

Ihre Ökokiste in der 47. 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): **Glatte Petersilie, Endiviensalat, Zuckerhutsalat, Knollensellerie mit Grün, Postelein, Rotkohl, grüne Paprika.** 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): **Feldsalat, Grünkohl, Weißkohl, Spitzkohl, krause Petersilie, Spinat, Rote Bete, Knollensellerie, Butternutkürbis, Schwarzer Rettich.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

bis zum 01.12.2020 können Sie noch Weihnachtsfleisch bei uns im Onlineshop vorbestellen. Sie finden unser komplettes Angebot unter der Rubrik „Themenwelten“ und dann in der Kategorie „Weihnachtsfleischspezialitäten.“

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

Blumenkohl mit Sesamsauce

1 helles Brötchen vom Vortag
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
75g Tahin (Sesammus)
50 ml Zitronensaft
1 Blumenkohl
2 Eier
1 Dose Tomatenstücke (z.B. Cubetti von bioladen)
1-2 EL Petersilie oder Kresse, frisch

Brötchen im Mixer oder Blitzhacker klein zerbröseln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Für die Sauce Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Tahin zugeben und unter Rühren auflösen. 250 ml Wasser mit dem Schneebesen untermischen und vom Herd nehmen. Mit Salz, 2 EL Öl und Zitronensaft abschmecken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, eventuell ein paar zarte grüne Blätter zum Garnieren abzupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin ca. 6- 8 Minuten braten. Blumenkohlblätter gegebenenfalls 2 Minuten vor Ende der Garzeit mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten wachweich garen. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Tomatenstücke unter den Blumenkohl heben. Das Gemüse mit Eiern und Sauce anrichten. Mit Bröseln, Petersilie oder Kresse und nach Belieben mit Blumenkohlblättern garnieren. Dazu passt z.B. Basmatireis.

Rettich-Kartoffelstampf

500g Kartoffeln
Salz
ca. 300g schwarzer Rettich
2 EL Butter
½ Chilischote
1 EL Honig
2 EL Essig
1 EL Petersilie oder Kresse, frisch

Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten zugedeckt garen. Den Rettich schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden. Chili in Ringe schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Rettich scharf anbraten. Chilischote zugeben, kurz mitbraten, Honig zugeben, mit Essig ablöschen, 5-6 Minuten sämig einkochen, mit Salz abschmecken. Kartoffeln abgießen, restliche Butter zugeben, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Püree und Rettich anrichten und mit Petersilie oder Kresse bestreuen.

Guten Appetit!