

Ihre Ökokiste in der 42. 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): **Schnittlauch, Petersilie, Dill, grüne und rote Pepperoni, Mangold, Spinat, Salat, Knollensellerie mit Grün, Staudensellerie, Zwiebeln gelb und rot, Radieschen, Salat, Rucola, Weißkohl, Rotkohl, Aubergine, Topfkräuter.** Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln.** Familie Weinig, Hof Hahlgarten (Frücht, Bioland): **Fleisch, Wurst und Eier.**

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, Birnen, Apfelsaft, Apfel-Quittensaft, Apfel-Holundersaft.**

Weingut Weber (Lehmen, Ecovin) **Riesling trocken, Riesling halbtrocken, Regent Rosé trocken, Regent Rosé halbtrocken, Rondo Rotwein trocken.** Stefan Degen, Manderscheider Hof (Koborn-Gondorf, Bioland): **Möhren, Salat, Radieschen, krause Petersilie, Rote Bete, Endiviensalat, Hokkaidokürbis, Spinat, Wirsing, Lauch, Schwarzer Rettich, Buschbohnen, Staudenmangold.** Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel, Birnen.**

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

in den Herbstferien liefern wir durchgängig aus. Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn Sie keine Lieferung benötigen. Sie können Ihre Lieferpausen im Onlineshop selbst verwalten oder uns telefonisch oder per E-Mail mitteilen.

Unsere Fahrer sind weiterhin angewiesen „kontaktlos“ auszuliefern. Das bedeutet, dass sie uns bitte einen Abstellplatz mitteilen, an dem der Fahrer Ihre Ökokiste abstellen kann. Dort sollte dann auch das Leergut der Vorwoche stehen (ÖkoKisten, Milch- und Sahneflaschen, Joghurtgläser, 1L Weinflaschen, Saft- und Bierflaschen, Haferdrink und Apfelessig von Voelkel, Limetten- und Zitronensaftflaschen von Voelkel).

Mit herbstlichen Grüßen

Ihr Gertruden-Hof-Team

Lauch-Rahm-Gemüse

ca. 500 g Porree

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 EL Rapsöl

75 ml Weißwein oder

Gemüsebrühe

1-2 EL Schmand

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

2 EL Petersilie

Den Porree putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Den Porree zugeben. Wein oder Gemüsebrühe angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8-10 Minuten gar dünsten. Schmand einrühren und etwas einkochen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Mangold Tagliatelle

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Ca. 500g Mangold

Ca. 340g Süßkartoffeln

1 Brötchen (vom Vortag)

2 EL Butter

1 TL Mehl

150 ml Milch

3 EL Creme Fraiche

3 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Mangold putzen. Stiele in 1 cm große Stücke schneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Süßkartoffeln waschen, schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Brötchen grob hacken und in einer Pfanne in 1 EL zerlassener Butter 5 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz würzen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch in der restlichen Butter dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Milch unter Rühren zugießen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen. Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nacheinander Mangoldstiele 6 Minuten, Mangoldblätter 3 Minuten und die Süßkartoffelstreifen 1 Minute vor Ende der Garzeit zugeben und mit garen. Nudeln und Gemüse abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und Creme Fraiche in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nudeln und Gemüse untermischen und mit den Bröseln bestreut servieren. Guten Appetit!