

## Ihre Ökokiste in der 05. 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:

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

Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.** Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, 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): **Knollensellerie, Weißkohl.**

Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

jahreszeitlich bedingt haben unsere regionalen Gärtner im Moment nur ein geringes Angebot an Salaten und Gemüse. Wenn Sie auf eine größere Abwechslung in Ihrer Ökokiste nicht verzichten möchten, empfehlen wir von der Regionalkiste auf eine Mixkiste umzustellen, in die wir auch Produkte einplanen, die jahreszeitlich bedingt nicht in Deutschland angebaut werden, wie z.B. diese Woche Brokkoli.

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Hirse-Auflauf mit Brokkoli

125 g Hirse  
1 Zwiebel  
3 TL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
ca. 500 g Brokkoli  
Salz, Pfeffer  
125 ml (Pflanzen)Sahne  
1 Ei  
1 TL abger. Zitronenschale  
2 EL frische Petersilie  
100 g Feta

Hirse in einem Sieb kalt abspülen. Zwiebel schälen, fein würfeln. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. 2 Minuten dünsten. Hirse zugeben, kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten nachquellen lassen und zwischendurch mit einer Gabel auflockern. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorgaren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit 1 TL Öl fetten. Sahne, Ei, Zitronenschale und 1 EL Petersilie verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hirse und Brokkoli mischen, evtl. nachwürzen und in der Form verteilen. Feta darüber bröseln. Im heißen Ofen (180 Grad, Mitte) ca. 25 Minuten backen. Mit restlicher Petersilie bestreuen. Guten Appetit!

### Rote Bete Hummus

Ca. 450 g Rote Bete  
1 Glas Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
3 EL Tahin  
Salz  
Kreuzkümmel  
3-4 EL Zitronensaft

Rote Bete (mit Handschuhen) schälen und klein würfeln. Mit 150 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen und abkühlen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abspülen. Knoblauchzehen pellen und in der Küchenmaschine oder dem Blitzhacker mit den Kichererbsen und ca. 3/4 der Roten Bete fein pürieren. Olivenöl und Tahin unterrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Restliche Rote Bete darüber streuen.