

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus August 2020

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

Was wird derzeit auf unseren Feldern geerntet? Zur Zeit ernten wir auf unserem Freiland-Feld grüne & gelbe Zucchini, verschiedene Salate und Kräuter, frische Gemüsezwiebeln und das erste Weißkraut. Im Laufe des Monats wird Lauch erntereif sein, sowie Zuckermais, Stangenbohnen blau, Rondini und die ersten Hokkaido-Kürbisse.



## Gelbe & grüne Zucchini

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhausen

**Beschreibung:** Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse.

Es gibt sie in verschiedenen Sorten, am bekanntesten ist die grüne Sorte „Elite“ und die gelbe Sorte „Goldrush“.

**Verwendung:** Sie harmonieren wunderbar mit Tomaten, Knoblauch und frischen Kräutern, wie Basilikum oder Thymian. Sie eignen sich zum Braten, Dünsten, Füllen und Überbacken, oder junge Früchte auch als Rohkost im Salat.

Von unseren regionalen Partnern haben wir derzeit an sommerlichen Gemüsen Tomaten, Gurken, Paprika und Auberginen im Sortiment. Außerdem verschiedene Salate, frische Kräuter, Frühkartoffeln, Möhren, Rettich und Radieschen. Rote Bete, Knollensellerie und verschiedene Kohlarten sind ebenso aus heimischem Anbau erntereif. An regionalem Obst gibt es derzeit verschiedene Beeren, Zwetschgen und die ersten Frühäpfel vom Bodensee.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und genießen Sie unser reichhaltiges Obst- und Gemüsesortiment!

## Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



### Gefüllte Ochsenherztomaten

**Zutaten für 4 Personen:** 4 große Ochsenherztomaten à ca. 300 g, 100 g Couscous, 1 kleiner Bund Petersilie, 6 Minzeblättchen, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Kugel Mozzarella, Olivenöl, Crema di Balsamico zum Servieren

**Zubereitung:** Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Innere vorsichtig herauslösen und fein hacken. Den Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, gehackte Tomaten, fein gehackte Kräuter, fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tomaten mit dem Couscous füllen, je mit einer Scheibe Mozzarella belegen, Deckel aufsetzen, in eine feuerfeste Form geben und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen 25 Min. backen. Mit Crema di Balsamico und gemischtem Salat servieren. Ausgezeichnet als leichtes Sommeressen!

### Zucchini-Cremesuppe

**Zutaten für 4 Personen:** 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 3 EL Olivenöl, ca. 500 ml Gemüsebrühe, 1 Spritzer Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch ger. Muskatnuss, 150 g Sahne  
**Zubereitung:** Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Zucchini und den Knoblauch zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15-20 Minuten weich garen. Anschließend fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, kurz aufkochen, dann die Sahne untermischen; nach Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

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





## Zwetschgen

Deutschland

**Beschreibung:** Derzeit beziehen wir die Zwetschgen von verschiedenen Bauern aus Deutschland, Ende August werden „Bayerische Hauszwetschgen“ vom Grasslhof in der Holledau erntereif sein.

Der weißliche Belag auf den Zwetschgen wird übrigens als „Reif“ bezeichnet. Dieser Reif schützt die Früchte vor dem Austrocknen und sollte erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

**Lagerung:** Die Zwetschgen bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.



## Mohn-Zwetschgen-Schnecken

Ergibt 16 Stück

**Zutaten für den Teig:** 500 g Weizenmehl, 1 Packung Trockenhefe, 60 g Zucker, 1 Ei, 250 ml lauwarme Milch

**Zutaten für die Füllung:** 200 ml Sahne, 30 g Butter, 100 g Zucker, 2 EL Honig, 2 TL gem. Zimt, 200 ml gemahlener Dampfmohn, 8 große oder 16 kleine Zwetschgen, Zimt/Zucker

**Zubereitung:** Das Mehl mit der Trockenhefe und Zucker vermischen, das verschlagene Ei und die lauwarme Milch zugeben und mit den Händen verkneten. Zu einer Kugel formen, mit

Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort (bei 30 °C im Ofen) 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Währenddessen für die Füllung die Sahne mit der Butter, Zucker und Honig unter Rühren aufkochen, den Zimt und Mohn einrühren und auf mittlerer Flamme unter Rühren etwa 5 Min. einkochen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 60 x 50 cm). Die Mohnfüllung darauf verteilen und von der Längsseite her aufrollen. In 16 gleich große Stücke schneiden, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen und je eine halbierte Zwetschge fest in die Schnecke drücken. Nochmals 15 Min. gehen lassen, währenddessen den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Anschließend die Schnecken blechweise auf zweiter Schiene von unten 20 Min. backen. Herausnehmen und mit Zimt & Zucker bestreuen.



## Sommerapfel „Piros“

Biohof Schlachtenberger / Bodensee

**Beschreibung:** Die erste Frühapfelsorte der diesjährigen Apfelernte ist erntereif. Diese werden auf dem Demeter-Hof der Familie Schlachtenberger am Bodensee geerntet. Die Sorte Piros hat zu 60% eine grün-gelbe Grundfarbe und ist teilweise rot geflammt. Das Fruchtfleisch ist hell-weißlich, sehr saftig, aromatisch und säuerlich-herb.

**Verwendung:** Frühäpfel eignen sich zum Frischverzehr, für Apfelkuchen oder gekocht als Apfelmus. Auch verfeinern sie mit ihrem fein-säuerlichen Aroma frisch gepresste Säfte oder grüne Smoothies.

**Lagerung:** Frühäpfel sind sehr empfindlich und eignen sich nicht zur langen Lagerung. Sie sollten kühl gelagert und rasch verzehrt werden.

## Gewinnspiel

5 x 20 € - Einkaufsgutschein

Bewerten Sie uns bei „Google“ und schreiben Sie uns eine Rezension - wir würden uns sehr freuen.

Unter allen neuen Bewertungen verlosen wir bis zum 31.08. insgesamt 5 Einkaufsgutscheine à 20 € - dieses wird in Ihrem Account als Guthaben gespeichert.

Link zum Bewerten:

*Rezension Ökokiste Kirchdorf*

## Weiterhin gültig: Lieferung & Abstellort

Zum Schutz unserer Fahrer\*innen und damit auch unseres gesamten Betriebes möchten wir Sie bitten, weiterhin die **kontaktlose Lieferung** einzuhalten. Haben Sie bitte dafür Verständnis, dass bei mehrstöckigen Häusern die Lieferung **nur bis zum Erdgeschoss geliefert** wird. Bitte stellen Sie am Liefertag die Mehrwegkisten und sonstiges **Leergut zur Abholung ebenfalls im Erdgeschoss** ab. (Dies gilt nicht für immobile oder ältere Personen.)

## Pfandrückgabe

Bitte beachten Sie außerdem, dass nicht nur die **Mehrwegkisten** zurück gegeben werden, sondern **auch alle sonstigen Pfand-Gläser**, wie Milch- u. Getränkeflaschen, sowie **Getränkekästen** oder **Tiefkühl-Isolierboxen**.



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