

Ihre Ökokiste in der 36. 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): **Gurken, Kohlrabi, Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne Pepperoni, Gelbe Bete und Rote Bete im Bund, Mangold, Tomaten, Zucchini, Knollensellerie, Staudensellerie, Zwiebeln, Hokkaidokürbis, Paprika grün, Auberginen, Salat, Rucola.** 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): **Rote Bete, Buschbohnen, Salat.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

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 sommerlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Pasta mit Staudensellerie und Bohnen

1 Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
50g Parmesan
3-4 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenstücken (z.B. Cubetti von bioladen)
2 Lorbeerblätter
250ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe
1 Glas weiße Bohnen
250ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
400g Penne
1 EL getr. Rosmarin
1 EL Oregano
2EL Basilikum

Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Käse fein reiben. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Sellerie und Lorbeer zugeben und 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Wein oder Gemüsebrühe zugießen und vollständig einkochen lassen. Inzwischen reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Bohnen im Sieb abtropfen lassen. Bohnen und Gemüsebrühe zu den Tomaten geben und 3-4 Minuten einkochen lassen. Das Salz in das Kochwasser geben und die Nudeln darin 5 Minuten garen. Nudeln im Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zur Bohnensauce geben. Unter häufigem Rühren garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Nudeln noch bissfest sind. Rosmarin und Oregano zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer entfernen. Pasta mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Salat mit Joghurtdressing

1 Salatkopf
1 Zwiebel
Ca. 150g Joghurt
2-3 EL Sahne
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig,
Paprikapulver edelsüß

Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft und den Gewürzen ein Dressing rühren. Alle Zutaten miteinander vermischen und sofort servieren.