

Ihre Ökokiste in der 46. 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.

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 (Kobern-Godorf, Bioland): **Hokkaido Kürbis, krause Petersilie, Rote Bete, Salat**

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

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

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

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

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

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

Rettich-Käse-Salat

200g Bergkäse
ca. 400g schwarzer Rettich
1-2 rote Zwiebeln
1 Apfel
2-3 EL Apfelessig
süßer Senf nach Geschmack
4-5 EL Walnussöl
Meersalz, Pfeffer
Geröstetes Graubrot

Bergkäse klein würfeln. Rettich schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelessig, Senf, Öl und 2 EL Wasser verrühren. Alles in eine Schüssel geben und gut mischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geröstetem Graubrot servieren.

Zuckerhutsalat mit Obst

500g Zuckerhut, 3 Möhren,
1 kleine Zwiebel, 2 Clementinen,
1-2 EL Mandelblättchen (geröstet)
Für die Marinade:
3-4 EL Olivenöl,
Apfelessig nach Geschmack,
Kräutersalz, Apfeldicksaft,
1 Msp Senf (mittelscharf-scharf),
Pfeffer,
1 Knoblauchzehe (zerdrückt),
etwas Sahne

Den Zuckerhut in feine Streifen schneiden, mit den geraspelten Möhren, der kleingeschnittenen Zwiebel, dem Obst und den Mandelblättchen vermengen und darüber die Marinade geben.

Der Salat schmeckt auch gut mit Apfel-, Orangen- oder Bananenstückchen. Die Sahne kann auch durch Joghurt ersetzt werden.