

Ihre Ökokiste in der 16. 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, Eichenlaubsalat, Petersilie, Schnittlauch, Rucola.**

Stefan Degen (Koborn-Gondorf, Bioland): **Bärlauch**

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, auch, wenn es immer noch relativ kalt ist, gibt es so langsam auch schon regionales Gemüse. Zum Glück hat Andreas Ohlig Glashäuser und Folientunnel, in denen er geschützt Salate und Kräuter anbauen kann. Es gibt tollen Eichenlaubsalat und auch schon frische Kräuter, wie Schnittlauch und Petersilie. Radieschen und Bärlauch runden das regionale Angebot ab!

Auch hier möchten wir unsere geänderten Geschäftsbedingungen mitteilen: wir werden die Service-Pauschale ab Mai auf 3 Euro erhöhen. Wir haben die letzten 20 Jahre die Service-Pauschale nie erhöht, deswegen ist die Anpassung an die gestiegenen Kosten jetzt nötig.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen aus Weißenthurm

Ihr Gertruden-Hof-Team

Apfel-Crumble

5-6 Äpfel, z.B. Boskop oder Topaz, 1 TL Rohrohrzucker
½ TL Zimt

für die Crumble (Streusel):

180 g Weizenvollkornmehl

125 g Butter, 75 g Zucker

1 Prise Salz, Vanillesoße

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. In eine flache Auflaufform füllen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Butter, Zucker und Salz Streusel herstellen. Die Streusel über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160-180° C ca. 20 Minuten backen.

Vanillesoße nach Packungsanleitung zubereiten. Crumble heiß mit Vanillesoße servieren.

Kartoffel-Fenchel-Gratin

4 große Kartoffeln

ca. 500g Fenchel

Salz

3 EL Semmelbrösel

1 EL Petersilie, frisch

1 Knoblauchzehe

Pfeffer,

2 EL Olivenöl

100g geriebenen Käse

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, pellen und abgekühlt in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser 8-10 Min. garen. Kartoffeln und Fenchel in eine gefettete Auflaufform geben. Semmelbrösel, gehackte Petersilie, gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und geriebenen Käse mischen. Das Gemüse damit bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 30 Minuten bei 175 °C backen.