

## Ihre Ökokiste in der 10. 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.**

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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Weißkohl.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

diese Woche wird unser neuer Onlineshop online gehen.

Sollte es im Zuge der Umstellung zu Problemen beim Einloggen in den Onlineshop kommen, teilen Sie uns das bitte mit.

Wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung.

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Blumenkohl-Suppe

1 Blumenkohl  
2 Zwiebeln  
30 g Butter  
1 EL Olivenöl  
Salz  
300 ml Milch  
150 ml Sahne  
20 g Walnusskerne  
1-2 EL Zitronensaft

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. 20 g Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. 2/3 des Blumenkohls zugeben und 4 Minuten zugedeckt dünsten, mit Salz würzen. Mit Milch und 300 ml Wasser auffüllen und offen ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Sahne zugeben und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Suppe fein pürieren (am besten in der Küchenmaschine) und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (Suppe evtl. bis zur gewünschten Konsistenz weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen). Restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen, restlichen Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten und mit Salz würzen. Inzwischen die Walnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 5 Minuten rösten. Abkühlen lassen und mittelfein hacken. Suppe aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Schneidstab kurz auf mixen. Suppe in vorgewärmten Teller mit Blumenkohl und Nüssen bestreut servieren.

### Quinoa-Zucchini-Auflauf

75 g Quinoa  
150 ml Gemüsebrühe  
1-2 Eier  
30 g Sonnenblumenkerne  
100 g Crème fraîche  
ca. 420g Zucchini  
Salz, Pfeffer, Currypulver  
Muskatnuss  
50 g ger. Emmentaler

Quinoa mit Gemüsebrühe bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Sonnenblumenkerne, Eigelb und Crème fraîche unterheben. Zucchini putzen, waschen und 2/3 grob raffeln und 1/3 in Scheiben schneiden. Die geraffelten Zucchini zum Quinoa geben und vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat pikant abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unter die Quinoa-Zucchini-Masse heben. Eine feuerfeste Form fetten, die Masse einfüllen, glatt streichen. Die Zucchini-Scheiben darauf verteilen und mit Emmentaler bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 35 Min backen. Guten Appetit!