

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

April 2022

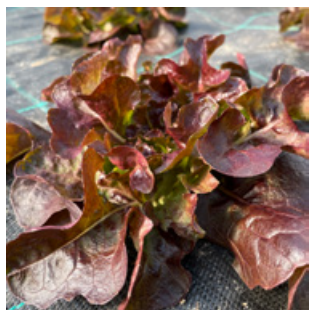
ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es derzeit auf unseren Feldern zu tun?

Jetzt im Frühling beginnen wir mit dem Aussäen und Pflanzen auf unseren Feldern. Bald wird der erste Salat aus unseren unbeheizten Folienhäusern erntereif sein. Der Salat wächst auf **wiederverwendbarer Mulchfolie**, diese findet mindestens 10 Jahre Verwendung. Mulchfolie im Gewächshaus sorgt durch vorgegebene Pflanzlöcher für einen gleichmäßigen Pflanzabstand, dient der Arbeitserleichterung, um kein Unkraut hacken zu müssen, und schützt den Boden vor Austrocknung.



Grüner & roter Eichblattsalat im Folienhaus - in wenigen Wochen erntereif

Welche saisonalen & regionalen Highlights erwarten uns im April?

Mitte bis Ende April wird der erste, regionale Bio-Spargel erntereif sein. Des Weiteren gibt es frischen Bärlauch, Rucola und weitere Kräuter für eine frühlingshafte Küche.

**Wir wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und einen guten Appetit,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf**



Bärlauch

Baden-Württemberg / Demeter

Beschreibung: Bärlauch wird im Frühling vor der Blüte geerntet. Die Blätter riechen wie wilder Knoblauch, schmecken aber deutlich milder. Dem Bärlauch wird unter anderem eine herzstärkende und blutdrucksenkende Wir-

kung zugeschrieben, die ätherischen Öle können reinigend auf die Atemwege wirken und das enthaltene Vitamin C kann der Frühjahrsmüdigkeit entgegen wirken und unseren Körper stärken.

Verwendung: Frischer Bärlauch wird klassisch als Bärlauch-Pesto zubereitet, aber auch eine Bärlauch-Kartoffelsuppe oder ein selbstgebackenes Bärlauchbrot wären köstliche Möglichkeiten der Zubereitung. Sehr gut schmecken die fein geschnittenen Blätter vor dem Servieren unter Risotto gemischt oder zu frischer Pasta. Roh und fein geschnitten passt Bärlauch unter grüne Salate oder Tomatensalat gemischt, in Kräuterquark zu Pellkartoffeln oder als Bärlauchbutter auf frischem Baguette.



Bärlauch-Pesto

Zutaten: 1 Bund Bärlauch, 30 g Pinenkerne, Cashewkerne oder Walnüsse, kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL fein geriebener Parmesan, 1 Spritzer Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Die Nüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten bis sie duften, dann fein hacken. Den Bärlauch mit etwas Olivenöl rasch pürieren (zu langes Pürieren macht das Pesto bitter). Dann die Nüsse und den Parmesan unterheben, soviel Olivenöl zugeben bis eine homogene Paste entsteht und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Passt nicht nur ausgezeichnet zu Nudeln (vor dem Servieren am besten mit etwas heißem Nudelwasser verdünnen und unter die heißen Nudeln heben), sondern auch zu Pellkartoffeln oder unter Kräuterquark gerührt.

FrISCHE KRÄUTER im Bund:

Regional:

Bärlauch, Schnittlauch, Rucola

Aus Italien:

Petersilie, Koriander, Minze, Rosmarin

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Personen: 2 kleine rote Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 1,2 Liter Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauch, 2 EL Butter, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 0,5 TL fein geriebene Zitronenschale

Zubereitung: Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen, würfeln, dann in Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. Den Reis zugeben, umrühren und bei starker Hitze 1-2 Min. rühren bis die Reiskörner glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren verkochen lassen. Dann den ersten Schöpflöffel heiße Brühe zugeben und unter Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze einköcheln lassen. So fortfahren bis die gesamte Brühe verbraucht ist (ca. 20 Min.) und der Reis weich ist, aber noch einen leichten Biss hat. Nach Bedarf noch etwas Brühe zugeben und verkochen lassen. Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den Bärlauch kurz in der Butter schwenken und dann mit dem Parmesan unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken und sofort heiß zu Tisch geben.

Parmesan frisch vom Laib geschnitten: Parmigiano Reggiano DOP

jung; 12-18 Monate gereift
250 g -Stück / ca. 8,50 € pro Stück



Rucola

Biohof Stockner / Demeter

Beschreibung: Rucola hat einen pfeffrigen Geruch, der Geschmack ist angenehm scharf. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt, hält er sich einige Tage im Kühlschrank.

Verwendung: Die Blätter eignen sich im Ganzen als Beigabe zu gemischten Blattsalaten, zu Tomatensalat oder feinschnitt in Kartoffelsalat. Rucola passt außerdem zu pochierten Eiern, feinschnitt in Omelette, zum Servieren auf heißer Pizza, oder im Sandwich mit Mozzarella oder Schinken.

Bayerischer Kartoffel-Gurken- Salat mit Rucola

Zutaten für 6 Personen: 1,5 kg Kartoffeln, 1 Zwiebel, 400-500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe, 4 EL Weißweinessig, Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 1 Salatgurke, 1 Bund Rucola, 5 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen, weich dämpfen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in der Brühe 5 Min. aufkochen, dann über die Kartoffeln gießen, salzen, zuckern, pfeffern und 1 Stunde durchziehen lassen. Kennzeichen des Bayerischen Kartoffelsalats ist, dass die Kartoffelscheiben nicht intakt sind und der Salat eine feuchte/sämige Konsistenz hat. Zuletzt die Gurke in Scheiben hobeln, den Rucola grob schneiden und mit dem Olivenöl untermischen. Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passt Gegrilltes, Leberkäse oder ausgebackenes Fischfilet.



Wieder lieferbar: Regionaler Schafjoghurt

- vom Milchschaafhof Perlesham bei Oberbergkirchen
- die Ostfriesenschafe weiden ganzjährig auf der Weide oder werden mit hochwertigem Bio-Heu zugefüttert
- stichfester, milder & vollrahmiger Naturjoghurt im Mehrwegglas
- Schafmilch ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen (u.a. Orotsäure, Vitamin A)



Freunde Werben... ...lohnt sich!

Empfehlen Sie uns erfolgreich weiter, erhält er oder sie in Ihrer ersten Ökokiste ein kleines Willkommensgeschenk aus unserem Sortiment - und auch Sie dürfen sich natürlich über ein kleines Dankeschön freuen!

Füllen Sie dazu einfach den beiliegenden Flyer aus und überreichen Sie ihn an Kolleginnen und Kollegen, und Mitglieder Ihres Freundes- und Familienkreises.

Der Flyer steht außerdem zum Download zur Verfügung:

Freundschaftswerbung

Wir freuen uns!

Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037