

Ihre Ökokiste in der 38. 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): **Paprika grün, Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Gelbe Bete, Rote Bete, Mangold, Spinat, Tomaten, Zucchini, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Hokkaidokürbis, Radieschen, Salat, Rucola, Weißkohl, Topfkräuter.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland):

Kartoffeln. Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfel-Quittensaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Wirsing, Buschbohnen, Staudenangold, Rote Bete.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

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).

Mit spätsommerlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Weißkohl-Möhren-Apfelsalat

1 kleiner Weißkohl
375 g Möhren
375 g Äpfel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Mayonaise
200 g Creme fraiche
1 Zwiebel
Nach Geschmack: Walnüsse
oder Sonnenblumenkerne als
Topping

Weißkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
Möhren und Äpfel raspeln. Kohl, Möhren und Äpfel vermischen und mit Salz
und Pfeffer würzen. Zwiebel sehr fein würfeln und mit der Creme Fraiche zur
Mayonaise geben, eventuell nachwürzen. Mit dem Gemüse vermischen und
gut durchziehen lassen. Mit Walnüssen oder Sonnenblumenkernen bestreut
servieren.

Guten Appetit!

Birnen-Trauben-Crumble

Für den Teig:

170 g Weizenvollkornmehl
85 g Rohrohrzucker
1 Eigelb
90 g Butter
1 TL Weinsteinbackpulver
½ Pk. Vanillezucker

Für die Füllung:

400 g Birnen
125 g Trauben
1 EL Butter
2 EL Williamsbrand
(ersatzweise 1 EL
Zitronensaft)

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Die
Teigzutaten zuerst mit den Knethaken des Handrührers verkneten und dann mit
den Händen zu Streuseln zerkrümeln. Birnen schälen, entkernen und in Spalten
schneiden. Trauben waschen und halbieren. Beides in eine gefettete ofenfeste
Form legen. Butterflöckchen darüber verteilen und mit dem Williamsbrand (oder
Zitronensaft) beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die
Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble etwa 25 Minuten im Ofen backen. Dazu
schmeckt halbsteif geschlagene Zimtsahne.