

## Ihre Ökokiste in der 09. 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): **Postelein, Spinat.**

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

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, Apfel-Quittensaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken,**

**Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Knollensellerie, Weißkohl.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Karneval, die fünfte Jahreszeit steht vor der Tür. Wenn Sie über Karneval keine Ökokiste benötigen, teilen Sie uns rechtzeitig Ihre Lieferpausen mit. Auch wenn Ihre Adresse durch Karnevalsumzüge nur zu bestimmten Zeiten anfahrbar ist, freuen wir uns auf Ihre Nachricht.

Diese Woche hat unser Bioland Gärtner Andreas Ohlig aus Koblenz wunderbar frischen Spinat und auch Postelein für uns.

Ihr Gertruden-Hof-Team

## Chinakohl mit Äpfeln

½ Chinakohl  
1 Apfel  
ca. 200 g Möhren  
2 EL Apfelessig  
1 EL Zitronensaft  
1-2 EL Agavendicksaft  
4-6 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
1-2EL Kresse

Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen und stifteln, Möhren schälen und reiben. Aus Essig, Zitronensaft, Agavendicksaft, etwas Wasser, Öl und den Gewürzen ein Dressing rühren und alles miteinander vermischen. Mit Kresse bestreut servieren!

## Nudel-Süßkartoffelpfanne

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3-4 EL Olivenöl  
1 Dose Tomatenstücken  
(z.B. bioladen\* Cubetti)  
Salz, Pfeffer  
300 g Nudeln, z.B. biolden  
\*Fusilli)  
Ca. 600 g Süßkartoffeln  
250 g Mais (aus dem Glas)

Zwiebelabziehen und klein schneiden. Knoblauch fein hacken. 1EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, dann Tomatenstücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Die Tomatensauce durch ein Sieb streichen oder in einem Mixer pürieren und evtl. mit etwas Salz abschmecken. Warm stellen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Für das Gemüse die Süßkartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Süßkartoffelwürfel drin 6-8 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Maiskörner dazugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten lassen. Die Nudeln und das Gemüse mischen und evtl. noch einmal erwärmen, mit der Tomatensauce anrichten. Guten Appetit!