiviensalat, Zuckerhutsalat, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Weißkohl, Rotkohl, Aubergine, Topfkräuter.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Möhren, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Hokkaidokürbis, Spinat, Wirsing, Schwarzer Rettich, Fenchel.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

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, Limetten- und Zitronensaftflaschen von Voelkel).

Mit herbstlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Nudel-Süßkartoffelpfanne

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3-4 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenstücke (z.B. bioladen Cubetti)
Salz
Pfeffer
300 g Nudeln, z.B. Penne
ca. 600 g Süßkartoffeln
250 g Mais (aus dem Glas)

Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, dann Tomatenstücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Die Tomatensauce durch ein Sieb streichen oder in einem Mixer pürieren und evtl. mit etwas Salz abschmecken. Warm stellen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Für das Gemüse die Süßkartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Süßkartoffelwürfel drin 6-8 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Maiskörner dazugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten lassen. Die Makkaroni und das Gemüse mischen und evtl. noch einmal erwärmen, mit der Tomatensauce anrichten.

Kartoffelsalat mit Weißkohl-Apfelstreifen

500 g Kartoffeln (festkochend)
Salz, Pfeffer, Zucker oder Alternatives Süßungsmittel
1 Zwiebel
2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf, mittelscharf
½ Weißkohl
1 Apfel (z.B. Elstar)
2 EL Zitronensaft
100 g Schmand
80 ml Rapsöl
2 EL Schnittlauch

Kartoffeln in der Schale ca. 25 Minuten in Salzwasser garen. Für das Dressing die Zwiebel fein würfeln und mit Essig, Gemüsebrühe, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker aufkochen. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden und sofort in den heißen Sud geben. Vorsichtig mischen und mind. 1 Stunde durchziehen lassen. Weißkohl ohne den harten Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit den Kohlstreifen mischen. Schmand mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Kartoffelsalat evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Öl mit der Hälfte des Schnittlauchs unter den Salat heben. Die Kohl-Apfelmischung ebenfalls unterheben. Den Salat auf einer Platte anrichten. Mit dem Schmand beträufeln und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.
Guten Appetit!

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.