

Ihre Ökokiste in der 32. 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): **Gurken, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Lauchzwiebeln, Salat, Mangold, Topfkräuter, Fenchel, Tomaten, Zucchini, Stangenbohnen, Rucola.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland):

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

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, die Apfelernte hat begonnen und wir ernten die ersten Sommersorten. Diese Äpfel sind ganz frisch gepflückt und sehr saftig und spritzig im Geschmack, aber nur kurz lagerfähig, d.h. verbrauchen Sie sie rasch und lagern Sie sie, auch wenn es nur für wenige Tage ist, im Kühlschrank. 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

Paprika Couscous mit

Pflaumen

250 g Paprika, rot
50 g Cashewkerne
125 g Couscous
Salz, Pfeffer
9 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 EL Schwarzkümmel
150 g Pflaumen
Ca. 2 EL Agavendicksaft
100 g Fetakäse

Paprika putzen und fein würfeln. Cashewkerne hacken. Anschließend Couscous mit 200 ml Wasser und etwas Salz mischen. Kurz aufkochen, 2 Minuten leise köcheln lassen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 8 Minuten quellen lassen. Paprikawürfel, Cashewkerne, 3 EL Olivenöl, abger. Zitronenschale und Kümmel unter den noch warmen Couscous rühren, durchziehen lassen und evtl. nachsalzen. Pflaumen vom Stein schneiden und Fruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Mit Agavendicksaft, 4 EL Zitronensaft, 6 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Durchziehen lassen. Feta grob zerkrümeln. Couscous mit der Pflaumen-Vinaigrette beträufeln und mit Feta bestreut servieren.

Zucchini-Puffer mit

Walnuss-Birnen-Quark

250 g Zucchini
300 g Möhren
1 Ei
1 EL Haferflocken
Salz, Pfeffer
1 Birne
125 g Quark
Ca. 1-2 EL Milch
1 EL Walnüsse, gehackt
1 EL Schnittlauch, frisch
Zitronensaft
4 EL Rapsöl

Zucchini und Möhren waschen, putzen und auf der groben Seite einer Küchenreibe reiben. Die Raspeln in eine Schüssel geben und Ei, Haferflocken, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und vermengen. Die Masse ca. 10 Minuten stehen lassen. Für den Walnuss-Birnen-Quark die Birne waschen, entkernen und fein würfeln. In einer 2. Schüssel Quark, Milch, gehackte Walnüsse und Schnittlauchröllchen mischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Birnenwürfel unterheben. Das Öl in eine große beschichtete Pfanne geben und aus dem Gemüseteig nach und nach bei mittlerer Hitze kleine Puffer backen. Zu den Puffern den Quark servieren.

Guten Appetit!