

Ihre Ökokiste in der 17. 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): **Spinat, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Gurken, Rucola, Minigurken, Lauchzwiebeln, Topfkraut Basilikum.**

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

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, Apfel-Quittensaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Bio Obsthof Johannes Nachtwey (Gelsdorf, Naturland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, wir sind gestärkt aus unseren Betriebsferien zurück und freuen uns Sie wieder mit frischem Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau sowie Trocken- und Milchprodukten aus unserem umfangreichen Naturkostsortiment beliefern zu dürfen.

Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen. Ihr Gertruden-Hof-Team

Fenchel-Quiche

200 g Mehl, 100 g Quark
1 Tl Salz, 100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
ca. 650g Fenchel
20g Butter
2 EL Olivenöl
5 EL Weißwein
Salz, Pfeffer
100 ml Sahne
150g Crème fraîche
2 Eier, 2 Eigelb
120g Parmesan fein gerieben
100g Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Eine Springform einfetten, Teig in die Form pressen und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Für den Belag den Fenchel putzen. Knollen halbieren und in max. ½ cm breite Spalten schneiden. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Fenchel darin

2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt weitere 5 Minuten dünsten. Dann den Fenchel in einem Sieb abtropfen lassen. Fenchelsud mit Sahne, Crème fraîche, Eiern und Eigelben verquirlen. Geriebenen Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel auf dem vorgebackenen Quiche-Boden verteilen. Die Eier-Sahne-Mischung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 40-45 Minuten backen. Nach 35 Minuten Backzeit den Bergkäse auf der Quiche verteilen und zu Ende backen.

Kartoffelsalat mit Apfel und Gurke

600g festkochende Salatkartoffeln
1 Salatgurke
1 Apfel, 1 Zwiebel
Salz, 2 El Zitronensaft
3 El Ahornsirup,
5El Crème fraîche

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten und mit der Schale in 25-30 Minuten, je nach Größe, garen. Die Kartoffeln dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel achteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und die Achtel in Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alle Salatzutaten mit Salz, Zitronensaft, Ahornsirup und Crème fraîche mischen und ziehen lassen. Den Salat eventuell noch mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!