

Ihre Ökokiste in der 34. Kalenderwoche 2021:

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, bunter Mangold, Gurken, Rucola, Spinat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Radieschen.**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Rote Bete,**

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

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

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

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, jetzt in den Ferien haben viele Kunden Urlaub. Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können.

Bitte teilen Sie uns möglichst früh mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Gebackene Gewürz-Zucchini

3 mittelgroße Zucchini
3-4 EL Olivenöl
2 gestr. TL Zimt
2 gestr. TL Ingwerpulver
2 gestr. TL Kreuzkümmel,
gemahlen
1 gestr. TL Cayennepfeffer
1 TL Salz
2 EL Sesam

Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini in Stücke schneiden und in einer Schüssel gründlich mit dem Öl, den Gewürzen und dem Sesam vermischen.

Wenn der Backofen heiß ist, die Zucchinistücke gleichmäßig auf einem mit Papier ausgelegten Backblech ausbreiten und ca. 15-20 Minuten backen, bis sie weich sind.

Die Zucchini schmecken heiß aus dem Ofen vorzüglich, aber auch kalt als Antipasti oder auf einem belegten Brot.

Rote-Bete-Carpaccio

ca. 500g Rote Bete Knollen
Evtl. 1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico Essig
4-5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer (grob gemahlen)

Rote Bete waschen und ca. 45 Minuten in Wasser garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.
(Evtl. Knoblauch schälen und auspressen.)

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben auf einem Teller anrichten. Aus Balsam-Essig, Olivenöl und nach Geschmack Knoblauch eine Vinaigrette rühren und über die Rote-Bete-Scheiben tropfen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Salz servieren.