

Ihre Ökokiste in der 03. 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:

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): **Grünkohl, Knollensellerie, Weißkohl, Zuckerhutsalat.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

jahreszeitlich bedingt haben unsere regionalen Gärtner im Moment nur ein geringes Angebot an Salaten und Gemüse. Wenn Sie auf eine größere Abwechslung in Ihrer Ökokiste nicht verzichten möchten, empfehlen wir von der Regionalkiste auf eine Mixkiste umzustellen, in der wir diese Woche u.a. Blumenkohl aus Italien eingeplant haben. Postelein, ein typischer Wintersalat, der um diese Jahreszeit auch noch in Deutschland angebaut wird, haben wir für alle Ökokisten eingeplant. Sein Geschmack ist zart nussig und die Stiele können Sie kleingehackt mit unter den Salat mischen.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Linsen-Porree-Eintopf

250 g Linsen

Salz

2 Zwiebeln

600 g Kartoffeln

ca. 635 g Porree

1 EL Butter

1 EL Rapsöl

1l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, 2TL Senf

1 TL Currypulver

2 EL Balsamico-Essig

2-3 EL Mango Chutney

150g Crème fraîche

Linsen in einem Topf mit Salzwasser leicht bedeckt ca. 15-20 Minuten gar kochen. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. In einem hohen Topf die Butter und das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Kartoffelwürfel, Porreeringe und die abgetropften Linsen dazu geben, die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Senf, Currypulver und Balsamico-Essig abschmecken. Mango Chutney und Crème fraîche verrühren und zum dazu Eintopf servieren.

Blumenkohl mit Avocadoschaum

1 Blumenkohl

1 reife Avocado

20g Butter

15g Mehl

Ca. 1TL Curry

1-2 EL Zitronensaft

200ml Sahne

Salz, Pfeffer

Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, Wasser dabei auffangen (ca. 200 ml). Avocado halbieren und den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch mit Sahne und Zitronensaft mit den Pürierstab aufmixen. Die Butter in einen Topf zerlassen und Mehl darüber stäuben, Curry zugeben und mit dem Blumenkohlwasser ablöschen, etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd ziehen und die Avocado-Sahne zugeben. Alles noch mal aufschäumen und mit dem Blumenkohl servieren. (Den Avocadoschaum nicht mehr kochen lassen, da er sonst bitter wird.)
Guten Appetit!