

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus September 2020

ÖKOKISTE  
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

jetzt im September ist Kürbis-Saison! Wir können Ihnen derzeit die ersten Hokkaido-Kürbisse und Rondini von unserem Feld anbieten. Des Weiteren ernten wir blaue Stangenbohnen, Zucchini, Salate, Weißkraut, Petersilie und Schnittlauch.



Außerdem beziehen wir noch viel verschiedenes Gemüse von unseren langjährigen Partnergärtnereien aus der Region. An deutschem Obst gibt es Früh-Äpfel & Williams-Birnen vom Bodensee und im Laufe des Monats alte Apfelsorten aus der Holledau. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen & Genießen unserer feinen Rezepte.

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



## Kürbis-Risotto mit Thymian

**Zutaten für 4-6 Personen:** Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch ungeschält (ca. 500- 600 g), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein (z.B. Chardonnay),

ca. 1 l Gemüsebrühe, 50 g geriebener Pecorino, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Oliven- Bratöl, frischer Thymian, Fleur de Sel

**Zubereitung:** Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. 400 g des Kürbis-Fruchtfleisches in 1 cm große Würfel schneiden; den restlichen Kürbis in Scheiben

schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl glasig andünsten. Anschließend Reis und Kürbis zugeben, kurz anschwitzen und dann mit dem Wein ablöschen. Rühren bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann schöpfkellenweise die heiße Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze rühren, bis die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgesogen ist; erst dann wieder erneut eine Schöpfkelle Brühe zugeben. Bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, dauert es etwa eine halbe Stunde. Anschließend den Topf von der Platte nehmen, den Pecorino und die Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, dann bei geschlossenem Deckel 5 Min. ziehen lassen. Die Kürbisscheiben in einer Pfanne mit Oliven-Bratöl von beiden Seiten scharf anbraten. Den Risotto heiß in tiefen Tellern anrichten und mit Thymian, Fleur de Sel und gebratenen Kürbisscheiben garniert servieren.

## Rondini

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhausen

**Beschreibung:** Es handelt sich um einen runden Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fruchtfleisch.

**Verwendung:** Die Schale ist nicht zum Verzehr geeignet, daher werden die Rondini nach der Zubereitung ausgelöffelt. Zur Zubereitung wird der stachelige Stiel mit Hilfe eines Geschirrtuches abgebrochen, die Rondini mit einem großen Messer quer halbiert, die Kerne mit einem großen Löffel herausgelöst und dann die Hälften entweder dampfgegart oder gefüllt im Ofen gebacken.



## Rondini gefüllt mit Tomate-Mozzarella

**Zutaten pro Person:** 1 oder 2 Rondini pro Person, etwas gehackte Zwiebel, frisches Basilikum, Kirschtomaten, Mozzarella, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl, gelbe Zucchini nach Belieben

**Zubereitung:** Die Rondini quer halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauslösen und die Mulde mit gehackter Zwiebel, frischem Basilikum und je einer Kirschtomate füllen. Salzen, pfeffern und in einer ofenfesten Form bei 250 °C Umluft etwa 20 Minuten garen. Nach Wunsch in Scheiben geschnittene Zucchini auf dem Boden der Form mitgaren. Zuletzt die Rondini mit jeweils einer Scheibe Mozzarella belegen und 10 Minuten übergrillen.

Zum Verzehr einfach auslöffeln! Eignet sich als Abendessen mit gemischtem Salat oder als kleine Vorspeise.

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





## Paprika-Vielfalt

Biohof Laurer / Niederbayern

**Beschreibung:** Derzeit können wir Ihnen noch verschiedene, regionale Paprika & Peperoni aus Niederbayern anbieten: Paprika gelb, orange, rot und grün, bunte Mini-Paprika und bunte, scharfe Peperoni.

**Die regionale Paprika-Saison wird in Kürze zu Ende sein!**

## Bunter Paprika-Salat mit Feta

**Zutaten für 4 Personen:** 700 g gemischte Paprika, 1 mittelgroße rote Zwiebel, 180 g Fetakäse, 2-3 EL Balsamico bianco, 4-5 EL Olivenöl, 1/4 TL Zucker, 1/2 TL Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie nach Belieben

**Zubereitung:** Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, den Feta würfeln. Die Zutaten für die Marinade verrühren, alle Zutaten für den Salat vermischen und vor dem Servieren 15 Minuten durchziehen lassen.

<b>Paprika gelb</b> 60-100% Farbe	9,99 €/kg
<b>Paprika orange</b> 60-100% Farbe	9,99 €/kg
<b>Paprika rot</b> 60-100% Farbe	9,99 €/kg
<b>Mini-Paprika bunt</b>	12,99 €/kg
<b>(Spitz-)Paprika grün</b>	6,75 €/kg



## Traubenkuchen mit Vanille-Guss

(1 Springform, 26 cm Ø)

**Zutaten für den Teig:** 300 g Mehl Type 550, 50 g Zucker, 150 g kalte Butter, 5 EL kaltes Wasser

**Zutaten für den Belag:** 500 g weiße Trauben, 2 Eier, 1 Prise Salz, 400 g Sauerrahm (2 Becher), 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 50 g Zucker, 1 Packung Vanillepuddingpulver (36 g)

**Zubereitung:** „Gehackten Mürbeteig“ herstellen: Das Mehl mit dem Zucker vermischen und auf eine Arbeitsfläche häufen. Die Butter in Stücke schneiden und darauf verteilen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Wasser hineingeben. Alle Zutaten mit einem großen Messer zusammenhacken bis Brösel entstehen. Dann mit den Händen zu einem Teig verkneten und 30 Min. im Kühlschrank kühlen. Währenddessen die Trauben waschen und abtropfen lassen. Große Trauben halbieren und die Kerne entfernen, kleinere Trauben ganz belassen. Eine Springform fetten und bemehlen. Den Ofen auf 160° C Umluft vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, in die Form geben und einen 5 cm hohen Rand andrücken. Die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Sauerrahm mit den Eigelben verquirlen, Zucker und Puddingpulver unterrühren. Die Trauben und den Eischnee unterheben und in den Teig gießen. Auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen etwa 1 Stunde backen. Falls der Kuchen zu stark bräunt, gegen Ende ggf. mit Alufolie abdecken. Herausnehmen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.



## Neu: Regionale und frisch gemahlene Mehlsorten

vom Biolandhof Braun

Weizen, Dinkel und Roggen aus Eigenbau wird auf dem Biolandhof Braun bei Freising frisch gemahlen. Das uralte System der Steinvermahlung ist besonders schonend. Durch die behutsame Arbeitsweise entsteht kaum Wärme. So werden die wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt und der optimale Geschmack des Getreides kann sich entfalten.

*Regionales Mehl aus hofeigener Steinmühle*



## Reminder Bestellschluss Hähnchenfleisch-Aktion

vom Grosserhof

Nur in KW 39 lieferbar - regionales Hähnchenfleisch, Landgockel und weitere Produkte vom Zweinutzungshuhn.

**Hinweis zur Haltbarkeit:**

Montags- & Dienstagslieferungen haben nur ein MHD bis Mittwoch - Mi., Do. & Fr.-Lieferungen bis zum darauffolgendem Mittwoch.

Das Fleisch eignet sich zum Einfrieren!

**Bestellschluss: 9. September**

**Auslieferung: 21. - 25.09. (KW 39)**

*Hähnchenfleisch-Aktion*



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

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



DE-ÖKO-037