

Ihre Ökokiste in der 12. 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): **Postelein.**

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

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.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Bärlauch.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, unser neuer Onlineshop ist online gegangen. Wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung. In der Karwoche KW15 (06.04.2020 – 12.04.2020) werden die Liefertouren, die auf den Feiertag Karfreitag fallen einen Tag später, d.h. am Samstag, 11.04.2020 ausgefahren. Bitte beachten Sie, dass wir in KW16 (13.04.2020-19.04.2020) Betriebsferien haben und in der Zeit keine Ökokisten ausgeliefert werden und unser Hofladen geschlossen ist. Ihr Gertruden-Hof-Team

Bärlauch-Suppe

Ca 300 g Kartoffeln
½ Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Vollmilch
50 ml Sahne, Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss nach Geschmack
ca. 50 g Bärlauch

Bärlauchquark

250 g Quark
Milch oder Sahne
1 Handvoll Bärlauch
1 hartgekochtes Ei
Kräutersalz, Pfeffer

Bärlauchsuppe

Kartoffeln würfeln und mit der gehackten Zwiebel in der Gemüsebrühe weich kochen. Anschließend pürieren, Vollmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sahne kurz vor dem Servieren in die heiße Suppe einrühren, Bärlauchstreifen zugeben und sofort servieren. (Bärlauch sollte nicht gekocht werden)

Bärlauchquark

Quark mit Milch oder Sahne glattrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Kleingeschnittene Bärlauchblätter und kleingehacktes Ei untermischen.

Möhrenrohkost mit Nüssen

ca. 500 g Möhren
1 Zwiebel
20g frischer Ingwer
4 EL Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer
Cayennepfeffer
1 EL Honig, 4 EL ÖL
2 Äpfel,
4 EL Cashewkerne
Sesamsaat

Möhren schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwer, Cayennepfeffer, Honig und Öl gut vermischen. Äpfel waschen und direkt in die Sauce raspeln. Dann mit Möhren, Nüssen und Zwiebel mischen. Mit Sesamsaat bestreut servieren. Wenn Sie es schärfer mögen, können Sie auch gehackte Chilischoten oder Chilisaucen unter den Salat heben.

Guten Appetit!