

Ihre Ökokiste in der 37. 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): **Paprika grün, Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Gelbe Bete, Rote Bete, Mangold, Tomaten, Zucchini, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Hokkaidokürbis, Paprika grün, Salat, Rucola, Weißkohl.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frucht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfel-Quittensaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Radieschen, Buschbohnen, Salat, Rotkohl, Rote Bete.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Unsere Fahrer sind weiterhin angewiesen „kontaktlos“ auszuliefern. Das bedeutet, dass sie uns bitte einen Abstellplatz mitteilen, an dem der Fahrer Ihre Ökokiste abstellen kann. Dort sollte dann auch das Leergut der Vorwoche stehen (ÖkoKisten, Milch- und Sahneflaschen, Joghurtgläser, 1L Weinflaschen, Saft- und Bierflaschen, Haferdrink und Apfelessig von Voelkel).

Mit frühherbstlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Gelbe Bete Suppe mit Kartoffelstroh

Kartoffelstroh

2 Kartoffeln

Ca. 400 ml Bratöl

Suppe

ca. 300 g Gelbe Bete

1 Zwiebel

ca. 1 cm Chilischote

1 EL Olivenöl

10 g Butter

100 ml trockener Weißwein

(ersatzweise Gemüsebrühe)

500 ml Gemüsebrühe

Salz, Zucker, Pfeffer

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 EL Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einer Küchenreibe in sehr feine Streifen hobeln. Streifen in kaltes Wasser legen und 15 Minuten ziehen lassen, damit die Stärke austreten kann. Kartoffelstreifen in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen. Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen, oder die Stäbchenprobe machen: wenn das Öl in Bläschen an einem in das Öl gehaltenen Schaschlikspieß oder Holzlöffel aufsteigt, ist es heiß genug). Kartoffelstroh in 3 Portionen nacheinander im heißen Öl 2-3 Minuten hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Gelbe Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Gelbe Bete zugeben und ca. 3-4 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen und auf ca. die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Chili zugeben und 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Chilischote entfernen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und der Zitronenschale abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit Kartoffelstroh und etwas Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Salat mit Kalifornischem Dressing

1 Salatkopf

4 EL Olivenöl

3 EL Balsamico

5 EL Orangensaft

1 EL Dijonsenf

Salz, Pfeffer

Zucker oder alternatives

Süßungsmittel

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zutaten für das Dressing in eine Schale geben und miteinander verrühren. Salz, Pfeffer und Zucker/alternatives Süßungsmittel nach Geschmack hinzufügen und das Dressing abschließend abschmecken. Salat und Dressing mischen.