

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus September 2021

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 frischen Zuckermais, Zucchini, Fenchel, Kohlrabi blau, bunten Mangold, Lauch, verschiedene Salate und Kräuter. Außerdem beziehen wir noch viel verschiedenes Gemüse von unseren langjährigen Partnergärtnereien aus der Region. An deutschem Obst gibt es Demeter-Frühpfeffel vom Bodensee und die ersten alten Apfelsorten werden in der Holledau geerntet.

Wir wünschen Ihnen einen schönen September und einen guten Appetit!
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Kürbis-Quiche

1 Springform, 26 cm Ø

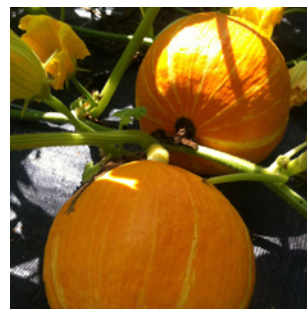
Zutaten für den Teig: 300 g Weizenmehl, 1 Msp. Backpulver, 1 TL Salz, 150 g kalte Butter, 1 TL Sauerrahm, 1 Ei

Zutaten für die Füllung: 800 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch (etwa 1,1 kg ganzer Kürbis), 2 kleine rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Kurkuma, Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano, 200 g Sauerrahm, 2 Eier, 150 g kräftiger Bergkäse z.B. „Via Allegra“, Kürbiskerne

Zubereitung: „Gehackten Mürbeteig“ herstellen: Das Mehl mit Backpulver und Salz vermischen, auf eine Arbeitsfläche häufen, die kalte Butter in Stücken außen herum verteilen. In die Mitte eine Mulde eindrücken und das Ei mit dem Sauerrahm hin-

geben. Mit einem großen Messer oder zwei Teigschabern die Butter in das Mehl „hacken“ bis alle Zutaten bröselig geworden sind. Dann rasch mit beiden Händen zu einem Teig verkneten, zu einer Kugel formen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Kürbis in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Grob gewürfelte Zwiebeln mit Knoblauch in einer Pfanne mit Deckel in etwas Olivenöl leicht braun andünsten, Kürbiswürfel und Gewürze dazu geben, kurz mitbraten und mit etwa 100 ml Wasser aufgießen. Deckel schließen und bissfest garen, dann abkühlen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete/bemehlte Springform damit auslegen. An der Seite einen 5 cm hohen Rand festdrücken. Nochmals kühl stellen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in eine Schüssel geben und mit dem Löffel leicht zerdrücken, aber noch Stückchen ganz lassen. Mit Sauerrahm, Eiern und 100 g geriebenem Käse vermischen, in die Form geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und auf zweiter Schiene von unten 45 Min. backen.

Mit gerösteten Kürbiskernen und gemischtem Salat servieren. Schmeckt auch lauwarm oder kalt sehr gut.



Hokkaido-Kürbis

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Der Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er eine dünne Schale besitzt und daher keinesfalls geschält werden sollte.

Verwendung: Kürbis kann in allen Variationen verwendet werden, von herzhaften Gerichten wie Kürbis-Suppe und -Risotto über süß-sauer eingelegt, bis hin zu Süßspeisen, Kuchen oder Gebäck.



Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten für 2-3 Personen: 1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 700 g), 1 kleine Zwiebel, Kokosöl, Salz, 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft, gehacktes Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne herauslösen und würfeln. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls würfeln und in Öl goldbraun anbraten. Kürbis zugeben, kurz anschwitzen, salzen und mit der Brühe aufgießen. Deckel schließen und weich kochen. Anschließend fein pürieren, die Kokosmilch unterrühren, den Ingwer fein reiben und mit dem Zitronenabrieb unterrühren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit etwas fein gehacktem Koriandergrün servieren.

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





Zuckermais

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Zuckermais ist eine Maissorte, die saftige Körner hat und süßlich schmeckt. Reifezeit ist je nach Witterung Ende August und den gesamten September über.

Inhaltsstoffe: Frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, B-Vitamine und Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink, sowie wichtige Ballaststoffe.

Zubereitung: Den Zuckermais von den äußeren Hüllen befreien und dann die Körner mit einem scharfen Messer entlang des Kolbens abschneiden und roh oder in Butter gebraten unter Rohkost-Salate oder Nudelsalat mischen.

Auch können die Kolben halbiert und 5 Min. in Wasser gekocht werden und dann, wie in den USA üblich, mit salziger Butter oder Erdnussbutter bestrichen verzehrt werden. Auch eignen sich die Kolben zum Grillen oder Anbraten in der Pfanne; zur besseren Handhabung beim Verzehr rechts und links einen Zahnstocher hineinstecken.

Frische Mais-Puffer

Zutaten für 2-3 Personen (ergibt ca. 9 Puffer): 3 frische Maiskolben, 3 Stück Frühlingszwiebeln, 3 EL Mehl, 3 EL feine Haferflocken, 2 TL Backpulver, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 TL gemahlener Kurkuma, Olivenbratöl oder Butterschmalz zum Braten, Mango-Chutney zum Servieren



Schneller Traubenkuchen vom Blech

1 Backblech

Zutaten: 1,2 kg kernlose, gemischte Trauben, 250 g weiche Butter, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 Prise Salz, 4 Eier, 400 g Mehl Type 550, 1/2 Packung Backpulver, 40-50 ml Milch

Zubereitung: Die Trauben von den Reben lösen, waschen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein

Backblech mit Backpapier auslegen und fetten. Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren, Salz und Zitronenschale unterrühren, dann die Eier unterschlagen und 3 Min. schaumig rühren. Das Mehl mit Backpulver gemischt über die Eimasse sieben und abwechseln mit der Milch rasch unterrühren. (Zu langes Rühren an dieser Stelle macht den Teig sonst zäh.) Dann den Rührteig auf das Blech streichen, die Trauben darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 45-50 Min. backen bis der Kuchen hellbraun gefärbt ist. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen (am besten über Nacht), der Saft der Trauben zieht in den Teig.

Mit Puderzucker bestäubt und geschlagener Vanillesahne servieren.

Zubereitung: Die Blätter und Fasern der Maiskolben entfernen, dann halbieren und die Körner mit einer groben Reibe abraspeln. Hierbei direkt in eine Schüssel raspeln, sodass der Saft auch mit aufgefangen wird. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Mehl mit den Haferflocken und Backpulver vermischen und mit den verquirlten Eiern zum Mais geben, würzen und verrühren. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise 2 EL Teig in die heiße Pfanne geben und die Puffer von beiden Seiten ausbacken. Bis zum Servieren im Ofen warm halten. Mit Mango-Chutney servieren.

Hierzu passt ein gemischter Salat, gebratenes Hähnchenfleisch oder Tofu.



Mango-Chutney

fruchtig-süß
225 g / 3,89 € Glas



Regionales Rindfleisch „from Nose to Tail“ aus Weideschlachtung

Im November können wir Ihnen wieder Fleisch der Bio-Angus Färsen aus der Hallertau anbieten!

Die Tiere werden ganzjährig im offenen Stall oder auf der Weide gehalten und das Fleisch wird anschließend ganzheitlich verwertet - „from Nose to Tail“.

Jetzt schon vorbestellen - Begrenztes Kontingent:

Bestellschluss: 3. November

Auslieferung: 15. - 19.11. (KW 46)

Angusfleisch - from Nose to Tail



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