

Ihre Ökokiste in der 43. 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): **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 (Koborn-Godorf, Bioland): **Hokkaido Kürbis, krause Petersilie, Rote Bete, Salat**

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

Daniel Cochems (Koborn-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,

in der 1. Novemberwoche verschieben sich die Tage der Anlieferung wegen des Feiertages am 01.11.21 um je 1 Tag nach hinten.

Bitte denken Sie auch 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

Gebackener Sweet Dumpling

Kürbis der Sorte Sweet Dumpling

Olivenöl, extra vergine

Salz

Pfeffer

Kürbis waschen, sehr gut abtrocknen, mit einem scharfen Messer längs halbieren und Stiel und Kerne entfernen. Jede Kürbishälfte den Rillen entlang in 4-6 Stücken schneiden.

Die Kürbisstücke auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und auf allen Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Während 25 - 35 Minuten in der Mitte des Ofens backen, dabei die Stücke nach ca. 15 Minuten sorgfältig wenden.

Wenn der Kürbis mit einem Messer leicht durchstochen werden kann, ist er gar.

Schmeckt gut als Beilage oder mit Creme fraiche.

Gedünsteter Staudensellerie in Frischkäsecreme

400 g Staudensellerie

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz Pfeffer

70 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)

70 g grüne Oliven

150 ml Gemüsebrühe

90 g Kräuterfrischkäse

1 Spritzer Zitronensaft

Selleriestangen waschen, längs halbieren und quer dritteln, den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden und beides zusammen in Olivenöl in einer großen Pfanne ein paar Minuten anbraten.

Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden, mit in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und so lange dünsten, bis die Selleriestücke weich, aber bissfest sind.

Den Sellerie aus der Pfanne heben, den Frischkäse in die Gemüsebrühe einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu seiner sämigen Soße aufkochen. Den Sellerie wieder in die Soße geben, alles gut vermischen, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.