

## Ihre Ökokiste in der 13. 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): **Postelein.**

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

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

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

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

Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

es gibt schon die ersten deutschen Gurken. Sie sind sehr lecker aber natürlich auch teurer, als die spanischen. Die deutschen Gärtner müssen im Frühjahr aufpassen, dass es in den Gewächshäusern nicht zu kalt wird und im Ernstfall auch heizen. Das ist ein enormer Mehraufwand.

Andreas Ohlig hat schon frischen Rucola für uns! Bald wird es ein größeres Angebot an frischen Kräutern geben!

Wir machen eine Woche nach Ostern Betriebsferien. In KW 15, also ab dem 12. 4.21 läuft bei uns wieder alles normal.

Wir wünschen Ihnen schöne Ostertage!

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

## Rote Bete-Suppe mit Kokosmilch

Ca. 500 g Rote Bete  
1 L Gemüsebrühe  
200 g Kokosmilch (Dose)  
2 Knoblauchzehen  
ca. 1 TL gem. Kreuzkümmel  
abger. Schale von 1 Zitrone  
Zitronensaft von ½ Zitrone

Rote Bete ca. 30 bis 40 Minuten weich kochen, abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Einen Teil der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kokosmilch unterrühren. Die Rote Bete mit dem Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronenschale und Zitronensaft und dem Rest der Gemüsebrühe im Mixer cremig pürieren. Das Püree in die kochende Brühe rühren, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.

## Zucchini-Fetakäse-Kuchen

Ca. 300 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
3 Eier  
200g Naturjoghurt  
150g Dinkel-Vollkornmehl  
100 ml Rapsöl  
150g Feta  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)  
Sesam

Zucchini grob raspeln, Zwiebel pellen und fein würfeln. Eier, Joghurt, Mehl und Öl gut verrühren. Feta mit einer Gabel zerkrümeln und dazu geben. Zucchini und Zwiebeln dazugeben, gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Springform (28cm) einfetten, den dickflüssigen Teig hineingeben, mit Sesam bestreuen und im Ofen bei ca. 175 °C ungefähr 30 Minuten goldbraun backen.