

Ihre Ökokiste in der 25. 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.**

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

Familie Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Apfelsaft, 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, wir haben unsere Sommerbetriebsferien in den ersten drei Wochen der Sommerferien von Rheinland-Pfalz geplant (19. Juli bis 8. August). In dieser Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert und der Hofladen hat sowieso noch geschlossen. Wir haben uns entschlossen dieses Jahr 3 Wochen Betriebsferien zu machen, da wir ein anstrengendes und herausforderndes Jahr ohne Urlaub hinter uns haben.

Bitte teilen Sie uns möglichst früh mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Dann können wir und unsere Lieferanten besser planen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Fenchelrisotto

Ca. 500 g Fenchel

1 TL Butter

1 TL Olivenöl

200 g Risottoreis

400-600 ml Gemüsebrühe

150 ml Weißwein

350 g Tomaten (frisch oder Glas)

1 Zwiebel, getr. Thymian

Kräutersalz, Pfeffer

Parmesan

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. Butter und 1 TL Olivenöl erhitzen, Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe, die Tomaten, kleingehackte Zwiebel und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze offen garen. Mit Fenchelgrün garnieren und mit Parmesan bestreuen.

Gurkensalat mit Senf-Kräuter-Sauce

1 Salatgurke

2 EL Senf (am besten mittelscharf)

1 EL Weißweinessig

2 EL Apfeldicksaft

(alternativ: Agavendicksaft oder Honig)

1 EL. Olivenöl

ca. ¾-1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

1 halbes Bund Petersilie/Dill

Die Gurke hobeln oder der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Alle Zutaten für die Senf-Dillsoße in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab gründlich vermischen, danach mit der Gurke vermischen – und, falls es der Hunger erlaubt, kühl stellen und ein wenig durchziehen lassen.