

Ihre Ökokiste in der 17. 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): **Spinat, Gurken, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Gurken, Minigurken,**

Lauchzwiebeln, Topfkraut Basilikum.

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.

Bio Obsthof Johannes Nachtwey (Gelsdorf, Naturland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Freitag, der 01.05.2020 ist Feiertag und die Auslieferung der Liefertouren Freitag verschiebt sich auf Samstag, den 02.05.2020.

Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Zucchini-Pfannkuchen

125 g Weizenvollkornmehl
60 ml Sahne
65 ml Milch
2 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
ca. 400 g Zucchini
Kokosfett oder ein anderes
Fett zum Backen

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz quellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen. Schmeckt auch kalt!

Gurkensalat mit Dill-Sahnesauce

1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
125 ml saure Sahne
2 Essl. Joghurt
Zitronensaft,
Salz
Pfeffer
1 Bund Dill

Die Salatschüssel mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben. Die Salatgurke waschen und fein hobeln. Aus der sauren Sahne, dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Den Dill waschen, trocknen, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den größten Teil des Dills zum Dressing geben. Die Gurkenscheiben hinzugeben. Den Salat mit dem restlichen Dill bestreuen und sofort servieren.

Guten Appetit!