

## Ihre Ökokiste in der 08. 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): **Postelein**.

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): **Knollensellerie, Weißkohl**.

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Karneval, die fünfte Jahreszeit steht vor der Tür. Wenn Sie über Karneval keine Ökokiste benötigen, teilen Sie uns rechtzeitig Ihre Lieferpausen mit. Auch wenn Ihre Adresse durch Karnevalsumzüge nur zu bestimmten Zeiten anfahrbar ist, freuen wir uns auf Ihre Nachricht. Am Rosenmontag fahren wir nicht aus.

Diese Woche hat unser Bioland Gärtner Andreas Ohlig aus Koblenz wunderbar frischen Postelein für uns. Bei diesem zarten nussigen Salat können Sie die Blätter und Stielchen wie sie geerntet sind, verwenden: nur waschen und mit einer milden Salatsauce angemacht genießen. Wem die Posteleinpflänzchen zu groß sind, kann sie auch etwas kleiner schneiden.

Ihr Gertruden-Hof-Team

### Fenchel-Pasta

200 g Fusilli  
ca. 400 g Fenchel  
2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein  
1-2 Blutorangen  
Salz  
Pfeffer

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Fenchel putzen und das zarte Grün beiseitelegen. Fenchelstrunk keilförmig ausschneiden, Knolle in 1/2 cm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Knoblauchzehe dazu pressen. Gemüsebrühe und Weißwein zugeben, zugedeckt weitere 5 Min. dünsten. Orangen so schälen, dass das weiße der Schale entfernt wird, halbieren und in Scheiben schneiden. Vorsichtig unter den Fenchel heben. Fenchelgrün hacken und unter den Fenchel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln anrichten.

### Brokkoli-Curry-Suppe

3 Kardamomkapseln  
1 Knoblauchzehe  
ca. 800 g Brokkoli  
ca. 400 g Möhren  
1 EL Rapsöl  
3 TL scharfes Currypulver  
600 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

Die Kardamomkapseln öffnen, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Knoblauchzehe fein würfeln, den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Möhren schälen und in schmale Streifen hobeln. Öl erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Curry, Kardamom und Brokkoli hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Möhren zugeben und weitere 3 Min. dünsten.

Guten Appetit!