

Ihre Ökokiste in der 39. 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): **Auberginen, Butternut Kürbis, Dill, Fenchel, glatte Petersilie, Knollen-/Staudensellerie, Lauchzwiebeln, Mangold (bunt), Paprika (bunt) Peperoni, Schnittlauch, Spinat, Zuckermais, Zwiebeln**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Buschbohnen, Hokkaido Kürbis, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Endiviensalat**

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

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

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, die Ferien sind vorbei! Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können. Bitte denken Sie auch daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten! Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm
Ihr Gertruden-Hof-Team

Rote-Bete-Salat mit Äpfeln

1 mittelgroße Rote Bete
1 mittelgroßer Apfel (am besten eine säuerliche, feste Sorte)
1 kleine Schalotte
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
wer mag: geröstete Walnüsse

Zuerst wird die Schalotte gewürfelt, die Rote Bete und der Apfel geraspelt und alles mit den übrigen Zutaten gründlich vermischt.

Wer mag, kann den Rohkostsalat noch mit gerösteten, gehackten Walnüssen garnieren oder vermischen – oder auch eine Möhre mit untermaspeln.

Maiskolben mit dreierlei

Würzbutter

2 – 4 Maiskolben
Meersalz, Rohrohrzucker
Für die Tomatenbutter
5 EL Butter, 1 EL Tomatenmark
1 Msp süßes Paprikapulver
1 Msp Cayennepfeffer, Meersalz
Für die Pfefferbutter
5 EL Butter
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz

Die Maiskolben putzen, waschen und in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 15 Min. kochen.

Inzwischen für die Tomatenbutter die Butter mit dem Tomatenmark verrühren und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für die Pfefferbutter die Butter mit Pfeffer aus der Mühle und Salz verrühren und abschmecken.

Für die Knoblauchbutter die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Schnittlauch fein hacken und Knoblauch, Kräuter und Zitronenschale mit der Butter verrühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauchbutter

5 EL Butter, 2 Knoblauchzehen
½ Bund Schnittlauch
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die gegarten Maiskolben abtropfen lassen und mit den drei Buttersorten anbieten. Maiskolben lassen sich gut essen, wenn man nach dem Kochen in die Enden Zahnstocher piekt, sie mit Würzbutter bestreicht und dann abnagt.