

Ihre Ökokiste in der 28. 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): **Salat, bunter Mangold, Gurken, Rucola, Spinat, Lauchzwiebeln, Tomaten, Weißkohl.**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Koborn-Godorf, Bioland): **Rote Bete, Spitzkohl, Radieschen**

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

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**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,
wir haben unsere Sommerbetriebsferien in den ersten drei Wochen der Sommerferien von Rheinland-Pfalz geplant (19. Juli bis 8. August). In dieser Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert und der Hofladen hat sowieso noch geschlossen.

Bitte teilen Sie uns möglichst früh mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Lauchzwiebel-Quark

Ca. 250g – 400g Quark

und/oder Frischkäse

½ Gurke, ½ Lauchzwiebel,

Olivenöl, Salz, Pfeffer,

Knoblauch,

etwas Rucola,

nach Geschmack Chilipulver

Gurke fein raspeln, Lauchzwiebeln in ganz feine Röllchen schneiden.

Rucola putzen und klein schneiden. Alles in den Quark/Frischkäse geben.

Gewürze und zerdrückten Knoblauch und Olivenöl einrühren,

abschmecken und etwas ziehen lassen. Schmeckt gut aufs Brot oder zu

Pellkartoffeln. Die Menge des Quarks kann nach Bedarf verringert oder

vergrößert werden und nach Belieben noch mit frischen Kräutern (z.B

Dill, Petersilie) verfeinert werden.

Die Gurke kann z.B. auch durch klein geschnittene Radieschen oder

Paprika ersetzt werden.

Blumenkohlcurry

1 Blumenkohl

2-3 Zwiebeln

20 g frische Ingwerwurzel

1 rote Chilischote

3 EL Rapsöl

½ TL Kreuzkümmel

1 schwarze Kardamomkapsel

8 schwarze Pfefferkörner

Kräutersalz

Ca. 2 TL Currypulver „indisch“

150 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken.

Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamon und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen, die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3 – 4 min.

mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3 – 4 min braten. Mit Salz und Currypulver

abschmecken. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl

bissfest ist (ca. 20 min). Während des Garens mehrmals umrühren.