

Ihre Ökokiste in der 48. 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, Zuckerhutsalat, Spinat, Feldsalat, Postelein, Rotkohl**. 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 (Kobern-Gondorf, Bioland): **Feldsalat, Grünkohl, Weißkohl, krause Petersilie, Spinat, Rote Bete, Knollensellerie, Butternutkürbis, Schwarzer Rettich**. Daniel Cochems (Kobern-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

Süßkartoffel-Apfel Suppe

2 Zwiebeln
ca. 400g Süßkartoffeln
20 g Butter
1,2 l Gemüsebrühe
600 g säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer
1 EL frische
kleingehackte Petersilie

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Kartoffeln zugeben und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Inzwischen 1 Apfel längs vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Die restlichen Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. In den letzten 5 Minuten die Apfelstücke zu den Kartoffeln geben. Alles mit dem Schneidstab pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Apfelstreifen und die kleingehackte Petersilie in die Suppe geben und servieren.

Pasta mit Rote-Bete-Sauce

ca. 325g Rote Bete
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL getr. Thymian
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
20g Parmesan
250g Penne
150ml Sahne
Zitronensaft

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden (am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch halbieren. Rote Bete, Zwiebelspalten, Knoblauch und Thymian auf einem Backblech mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30-40 Minuten weich garen, dabei einmal durchmischen. Käse mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln und beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 300 ml Nudelwasser auffangen. Rote Bete-Mischung und Sahne im Mixer fein pürieren. Rote Bete-Sauce mit Nudelwasser mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln mit Sauce und Käse anrichten und mit restlichem Öl beträufeln. 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.