

Ihre Ökokiste in der 36. 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, Radieschen.**

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

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 Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,
die Ferien sind vorbei! Wir optimieren täglich unsere Touren neu, damit wir umweltschonend unterwegs sind. Es kann deswegen sein, dass sich die Uhrzeiten Ihrer Belieferung ändern können.
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

Schneller Rotkohlsalat

- 1 kleiner Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln (oder 2 Schalotten/1Zwiebel)
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 gestr. TL Salz

Rotkohl putzen, den Strunk herausschneiden und den Rest vierteln oder achteln. Rotkohl in feine Streifen hobeln, zur Not schneiden.
In eine Schüssel geben, das Salz darüber streuen und mit den Händen ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, bis der Rotkohl anfängt, Flüssigkeit zu bilden.
Etwas ziehen lassen, inzwischen die Frühlingzwiebeln putzen und in dünne Röllchen schneiden.
Die Frühlingzwiebeln zum Rotkohl geben, ebenso den Apfelessig und das Öl. Alles sehr gut vermischen und mit etwas Pfeffer würzen.
Noch einmal mindestens 30 Minuten durchziehen lassen und noch einmal abschmecken.

Scharfe Kürbissuppe

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 -3 Knoblauchzehen
- Butter
- 1 – 2 TL Curry
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Peperoni
- 1 – 2 cm frischen Ingwer
- ca. 100 ml Sahne

Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend den Kürbis in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, Peperoni je nach Geschmack mit oder ohne Kerne würfeln und alles in der Butter andünsten. Curry darüberstäuben und bei schwacher Hitze mitdünsten.
Den Kürbis dazugeben und weiter dünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
(Flüssigkeitsmenge der Kürbisgröße anpassen)
Anschließend die Suppe pürieren, mit Sahne und evtl. noch mit etwas Salz, Curry und Kurkuma abschmecken.