

**Ihre Ökokiste in der 12. 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, die Auswahl an deutschem regionalen Gemüse ist am Ende vom Winter sehr eingeschränkt. Deswegen haben wir Ihnen diese Woche Spitzkohl aus Spanien in die Kiste gepackt. So gibt es wenigstens etwas Abwechslung. Wenn Ihnen die Abwechslung im Winter mit der Regionalkiste zu gering ist, können Sie auf die Mixkiste ausweichen. Sie können das selber im Online-Shop ändern oder wir tragen es ein, wenn Sie uns Bescheid geben.

Unsere Fahrer werden weiterhin Corona-bedingt Ihre Ökokiste kontaktlos ausliefern und am vereinbarten Abstellplatz abstellen.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm  
Ihr Gertruden-Hof-Team

**Auberginen-Tartar**

Ca. 300 bis 500 g Auberginen

1 EL Kapern

50 g entkernte Oliven

1 Knoblauchzehe

4-6 EL Balsamico-Essig (am besten dunklen und hellen gemischt)

2-3 EL Olivenöl

1 EL Honig

Auberginen in größere Stücke schneiden. Die Kapern, Oliven und den geschälten Knoblauch klein schneiden. Auberginen, Kapern, Knoblauch, Oliven, Essig, Öl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform mit Deckel geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunden bei 175 °C backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Falls zu säuerlich, mit etwas Honig nachsüßen.

Schmeckt gut auf Schwarzbrot oder Ciabatta als Häppchen zum Aperitif.

**Scharfe Möhren in****Erdnussauce**

ca. 1 kg Möhren, 1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Rapsöl,

Currypulver, Paprika scharf nach Geschmack,

300 ml Gemüsebrühe

4 EL Erdnussmus

Möhren schälen und in 5 cm dicke Stücke schneiden, diese je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann die Möhren zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen. Die Brühe übergießen und die Möhren bei schwacher Hitze bissfest kochen. Erdnussmus unterrühren und alles noch einmal abschmecken.

Schmeckt gut zu Reis oder Hirse.