

Ihre Ökokiste in der 52. 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): **Zuckerhutsalat, Postelein**. Gerhard Kohl, Hof Wildeck (Urbar, Bioland): **Kartoffeln**.

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

Gertruden-Hof (Weißenthurm, Eigenanbau, Bioland): **Äpfel, 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): **Grünkohl, Weißkohl, krause Petersilie, Rote Bete, Schwarzer Rettich**. Daniel Cochems (Koborn-Gondorf, Bioland): **Äpfel**.

Liebe Kundinnen und Kunden unserer Ökokiste,

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe und besinnliche Weihnachten und alles Gute und vor allem Gesundheit für das neue Jahr 2021!

Vom 24.12.2020 bis zum 10.1.2021 haben wir Betriebsferien. In der Zeit werden keine Ökokisten ausgeliefert. Der Hofladen bleibt aufgrund der aktuellen Situation weiterhin geschlossen.

Ab dem 11.01.2021 sind wir wieder für Sie da und beginnen wieder mit den Lieferungen.

Ihr Gertruden-Hof-Team

Apfelrotkohl

1 Rotkohl, 2 Zwiebeln
2 EL Bratöl, 150 ml Apfelsaft
Kräutersalz, 1 Lorbeerblatt
(geknickt), 5 Wacholderbeeren
2 säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen, 2
EL Apfelessig
1 EL Agavendicksaft

Rotkohl putzen, vierteln, waschen und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.
Zwiebeln grob würfeln und im Öl mit 1 EL Wasser glasig dünsten. Apfelsaft, Kräutersalz, Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren zum Kohl hinzufügen. Den Kohl zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen. Gelegentlich umrühren.
Äpfel schälen, in Stücke schneiden, mit Rosinen unter das Gemüse mischen. Noch ca. 5 Min. dünsten und mit Apfelessig und Agavendicksaft abschmecken.

Apfel-Selleriesuppe

1 Knollensellerie
2 Äpfel, 1 Zwiebel
1 EL Butter, 700 ml
Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
1 Scheibe Pumpernickel
40 g geh. Mandeln, 2 EL
Petersilie, Salz, Pfeffer
100 ml Sahne, Muskatnuss

Für die Suppe Sellerie putzen, schälen und würfeln. 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und alles darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den zweiten Apfel waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Für die Brösel Pumpernickel fein zerbröseln. Mit den Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Schnittlauch untermischen. Salzen und pfeffern. Die Sahne zur Suppe geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe mit je 1 EL Apfelwürfeln und Bröseln servieren.

Rettich-Käse-Salat

200g Bergkäse
ca. 400g 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.

Guten Appetit!