

## Ihre Ökokiste in der 41. 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): **Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Gelbe Bete, Rote Bete, Mangold, Spinat, Zucchini, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Radieschen, Salat, Rucola, Weißkohl, Aubergine, 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): **Möhren, Bataviasalat, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Endiviensalat, Hokkaidokürbis, Spinat, Wirsing, Lauch, Staudenmangold.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in den Herbstferien liefern wir durchgängig aus. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Sie können Ihre Lieferpausen im Onlineshop selbst verwalten oder uns telefonisch oder per E-Mail mitteilen.

**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 herbstlichen Grüßen

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Möhren-Pancakes mit Apfel Dip

100 g Möhren  
125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/4 TL Salz, Pfeffer  
1 Ei  
250 ml Buttermilch  
3 EL Ghee  
1 Apfel  
150 g Joghurt  
Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft  
½ - 1 TL Meerrettich

Die Möhren schälen und grob raspeln. Mehl, Backpulver, Salz, etwas Pfeffer und Möhren in einer Schüssel mischen. Ei und Buttermilch verquirlen, 1 EL zerlassenes Ghee unterrühren. Mehlmischung unterrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne in etwas Ghee aus ¼ des Teiges 4 Pancakes backen. Übrigen Teig ebenso verarbeiten. Für den Dip den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Unter den Joghurt heben und mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Zitronensaft und Meerrettich abschmecken.

### Sellerie-Kartoffel-Püree

400 g Kartoffeln  
½ Knollensellerie mit Grün  
Salz  
ca. 150 ml Milch  
ca. 150 ml Sahne  
3 EL Butter  
4 EL geh. Haselnusskerne  
2 TL getr. Thymian  
Pfeffer  
Muskatnuss

Kartoffeln und Sellerie schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Milch, Sahne, und 1 EL Butter erhitzen. Kartoffeln und Sellerie abgießen und im Topf bei ausgeschalteter Herdplatte ausdämpfen lassen. Restliche Butter erhitzen. Nüsse darin leicht bräunen, Thymian zugeben. Kartoffel-Sellerie-Mischung zerstampfen. Die heiße Milchlösung nach und nach mit einem Kochlöffel oder Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas Thymian-Nuss-Butter unterziehen. Je nach Geschmack ein Teil des Selleriegrüns waschen und fein hacken und unter das Püree ziehen. Mit dem Rest der Thymian-Nuss-Butter beträufeln.

Guten Appetit!