

Ihre Ökokiste in der 07. 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:

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 (Koborn-Gondorf, Bioland): **Knollensellerie, Weißkohl.**

Daniel Cochems (Koborn-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.

Jahreszeitlich bedingt haben unsere regionalen Gärtner im Moment nur ein geringes Angebot an Salaten und Gemüse. Wenn Sie auf eine größere Abwechslung in Ihrer Ökokiste nicht verzichten möchten, empfehlen wir von der Regionalkiste auf eine Mixkiste umzustellen, in die wir auch Produkte einplanen, die jahreszeitlich bedingt nicht in Deutschland angebaut werden, wie z.B. diese Woche Blumenkohl.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Blumenkohlcurry

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
½ TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
Ca. 2 TL Currypulver
„indisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamon und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen, die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3 – 4 min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3 – 4 min braten. Mit Salz und Currypulver abschmecken. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist (ca. 20 min). Während des Garens mehrmals umrühren.

Rettich-Käse-Salat

200 g Bergkäse
ca. 400 g Rettich
1 - 2 rote Zwiebeln
1 Apfel
2-3 EL Apfelessig
süßer Senf nach
Geschmack
4-5 EL Walnussöl
Meersalz, Pfeffer
Scheiben Graubrot

Bergkäse klein würfeln. Rettich schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Apfelessig, Senf, Öl und 2 EL Wasser verrühren. Alles in eine Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geröstetem Graubrot servieren.