

Ihre Ökokiste in der 48. 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): **Knollensellerie, Paprika grün, Pepperoni rot, Zuckerhutsalat, Spinat, Staudensellerie**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Feldsalat, Grünkohl, schwarzer Rettich, Rote Bete, Zuckerhutsalat**

Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.**

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

Familie Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, bitte denken Sie daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten! Angesichts der kommenden Wetterlage sollten die Abstellplätze frostsicher ausgewählt werden. Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung. Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm
Ihr Gertruden-Hof-Team

Grünkohl mit Kartoffeln

800 g Grünkohl
Meersalz
ca. 4-5 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Ghee
400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
750 g Kartoffeln
Muskatnuss

Die Kartoffeln in der Schale 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen und nach dem Abkühlen pellen. Grünkohl putzen, waschen und Blätter vom Strunk streifen. In kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen, abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch fein hacken. 100g Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Grünkohl zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 45 Minuten bei milder Hitze garen. Dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 50g Ghee in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Grünkohl mit den Kartoffeln servieren.

Zuckerhut-Gemüse

1 Zuckerhut, 300 g Kartoffeln
1 Räuchertofu, Olivenöl,
1-2 Zwiebeln,
200 ml Weißwein
oder Gemüsebrühe
Weißer Balsamico-Essig
Chilischote (entkernt, fein geschnitten)
Limettensaft
Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zuckerhut waschen, halbieren oder vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln, Chili und Tofuwürfel in Olivenöl leicht anbraten, Kartoffelwürfel hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln, bis die Kartoffeln fast gar sind. Danach Zuckerhut unterrühren, mit Wein oder Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiter köcheln lassen, der Zuckerhut sollte noch etwas Biss haben. Mit Balsamico und Limettensaft abschmecken.