

Ihre Ökokiste in der 39. 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, Spinat, Tomaten, Zucchini, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Hokkaidokürbis, Butternutkürbis, Radieschen, Salat, Rucola, Weißkohl, Topfkräuter.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, 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): **Möhren, Hokkaidokürbis, Buschbohnen, Staudenmangold, Rote Bete, Endiviensalat.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

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 spätsommerlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Scharfe Kürbissuppe

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 -3 Knoblauchzehen
Butter
1 – 2 TL Curry
800 ml Gemüsebrühe
1 Peperoni
1 – 2 cm frischen Ingwer
ca. 100 ml Sahne

Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend den Kürbis in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, Peperoni je nach Geschmack mit oder ohne Kerne würfeln und alles in der Butter andünsten. Curry darüber stäuben und bei schwacher Hitze mitdünsten. Den Kürbis dazugeben und weiter dünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. (Flüssigkeitsmenge der Kürbisgröße anpassen)
Anschließend die Suppe pürieren, mit Sahne und evtl. noch mit etwas Salz, Curry und Kurkuma abschmecken.

Guten Appetit!

Salat mit Ei Dressing

2 Eier, hartgekocht
1 kleine Zwiebel
4 EL Rapsöl
1 TL Senf
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 EL Dill
1 EL Schnittlauch
1 Salatkopf

Von den hartgekochten Eiern Eiweiß vom Eigelb trennen. Anschließend Eiweiß und Zwiebel klein würfeln. Eigelb durch ein Sieb streichen. Mit 100 ml Wasser, Öl, Senf, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Dill und Schnittlauch untermischen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Eiweiß- und Zwiebelwürfel bestreut servieren.