

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus April 2021

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. Radieschen und Spinat haben wir schon auf unser neues Bio-Feld in Kirchdorf ausgesät, sowie auch die ersten Blattsalate gepflanzt. Mangold, Kohlrabi, Fenchel und Petersilie werden im Laufe des Aprils gepflanzt.

Frischer Schnittlauch hat auf unserem Feld in den Amperauen überwintert und kann bald geerntet werden. Ebenso wird bald der erste grüne und rote Eichblattsalat, sowie Kohlrabi 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.



Unser Freiland-Feld



Grüner & roter Eichblattsalat im Folienhaus



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 Wirkung 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.

Welche saisonalen & regionalen Highlights erwarten uns im April?

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

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

Bärlauch-Pesto

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

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,
Aromi-Kräuter-Mix*

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 Minuten 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 alle Brühe verbraucht ist (ca. 20 Minuten) 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.

**Passende
Weineempfehlung:**
Scheurebe -
Spätlese feinherb 2019
0,75 l / 7,69 € pro Flasche



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.

Linsensalat mit Rucola & Tomaten

Zutaten für 6 Personen: 250 g schwarze Beluga Linsen, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1 Bund Rucola, 250 g Cherrytomaten, 1 Frühlingszwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4-5 EL Aceto Balsamico, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Linsen mit 600 ml Wasser und der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 30 Min. köcheln lassen. Währenddessen den Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren, die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die fertigen heißen Linsen in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Essig und Knoblauch marinieren und (lauwarm) abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Rucola, die Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben, mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken.



Ananas

Elfenbeinküste / DE-ÖKO-037

Ab und zu planen wir zur Abwechslung in die Obstkisten eine Ananas hinein oder Sie können diese jederzeit individuell hinzu bestellen. Selbstverständlich verkaufen wir keine Flugware und die Ananas werden umweltfreundlich verschifft.

Beschreibung: Wann ist die Ananas reif? Eine reife Ananas erkennt man daran, dass sich die inneren Rosettenblätter mühelos herauslösen, außerdem verströmt sie einen intensiven Ananasduft. Ökologische Ananas werden während ihres Wachstums nicht mit dem Reifegas Ethylen behandelt, weswegen die Früchte im Allgemeinen grüner bleiben, dennoch aber voll ausgereift sind. Oftmals müssen die Ananas bei Zimmertemperatur noch einige Tage liegen bleiben.

Inhaltsstoffe: Ananas sind insbesondere reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Mangan und Zink. Außerdem enthalten Ananas das Enzym Bromelain, welches entzündungs- und verdauungsfördernd wirken kann.

Verwendung: Zur Verwendung schneiden Sie den Schopf mit dem obersten Stück Schale und Stielansatz ab. Dann die Frucht der Länge nach halbieren und vierteln. Von jedem Viertel den inneren Strunk entfernen. Die Ananas sollten Sie ganz dünn schälen; die Augen extra entfernen, denn unmittelbar unter der Schale befindet sich das aromatische Fruchtfleisch. Die geschälten Viertel in Scheiben schneiden und nach Belieben auf der Schale als Unterlage dekorativ anordnen.

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