

## Ihre Ökokiste in der 2. 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**. 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,

wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes und vor allem gesundes neues Jahr 2021!

Wir bedanken uns für Ihre Treue und freuen uns Sie in diesem Jahr wieder mit gesunden 100% biologischen Lebensmitteln beliefern zu dürfen.

Aufgrund der aktuellen Situation bleibt unser Hofladen weiterhin geschlossen.

Mit winterlichen Grüßen  
Ihr Gertruden-Hof-Team

### Fenchel Fladen

250 g Mehl (Type 550)  
½ Pk. Trockenhefe  
150 ml lauwarmes Wasser  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
ca. 375 g Fenchel  
1 rote Zwiebel  
200 g Schmand  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
8 getrocknete Tomaten in Öl  
Ca. 100 g Brie oder Camembert

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser, Salz und 2 EL Olivenöl zugeben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 45-60 Minuten bis zum doppelten Volumen gehen lassen. Inzwischen den Fenchel putzen, wenn vorhanden das Grün aufheben. Fenchel längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Rote Zwiebel ebenfalls in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Zwiebelringe von jeder Seite je 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und Schmand mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Käse in 4-8 Scheiben schneiden. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 20 cm langen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit dem Schmand bestreichen und mit Fenchel, Zwiebeln und Tomaten belegen, dann den Käse darauflegen. Auf der 2. Scheine von unten ca. 20 Minuten knusprig backen. Mit zerzupften Fenchelgrün bestreuen.

### Nudeln mit Spitzkohl

½ Spitzkohl  
Ca. 150 g Möhren  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
Cayennepfeffer  
300 g Penne  
Salz, Pfeffer  
Ca. 1 TL Basilikum getrocknet  
2 EL Zitronensaft

Den Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Den Spitzkohl in 1 EL Olivenöl kurz andünsten. Knoblauch, Möhren, Cayennepfeffer hinzugeben und unter Wenden 3-4 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit die Penne in Salzwasser garen und abgießen. In einer Schüssel mit dem Gemüse, 3 EL Olivenöl, Basilikum, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Guten Appetit!