

Ihre Ökokiste in der 14. 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): **Spinat, Zuckerhutsalat, Petersilie, Schnittlauch, Eichblattsalat, Rucola.**

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 (Kobern-Gondorf, Bioland): **Bärlauch.**

Bio Obsthof Johannes Nachtwey (Gelsdorf, Naturland): **Äpfel.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, unser neuer Onlineshop ist online gegangen. Wir stehen Ihnen bei Rückfragen gerne zur Verfügung. In der Karwoche KW15 (06.04.2020 – 12.04.2020) werden die Liefertouren, die auf den Feiertag Karfreitag fallen einen Tag später, d.h. am Samstag, 11.04.2020 ausgefahren. Bitte beachten Sie, dass wir in KW16 (13.04.2020-19.04.2020) Betriebsferien haben und in der Zeit keine Ökokisten ausgeliefert werden. Unser Hofladen ist momentan aufgrund der aktuellen Ereignisse rund um Corona bis auf Weiteres geschlossen.
Ihr Gertruden-Hof-Team

Kräuterquark

Quark, Creme Fraiche
und/oder Frischkäse,
Kräuter (Schnittlauch,
Petersilie, Bärlauch)
Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Knoblauch
evtl. Chilipulver
Mengen nach Belieben

Kräuter waschen, sehr klein schneiden und zu dem Quark oder Frischkäse geben. Gewürze, zerdrückten Knoblauch und Olivenöl einrühren, abschmecken und etwas ziehen lassen. Schmeckt lecker aufs Brot oder zu Pellkartoffeln.

Rote Bete-Suppe mit Kokosmilch

Ca. 500 g Rote Bete
1 L Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch (Dose)
2 Knoblauchzehen
ca.1 TL gem.
Kreuzkümmel
abger. Schale von 1
Zitrone
Zitronensaft von ½ Zitrone

Die Rote Bete ca. 30 bis 40 Minuten weich kochen, abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch grob hacken. Einen Teil der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kokosmilch unterrühren. Die Rote Bete mit dem Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronenschale und Zitronensaft und dem Rest der Gemüsebrühe im Mixer cremig pürieren. Das Püree in die kochende Brühe rühren, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.

Guten Appetit!