

## Ihre Ökokiste in der 18. 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): **Eichenlaubsalat, Petersilie, Schnittlauch, Rucola, Spinat.**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

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, auch, wenn es immer noch relativ kalt ist, gibt es so langsam auch schon regionales Gemüse. Zum Glück hat Andreas Ohlig Glashäuser und Folientunnel, in denen er geschützt Salate und Kräuter anbauen kann. Es gibt tollen Eichenlaubsalat und auch schon frische Kräuter, wie Schnittlauch und Petersilie. Bitte beachten Sie, dass die frühen Kräuter und Salate saisonbedingt noch sehr zart sind.

Auch hier möchten wir unsere geänderten Geschäftsbedingungen mitteilen: wir werden die Service-Pauschale ab Mai auf 3 Euro erhöhen. Wir haben die letzten 20 Jahre die Service-Pauschale nie erhöht, deswegen ist die Anpassung an die gestiegenen Kosten jetzt nötig.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Spinat-Kartoffel-Auflauf

0,50 kg Blattspinat

0,50 kg Kartoffeln,

festkochende

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

20 g Butter

200 g Schafskäse

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

geriebene Muskatnuss

Pfeffer, Salz

Kartoffeln (nicht zu) weich kochen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Spinat waschen und putzen, dazugeben und kurz mitgaren.

Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.

Die Kartoffelscheiben in eine flache, ofenfeste Form legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat darauf verteilen.

Schafskäse fein hacken und über den Spinat streuen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Sauce rühren und über den Spinat gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 10 Minuten überbacken.

### Gurkendipp

1 Gurke

200 g Magerquark

300g Naturjogurt

1 EL Senf

2 EL frischen Dill

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

Die Gurke waschen, halbieren und fein raspeln.

Quark und Jogurt dazugeben. Alles mit dem Senf und den Kräutern mischen. Nach Belieben fein zerdrückten Knoblauch hinzufügen.

Gurkendipp kalt stellen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Gurken sollten im Kühlschrank, aber nicht zu kalt gelagert werden.