

## Ihre Ökokiste in der 19. 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): **Eichenlaubsalat, bunter Mangold, Gurken, Rucola, Spinat.**

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, auch, wenn es immer noch relativ kalt ist, gibt es so langsam auch schon regionales Gemüse. Zum Glück hat Andreas Ohlig Glashäuser und Folientunnel, in denen er geschützt Salate und Kräuter anbauen kann. Es gibt tolle Salate und Gurken.

Auch hier möchten wir unsere geänderten Geschäftsbedingungen mitteilen: wir werden die Service-Pauschale ab Mai auf 3 Euro erhöhen. Wir haben die letzten 20 Jahre die Service-Pauschale nie erhöht, deswegen ist die Anpassung an die gestiegenen Kosten jetzt nötig.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Mangoldquiche

200 g Mehl, 100 g Quark  
1 TL Salz, 100 g kalte Butter  
Öl oder Butter für die Form  
ca. 500 g Mangold  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, 1 cm  
Ingwer, 2 EL Öl, 3 Eier  
200 ml Sahne  
frisch geriebene Muskatnuss,  
Salz, Pfeffer, 150 g würziger  
Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Quicheform einfetten, Teig in die Form pressen und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kaltstellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Öl anbraten. Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen und in die Form geben. Mit dem Käse bestreuen und ca. 25 – 30 min backen.

### Kartoffelsalat mit Apfel und Gurke

600g festkochende  
Salatkartoffeln  
1 Salatgurke  
1 Apfel, 1 Zwiebel  
Salz, 2 El Zitronensaft  
3 El Ahornsirup,  
5El Crème fraîche

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser bürsten und mit der Schale garen. Die Kartoffeln dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel achteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und die Achtel in Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alle Salatzutaten mit Salz, Zitronensaft, Ahornsirup und Crème fraîche mischen und ziehen lassen. Den Salat eventuell noch mit Salz abschmecken.