

Ihre Ökokiste in der 40. 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): **Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Gelbe Bete, Rote Bete, Mangold, Spinat, Tomaten, Zucchini, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Hokkaidokürbis, 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, Bataviasalat, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Endiviasalat.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in den Herbstferien liefern wir durchgängig aus. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Sie können Ihre Lieferpausen im Onlineshop selbst verwalten oder uns telefonisch oder per E-Mail mitteilen.

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 herbstlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Hirse-Apfel-Salat mit Datteln und Haselnüssen

100g Hirse
1 Prise Salz
3-4 EL Haselnusskerne
7-8 Datteln
1 – 2 Zitronen
2 Äpfel
Ca. 3 TL Sesamöl

Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Hirse mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen, zugedeckt ca. 10-12 Minuten bei niedriger Temperatur quellen lassen. Dann vom Herd ziehen und kurz ausdämpfen lassen. Inzwischen einen kleinen Topf erhitzen und die Haselnusskerne bei mittlerer Hitze darin rundum goldbraun anrösten, dann grob hacken. Datteln entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Mit Saft von 1 Zitrone und Zitronenschale sowie Dattelscheiben mischen und mit Sesamöl zur Hirse geben. Zum Schluss geröstete Haselnüsse unterheben. Der Salat lässt sich gut am Vortag zubereiten (z.B. als Snack für die Arbeit). Kurz vor dem Servieren nochmals mit Zitronensaft abschmecken.

Spinatsalat

250g Spirelli
ca. 500g Spinat
1 kleine Zwiebel
75g getrocknete Tomaten
Balsamessig, Olivenöl
Oregano, Chilipulver
1 Knoblauchzehe
100g Pinienkerne

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abschrecken und abkühlen lassen. Den Spinat putzen, harte Stiele entfernen, gut waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Aus Balsamessig, Olivenöl, durchgedrücktem Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer, Chilipulver eine Sauce rühren und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Guten Appetit!