

Ihre Ökokiste in der 33. 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): **Salat, Gurken, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Bundzwiebeln, Gelbe Bete und Rote Bete im Bund, Mangold, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Rucola, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weing, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Mirabellen, Reneclauden, 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): **Möhren, Rote Bete, Buschbohnen.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

diese Woche haben wir aus Eigenanbau neben den leckeren Mirabellen auch noch unsere besonders schmackhaften Reneclauden im Angebot. Prüfen Sie bei Erhalt der Ware den Reifegrad, sind die Früchte noch fest, können Sie sie im Kühlschrank auch noch kurze Zeit lagern, sind sie schon etwas weicher empfehlen wir den baldigen Verzehr. Sämtliches Obst (außer Bananen) und Gemüse (außer Kürbis), das Sie nicht zum sofortigen Verzehr gedacht haben, muss im Kühlschrank gelagert werden. Besonders Blatt- und Wurzelgemüse dankt es Ihnen mit besserer Haltbarkeit, wenn Sie es in Tüten oder Aufbewahrungsdosen verpackt im Kühlschrank lagern. Bitte denken Sie daran, wenn Sie es noch nicht getan haben, uns schattige Abstellplätze mitzuteilen, damit die Ware nicht der Sonne ausgesetzt ist.

Mit sommerlichen Grüßen
Ihr Gertruden-Hof-Team

Geschichtete Zucchini- Auberginen Pfanne

ca. 600 g Auberginen
ca. 500 g Zucchini
ca. 6 EL Olivenöl
100 g Sojaschnetzel
Salz
Pfeffer
500 ml passierte Tomaten
Zucker oder alternatives
Süßungsmittel
1/2 -3/4 Glas Pesto (nach
Geschmack)
125 g Mozzarella, grob
zerpflückt

Auberginen und Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sojaschnetzel nach Packungsanweisung einweichen, gut ausdrücken und in 2 EL Öl goldbraun anbraten, salzen und pfeffern. Passierte Tomaten in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker/Süßungsmittel abschmecken. Zucchini, Auberginen und Sojabrösel locker darauf schichten, dabei immer etwas Pesto mit dem Teelöffel darauf verteilen. Den Mozzarella zum Schluss darauf geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Minuten gratinieren. Dazu passt ein knuspriges Brot.

Guten Appetit!

Petersilienbutter

125g Butter
1 kleine Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz
Pfeffer, schwarz

Butter in einer Schüssel mit dem Mixer schaumig schlagen. Petersilie waschen, trocken tupfen und von den Stielen befreien, die Schalotte abziehen und beides mit dem Pürierstab zerkleinern, mit dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Anschließend langsam unter die Butter rühren. Die Masse etwas abkühlen lassen, eine Rolle formen, in Folie wickeln und kalt stellen. Von der hart gewordenen Butter 1 cm dicke Scheiben schneiden und servieren.