

Ihre Ökokiste in der 45. 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.

In dieser Woche haben wir endlich wieder frischen Postelein aus Koblenz, der ganz wunderbar als Salat schmeckt und durch seinen aromatischen Geschmack kaum Gewürze benötigt. Bitte unbedingt die Stiele dranlassen – sie sind nicht nur schmackhaft, sondern enthalten genau wie die Blätter viele wertvolle Vitamine!

Regionale Produkte haben bei uns Priorität! Aus regionalem Anbau stammen:

Andreas Ohlig (Koblenz, Bioland): **Postelein, Fenchel, Spinat, Auberginen, Butternut Kürbis, Dill, glatte Petersilie, Knollen- u. Staudensellerie, Petersilie/Schnittlauch-Mix, Mangold (bunt), Paprika (grün), Radieschen, Rucola, Salat Endivien, Schnittlauch, Topfkräuter, Weißkohl, Zwiebeln**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koblenz-Godorf, Bioland): **Hokkaido Kürbis, krause Petersilie, Rote Bete, Salat**

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

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

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

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

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!

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Apfel-Curry

2-3 EL Pflanzenöl

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 mittelgroße Möhre, 1 Stange

Lauch, 1 rote Peperoni

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmelsamen

150 - 200 g Äpfel

75 g rote Linsen

1 Dose Tomaten, gestückelt

200 ml (Hafer)Sahne

1 TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer,

½ TL schwarzer Pfeffer

1 EL gehackter Koriander (frisch oder TK)

Die Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, dann die Zwiebel würfeln und den Knoblauch wahlweise durch die Presse drücken oder ebenfalls fein würfeln. Peperoni fein schneiden.

Die Möhre in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Möhre ein paar Minuten darin anschwitzen. Die Kreuzkümmelsamen und das Kurkuma zugeben und kurz mit anbraten.

Den Lauch putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Mit Tomaten und Sahne aufkochen und ebenfalls wenige Minuten sanft köcheln lassen. Apfelstücke und Linsen zugeben und so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit den Gewürzen abschmecken, Koriander unterrühren und servieren.

Postelein-Salat mit Birne

200 g Postelein, 2-3 Birnen

2 EL Orangensaft

1 Tl mittelscharfer Senf

5 EL Balsamico, rot

4 EL Olivenöl, 2 TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel

ca. 25 g geröstete Walnüsse

Postelein mitsamt Stielen mundgerecht kleinschneiden. Birnen vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Orangensaft, Senf, Balsamico, Ahornsirup und das Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel fein hacken und unterrühren. Salat und Birnen mit dem Dressing vermischen, anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.