

Ihre Ökokiste in der 19. 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): **Spinat, Gurken, Basilikum Bund, Dill, Gurken, Minigurken, Lauchzwiebeln, Mangold, Rucola, Eichblattsalat, Kohlrabi.**

Gerhard Kohl (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland):

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

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

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

Bio Obsthof Johannes Nachtwey (Gelsdorf, Naturland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

das Angebot an frischem Gemüse unserer regionalen Bioland-Gärtner nimmt zu.

Aufgrund der erhöhten Nachfrage und auch wetterbedingten Ausfällen im Ausland ist Kohlgemüse immer noch recht knapp verfügbar. Umso mehr freuen wir uns, dass wir von unseren regionalen Gärtnern Kohlrabi (von Andreas Ohlig, Bioland) und Blumenkohl (von Stefan Degen, Bioland) erhalten.

Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Mangoldquiche

200 g Mehl, 100 g Quark
1 TL Salz, 100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
ca. 500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 1 cm
Ingwer, 2 EL Öl, 3 Eier
200 ml Sahne
frisch geriebene
Muskatnuss, Salz, Pfeffer,
150 g würziger Bergkäse

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Quicheform einfetten, Teig in die Form pressen und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kaltstellen. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und im Öl anbraten. Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen und in die Form geben. Mit dem Käse bestreuen und ca. 25 – 30 min backen.

Rucola-Salat mit Fetakäse

Für den Salat:

1 Bund Rucola
20g Sonnenblumenkerne
125g Fetakäse

Für das Dressing:

1 TL milder Senf
2 EL Ac. Balsamico
5 EL Walnussöl oder
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer

Den Rucola waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Sonnenblumenkerne grob hacken. Den Feta in Würfel schneiden. Für das Dressing den Senf und Balsamico-Essig verrühren. Das Walnussöl bzw. Olivenöl daruntermischen und die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen und die Käsewürfel kreisförmig um den Salat anordnen.

Guten Appetit!