

Ihre Ökokiste in der 10. 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 jetzt im Winter eingeschränkt.

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

Rote-Bete-Carpaccio

ca. 500g Rote Bete Knollen
Evtl. 1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamico Essig
4-5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer (grob gemahlen)

Rote Bete waschen und ca. 45 Minuten in Wasser garen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.
(Evtl. Knoblauch schälen und auspressen.)
Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben auf einem Teller anrichten. Aus Balsam-Essig, Olivenöl und nach Geschmack Knoblauch eine Vinaigrette rühren und über die Rote-Bete-Scheiben tropfen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Salz servieren.

Blumenkohlcurry

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
½ TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
Ca. 2 TL Currypulver „indisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamon und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen, die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3 – 4 min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3 – 4 min braten. Mit Salz und Currypulver abschmecken. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist (ca. 20 min). Während des Garens mehrmals umrühren.