

Ihre Ökokiste in der 33. 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 sich die Touren auch lohnen. 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

Paprika-Pasta

1 kleine Zwiebel
etwas Olivenöl
2 Paprikaschoten
Knoblauch, wer mag
ca. 250 ml Hafersahne
Wasser
Salz, (geräuchertes)
Paprikapulver
Petersilie (TK oder frisch gehackt)

Die Zwiebel würfeln und im Öl in einem Topf andünsten. Die Paprika entkernen, in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten mit anbraten. Hafersahne zugießen und so lange köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. In der Zwischenzeit ca. 250 g Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Zwiebel-Paprika-Sahne-Mischung mit Salz und Paprikapulver würzen, abschmecken und gründlich zu einer sämigen Soße pürieren. Ggf. etwas Wasser zufügen und Petersilie unterrühren. Die Nudeln abschütten, zur Soße in den Topf geben, vermischen und anrichten.

Rucola-Salat mit Ziegenkäse

Für den Salat:

1 Bund Rucola
20 g grüne Pistazienkerne
125 g Ziegenfrischkäse

Für das Dressing:

1 TL milder Senf
2 EL Ac. Balsamico
5 EL Walnussöl oder Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer

Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Pistazienkerne grob hacken. Den Ziegenfrischkäse in Würfel schneiden. Für das Dressing den Senf und Balsamico-Essig verrühren. Das Walnussöl bzw. Olivenöl darunter mischen und die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Pistazienkerne darüber streuen und die Käsewürfel kreisförmig um den Salat anordnen.