

Ihre Ökokiste in der 20. 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): **Salat, Spinat, Gurken, Basilikum, Schnittlauch, Dill, Minigurken, Lauchzwiebeln, Mangold, Rucola, Eichblattsalat, Kohlrabi, Topfkräuter, Rhabarber.**

Gerhard Kohl (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland):

Blumenkohl. 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.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in der Woche vom 18.05.2020 bis zum 24.05.2020 verschieben sich die Liefertouren Donnerstag und Freitag aufgrund des Feiertags Christi Himmelfahrt am 21.05.2020 einen Tag nach hinten, d.h. die Donnerstagstouren werden am Freitag, den 22.05.2020 und die Freitagstouren am Samstag, den 23.05.2020 ausgefahren.

Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Blattsalat mit Apfel und Sonnenblumenkernen

1 Blattsalat
2 EL Apfelessig
1 TL Honig, Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl, 1 Apfel
1 kleine Zwiebel
Sonnenblumenkerne

Aus Apfelessig, Honig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade herstellen. Den gewaschenen Apfel würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen und mit der Marinade begießen. Anschließend die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Pesto aus Basilikum

1 Bund Basilikum
30 g Pinienkerne, geröstet
30 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch
Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Bund Dill

Basilikum waschen und etwas klein schneiden, Knoblauch pellen und fein hacken und den Parmesan reiben. Alles vermischen und pürieren. Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt sehr lecker zu Nudeln oder Gnocchi.

Guten Appetit!