

Ihre Ökokiste in der 3. 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:

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

vom Bioland Gärtner Stefan Degen erhalten wir diese Woche Rote Bete und Schwarzen Rettich, die sie beide wunderbar zu gesunden Rohkostsalaten verarbeiten können.

Die schwierigen Wetterbedingungen (Kälte, Schnee und Stürme) haben in Teilen Südeuropas zu Ernteausfällen bei Gemüse geführt. Bitte haben Sie Verständnis, dass kurzfristige Produkte nicht lieferbar sein können.

Aufgrund der aktuellen Situation bleibt unser Hofladen weiterhin geschlossen.

Mit winterlichen Grüßen

Ihr Gertruden-Hof-Team

Rettich-Käse-Salat

200g Bergkäse
ca. 400g Rettich
1-2 rote Zwiebeln
1 Apfel
2-3 EL Apfelessig
süßer Senf nach Geschmack
4-5 EL Walnussöl

Bergkäse klein würfeln. Rettich schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelessig, Senf, Öl und 2 EL Wasser verrühren. Alles in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geröstetem Graubrot servieren.

Rote-Bete-Carpaccio

ca. 500g Rote Bete Knollen
Evtl. 1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico Essig
4-5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer (grob gemahlen)

Rote Bete waschen und ca. 45 Minuten in Wasser garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.

(Evtl. Knoblauch schälen und auspressen.)

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben auf einem Teller anrichten. Aus Balsam-Essig, Olivenöl und nach Geschmack Knoblauch eine Vinaigrette rühren und über die Rote-Bete-Scheiben tropfen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Salz servieren.

Guten Appetit!