

Ihre Ökokiste in der 26. 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): **Gurken, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Minigurken, Mangold, Rucola, Topfkräuter, Rhabarber, Weißkohl, Minigurken, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Kohlrabi, Auberginen.**

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.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Spitzkohl.** Bio-Obstbaubetrieb Alfred Korb (Kettig): **Süßkirschen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, in den ersten beiden Wochen der Sommerferien machen wir Betriebsferien (06.07.2020 bis 19.07.2020). In dieser Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert. Bitte sagen Sie uns rechtzeitig Bescheid oder tragen Sie Ihre Lieferpause selbst im Onlineshop www.gertruden-hof.de ein, wenn Sie Urlaub haben und keine Ökokiste brauchen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen. Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung! Ihr Gertruden-Hof-Team

Kohlrabischnitzel mit Möhren-Kartoffelkruste

ca. 500g Kohlrabi
250g Möhren
150g Kartoffeln
2EL Mehl
1 Ei
2-3 EL Rapsöl
300g Naturjoghurt
2EL Sahne
2EL Zitronensaft
1TL Meerrettich aus dem Glas
1 kleiner Apfel
Salz, Pfeffer, ggf. frische Kräuter, z.B. Kresse, Petersilie oder Schnittlauch

Kohlrabi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, fein raspeln und gut ausdrücken. Das Ei verschlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mehl, Ei und Gemüseraspel auf je einem Teller verteilen und die Kohlrabischeiben darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, Sahne und Meerrettich verrühren. Apfel waschen und fein würfeln, ggf. frische Kräuter hacken (schöne Kohlrabiblätter kann man ebenfalls fein hacken und mit unter den Dip heben) und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrabischnitzeln servieren.

Apfel-Rhabarber-Crumble

500 g Rhabarber und Äpfel gemischt
1-2 EL Rohrohrzucker
Butter für die Form
Streusel:
250 g Weizenvollkornmehl
100 g Rohrohrzucker
125 g Butter

Den Rhabarber waschen und in kurze Stücke schneiden. Die Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stückchen schneiden. Eine Auflaufform fetten, die Rhabarber- und Apfelstücke hineingeben und nach Geschmack mit Rohrohrzucker bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Rohrohrzucker, Butter und Zimt mit den Händen Streusel kneten und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten backen. Noch warm mit Eis oder Vanillesahne servieren.

Guten Appetit!