

**Ihre Ökokiste in der 9. 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): **Radieschen, 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.**

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

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste, die Auswahl an deutschem regionalen Gemüse ist jetzt im Winter eingeschränkt. Es gibt ein paar regionale Radieschen, die Andreas Ohlig geschützt angebaut hat. Wenn Ihnen die Abwechslung im Winter mit der Regionalkiste zu gering ist, können Sie auf die Mixkiste ausweichen. Sie können das selber im Online-Shop ändern oder wir tragen es ein, wenn Sie uns Bescheid geben.

Unsere Fahrer werden weiterhin Corona-bedingt Ihre Ökokiste kontaktlos ausliefern und am vereinbarten Abstellplatz abstellen.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm  
Ihr Gertruden-Hof-Team

**Ofen-Süßkartoffeln mit Sour****Creme**

ca. 500 g Süßkartoffeln  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
150 g Schmand  
100 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
1 TL abger. Zitronenschale  
2 EL Petersilie

Die Süßkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 30-45 Minuten garen.  
Schmand mit Joghurt, Zitronensaft und –schale verrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren.

**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.