

## Ihre Ökokiste in der 43. 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): **Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Mangold, Spinat, Salat, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Radieschen, Salat, Weißkohl, Rotkohl, Aubergine, Topfkräuter.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.** Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Kobern-Gondorf, Bioland): **Möhren, Salat, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Endiviensalat, Hokkaidokürbis, Spinat, Wirsing, Schwarzer Rettich, Fenchel.** Daniel Cochems (Kobern-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in den Herbstferien liefern wir durchgängig aus. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Sie können Ihre Lieferpausen im Onlineshop selbst verwalten oder uns telefonisch oder per E-Mail mitteilen.

**Unsere Fahrer sind weiterhin angewiesen „kontaktlos“ auszuliefern. Das bedeutet, dass sie uns bitte einen Abstellplatz mitteilen, an dem der Fahrer Ihre Ökokiste abstellen kann. Dort sollte dann auch das Leergut der Vorwoche stehen (ÖkoKisten, Milch- und Sahneflaschen, Joghurtgläser, 1L Weinflaschen, Saft- und Bierflaschen, Haferdrink und Apfelessig von Voelkel, Limetten- und Zitronensaftflaschen von Voelkel).**

Mit herbstlichen Grüßen

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Kürbisspalten auf Linsensalat

150g Beluga-Linsen  
Ca. 0,6- 0,8kg Hokkaido Kürbis  
1/2 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Petersilie, frisch  
20 g Walnusskerne  
4 EL Rapsöl  
2-3 EL Weißweinessig  
1/2 TL Currypulver  
100ml Gemüsebrühe  
200g Naturjoghurt  
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale  
Salz, Pfeffer, Honig

Linsen in Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kürbis entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie hacken. Nüsse grob hacken und ohne Fett rösten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbisspalten darin ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen abgießen. Aus 3 EL Öl, ca. 1/2 EL Honig, Knoblauch, Chili, Essig, Currypulver und Brühe ein Dressing rühren. Linsen, Petersilie und Walnüsse mischen, Dressing unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Joghurt mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und Honig. Linsen mit Kürbisspalten anrichten und mit dem Joghurt-Dip servieren.

### Toskanischer Gurkensalat

7 EL Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
5 EL Balsamico bianco  
Salz, Pfeffer  
1 TL getr. Thymian  
1 Schlangengurke  
1 Glas weiße Bohnen  
ca. 100 g getr. Tomaten in Öl  
2 EL Basilikum  
250 g Mozzarella

Aus Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer und Thymian mit einem Schneebesen ein Dressing anrühren. Die Gurke waschen und in kleine Stücke würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Alles in dem Dressing wenden. Den Mozzarella klein würfeln und unter den Salat mischen. Herzhaft abschmecken und zugedeckt 2 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren Basilikum unterheben und kurz durchziehen lassen.

Guten Appetit!