

Ihre Ökokiste in der 50. 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): **Glatte Petersilie, Zuckerhutsalat, Spinat, Postelein.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Feldsalat, Grünkohl, Weißkohl, krause Petersilie, Spinat, Rote Bete, Knollensellerie, Butternutkürbis, Schwarzer Rettich.** Daniel Cochems (Kobern-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in der Weihnachtswoche 21.12.2020 bis 27.12.2020 verschieben sich die Liefertouren einen Tag nach vorn, d.h. wenn Sie dienstags beliefert werden, erhalten Sie die Lieferung bereits am Montag. Freitagstouren müssen leider in der Woche entfallen. Wenn Sie regulär freitags beliefert werden, können Sie Ihre Weihnachtsbestellung für den 18.12.2020 tätigen oder auch eine Bestellung am 23.12.2020 bei uns am Hof abholen.

Vom 28.12.2020 bis zum 10.01.2021 haben wir Betriebsferien und es erfolgen keine Lieferungen. Auch unser Hofladen bleibt bis auf Weiteres noch geschlossen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne besinnliche Adventszeit.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Hirse mit Champignons und Wirsing

1 Wirsing
250g Steinchampignons
2 TL getr. Thymian
2 EL Zitronensaft
Abger. Schale v. 1 Zitrone
ca. 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan, fr. gerieben
500 ml Milch, 300 ml Gemüsebrühe
200 g Hirse, 2 EL Schmand

Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen. Wirsing waschen, im Sieb abtropfen lassen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Wirsing und Champignons in einer Schüssel mit Thymian, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2-3 EL Öl (je nach Größe des Wirsings), Salz und Pfeffer marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen. Knoblauch sehr fein würfeln. Käse fein reiben. Milch mit Gemüsebrühe, Hirse und Knoblauch aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 8-10 Minuten kochen lassen, bis die Hirse weich und die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Geriebenen Käse unter die Hirse rühren, bis eine cremige, Risotto ähnliche Konsistenz erreicht ist. Den Schmand unter das Gemüse rühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf eine Servierplatte geben. Hirse darauf anrichten und servieren.

Süßkartoffeln-Gemüse-Pfanne

½ Weißkohl
1 Süßkartoffel (ca. 370 g)
ca. 200 g Möhren
1 rote Zwiebel
2 EL Bratöl
Salz
Pfeffer
200 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL abger. Schale
2 EL Petersilie

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Kartoffel und Möhren schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel, Möhren und Zwiebeln darin 2-3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5-6 Minuten garen. Deckel entfernen, Weißkohl zugeben und nochmals 2-3 Minuten weiterbraten. Joghurt mit Zitronensaft und -schale, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu der Kartoffel-Gemüse-Pfanne servieren.

Guten Appetit!