

Ihre Ökokiste in der 44. 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): **Fenchel, Spinat, Auberginen, Butternut Kürbis, Dill, glatte Petersilie, Knollen- u. Staudensellerie, Petersilie/Schnittlauch-Mix, Mangold (bunt), Paprika (grün), Radieschen, Rucola, Salat Endivien, Schnittlauch, Topfkräuter, Weißkohl, Zwiebeln**

Stefan Degen, Manderscheidter Hof (Kobern-Godorf, Bioland): **Hokkaido Kürbis, krause Petersilie, Rote Bete, Salat**

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

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

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

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **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,

in dieser 1. Novemberwoche verschieben sich die Tage der Anlieferung wegen des Feiertages am 01.11.21 um je 1 Tag nach hinten.

Bitte denken Sie auch daran, uns Abstellplätze für Ihre Ökokiste mitzuteilen. Dann können unsere Fahrer die Ökokisten Corona-konform weiterhin kontaktlos abstellen. Das schützt alle Beteiligten!

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Spinat-Kartoffel-Auflauf

0,5 kg Blattspinat
0,5 kg Kartoffeln, festkochende
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
20 g Butter
200 g Schafskäse
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl

Kartoffeln (nicht zu) weich kochen und in Scheiben schneiden.
Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Spinat waschen und putzen, dazugeben und kurz mitgaren.
Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.
Die Kartoffelscheiben in eine flache, ofenfeste Form legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat darauf verteilen.
Schafskäse fein hacken und über den Spinat streuen.
Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Sauce rühren und über den Spinat gießen.
Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 10 Minuten überbacken.

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

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.