

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Mai 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Es ist Frühling und auf unseren Feldern ist die Freilandsaison in vollem Gange. Radieschen und Spinat sind ausgesät. Grüne und rote Salate, Petersilie, Mangold, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Lauch und Zwiebeln wurden gepflanzt. Die ersten Salate aus dem Freiland sind bald erntereif und Kohlrabi aus unserem Folienhaus kommen schon Anfang Mai in Ihre Kiste.



Jungpflanzen



Junger Eichblattsalat



Fenchelpflanze

Zusätzlich können wir Gemüse aus der Region anbieten, wie Radieschen, Pak Choi und sogar schon Tomaten und Gurken. Das Saison-Highlight im Mai sind Spargel, Rhabarber und eventuell bald auch Erdbeeren aus der Region!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai - bleiben Sie gesund & munter!
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Spargelcreme-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g weißer Spargel, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1-2 TL Meersalz, 1 TL Zucker, 30 g Butter, 30 g Mehl, 100 ml Sahne

Zubereitung: Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelschalen und Abschnitte 30 Min. in 1,25 l Wasser bei geschlossenem Deckel kochen, anschließend abseihen. Den Spargel in Stücke schneiden, mit Gemüsebrühe, Salz und Zucker im Spargelkochwasser ca. 10 Min. bissfest garen, dann abseihen.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis sich das Mehl mit der Butter verbunden hat. Dann nach und nach mit Spargelwasser aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Zuletzt die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Die Spargelstücke auf Suppenteller verteilen und mit heißer Suppe aufgießen. (Diese Suppe kann gut für Gäste vorbereitet werden ohne dass der Spargel zu weich wird.) Nach Geschmack mit Kochschinken anrichten und mit einem Weißwein servieren.

Weißweine:

Chardonnay Osteria 2019	5,49€/0,75l
Sauvignon Blanc 2020	7,69€/0,75l
Scheurebe Spätlese 2019	7,69€/0,75l
Grüner Veltliner 2020	9,69€/0,75l
Pinot Grigio 2019	6,99€/0,75l



Spargelsaison „Abospargel“

Beschreibung: Beim sogenannten „Abospargel“ handelt es sich um weißen Spargel in der Tüte - dieser kann dicke, dünne und hohle Spargelstangen, sowie Spargelbruch enthalten. „Abospargel“ ist preiswerter als regulärer, weißer Spargel. Spargelbruch entsteht durch Temperaturschwankungen, wenn es in der Nacht noch kalt, aber am Tag schon warm ist.

Wichtige Hinweise -

Kistenpreise & Verfügbarkeit:

In der Spargelzeit planen wir die Kistensortimente etwa 3-5 € teurer als regulär. Gerne können Sie Ihre Kiste online oder telefonisch nach Ihren Wünschen anpassen! Außerdem kann es sein, dass aufgrund fehlender Erntehelfer verschiedene Spargelsorten schnell ausverkauft sind.

Verwendung: Vom Kopf- zum Stielende hin mit einem Spargelschäler schälen, die Stielenden etwa 1 cm kürzen. Grüner Spargel muss nur an den Stielenden geschält werden. Anschließend in Wasser mit Zitronensaft dünsten oder klein geschnitten in der Pfanne anbraten. Mit Sauce Hollandaise oder Vinaigrette und Salzkartoffeln servieren.

Spargel-Sortiment:

Abospargel weiß (Tüte)	9,50€/500g
Spargel grün (Bund)	10,99€/500g
Spargel weiß-violett (lose)	24,99€/kg

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



Saisonales Gemüse & Obst im Mai:



Regionaler Pak Choi

Biohof Kottermair / Niederhinzing

Beschreibung: Es können sowohl die weißen, knackigen Blattrippen, als auch die grünen Blätter gegessen werden. Verwendung findet er roh fein geschnitten als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten, als Pfannengemüse oder in Aufläufen.

Pak Choi in Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen: ca. 1 Stück Pak Choi, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Oliven- oder Sesamöl, 1 TL gem. Kurkuma, 1 TL Schwarzkümmel, 150 g Crème fraîche oder Kokosmilch, ca. 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft

Zubereitung: Den Strunk des Pak Choi entfernen, die Stiele in feine und die Blätter in grobe Streifen schneiden; anschließend waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Die Stiele des Pak Choi zugeben, Crème fraîche und Gemüsebrühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Blätter des Pak Choi zugeben und zusammenfallen lassen. Nach Bedarf noch weitere Brühe zufügen. Mit Limettensaft abschmecken und zu Bandnudeln oder Basmati-Reis servieren.



Rhabarber

Mitte Mai erntereif

Beschreibung: Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird aber wie Obst zubereitet und verzehrt. Rhabarber mit hellem Fleisch wird „Himbeerrhabarber“ genannt, der rotfleischige wird als „Blutrhabarber“ bezeichnet.

Verwendung: Verwendet werden nur die Stiele, die Blätter werden entfernt. Die Schale der Stiele wird vor der Zubereitung dünn abgezogen, dünne Stangen können samt Schale verwendet werden. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte Rhabarber nur gekocht verzehrt werden, z.B. pur als Kompott, in süßen Aufläufen, für Kuchen oder in Kombination mit verschiedenen Cremespeisen. Passende Gewürze sind jeweils Vanille, Zitronen- oder Orangenschale.

Lagerung: In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich im Kühlschrank einige Tage.



Nisperos

Spanien

Beschreibung: Die Nisperos, auch Loquate oder japan. Wollmispeln genannt, sind eng verwandt mit Apfel,



Rhabarber-Crumble

Zutaten für 4 Personen: 500 g Rhabarber, 150 g Rohrohrzucker, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Zitrone, 80 g kalte Butter

Zubereitung: Rhabarber putzen, waschen, die Schale abziehen und die Stangen längs halbieren, dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber mit 50 g Zucker vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Mehl mit restlichem Zucker, Haferflocken und Zitronenschale vermischen. Die kalte Butter in Stücke schneiden, zugeben und mit den Händen zu einer Streuselmasse abbröseln. Über dem Rhabarber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 30 Min. überbacken bis der Rhabarber blubbert und das Crumble goldbraun ist. Mit Minze garniert servieren. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.

Birne, Quitte und kommen aus Spanien, aus der Gegend von Malaga. Die Ernte dauert von von Ende März bis ca. Mitte Mai. Die Nisperos werden kurz vor der Reife geerntet und müssen schonend transportiert werden, denn sie sind sehr empfindlich. Sie sind reif, wenn das Fleisch auf Daumendruck nachgibt und die Schale nachdunkelt oder fleckig wird. Das Fleisch ist weiß oder hellgelb und leicht säuerlich.

Verwendung: Vor dem Verzehr die Schale abziehen und die Kerne im Inneren herauslösen. Die Früchte eignen sich einfach zum pur Essen, für Obstsalat oder Kuchenbelag; gekocht als Kompott.



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