

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

April 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es im April in unserer Gärtnerei zu ernten?

Zur Zeit ernten wir aus unserem unbeheiztem Folienhaus den ersten, jungen Spinat. Da er nicht im Freiland wächst, zeichnet er sich durch besonders zarte Blätter aus. Nur für kurze Zeit wird es zum ersten Mal Schnittlauch im Tontopf geben - dieser eignet sich für die Fensterbank, den Balkon oder zum Auspflanzen. In zwei Wochen wird der erste Salat aus dem Folienhaus erntereif sein. Petersilie und Radieschen werden Ende April geerntet. Anfang Mai werden weitere Salatsorten erntereif sein.



zarter Spinat im Folienhaus - Schnittlauch im Tontopf - Bataviasalat ab Mitte April erntereif

Welche weiteren saisonalen & regionalen Highlights erwarten uns im April?

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

Wir wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und einen guten Appetit,

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Junger Spinat
Eigenanbau / Demeter

Beschreibung: Frühlingsspinat ist sehr zart und hat feine Blätter. Er kann als Blattspinat gedünstet werden; es lohnt sich aber auch, ihn roh als Salat zu verzehren.

Inhaltsstoffe: Spinat ist kalorienarm

und insbesondere im rohen Zustand sehr vitaminreich. Er enthält neben Vitamin C und B-Vitaminen auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Insbesondere der Beta-Carotin-Gehalt, die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A ist sehr hoch. Beta-Carotin ist hitzestabil und daher auch im gekochten Spinat noch in ausreichender Menge vorhanden.

Verwendung: Spinat eignet sich gedünstet als Blattspinat zu Spiegelei oder pochierten Eiern, für Cremesuppen, Currys, Pfannkuchenfüllungen, als Pizzabelag, als Füllung für Blätterteigtaschen oder für Salat. Auch wird er gerne in grünen Smoothies verwendet.



Spinat-Kartoffel-Bratlinge

Zutaten für 4 Personen: 600 g mehligkochende Kartoffeln, 300 g Spinat, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 2 Eier, 3-5 EL feine Haferflocken, 80 g Fetakäse, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Ghee oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung: Die Kartoffeln dämpfen, anschließend heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die Spinatstiele fein schneiden und samt den Blättern in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Anschließend herausnehmen, grob hacken und zur Kartoffelmasse geben. Die Eier, Haferflocken je nach Bedarf und den zerbröckelten Feta zugeben, alles vermischen und kräftig würzen. Mit nassen Händen kleine Kuchlein formen und in einer beschichteten Pfanne in reichlich Butterschmalz goldbraun braten. Dazu passen gegrillte Paprika und ein gemischter Salat.

Dazu passt:

Neu: Sweet & Sour Sauce
Thai Style, Arche, 130 ml 2,99 €

Asia Sauce
süß-sauer, milde Schärfe
Byodo, 250 ml 3,85 €

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





Bärlauch

Deutschland / Biokreis

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, das enthaltene Vitamin C kann unser Immunsystem stärken.

Verwendung: Frischer Bärlauch wird klassisch als Bärlauch-Pesto zubereitet, aber auch eine Bärlauchsuppe oder ein selbstgebackenes Bärlauchbrot sind köstliche Möglichkeiten der Zubereitung. Die fein geschnittenen Blätter können vor dem Servieren unter Risotto gemischt oder zu frischer Pasta serviert werden. Roh und fein geschnitten passt Bärlauch zu verschiedenen Salaten, in Kräuterquark zu Pellkartoffeln oder als Bärlauchbutter auf frischem Baguette.



Bärlauch-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 350 g mehligkochende Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 2 EL Butter, 1 l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, ca. 80 g Bärlauch (2 Bunde), 1 Becher Crème fraîche, Salz/Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, Backerbsen
Zubereitung: Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebeln in einem großen Topf in Butter glasig dünsten, dann die Kartoffeln zugeben, mit Wasser und Brühe ablöschen, Deckel schließen und weich kochen. Den Bärlauch waschen, die Stiele etwas kürzen und dann alles fein schneiden. Den Bärlauch und die Crème fraîche zugeben, kurz erhitzen und dann alles fein pürieren oder in einen Standmixer geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in Suppenschalen füllen und mit Backerbsen nach Belieben servieren.



Bärlauch-Buttermilch-Brot

1 Kastenform, 30 cm Länge
Zutaten für den Teig: 500 g Dinkelmehl Type 630, 1 P. Trockenhefe, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 250 ml Buttermilch, 1 EL Wasser, 5 EL Olivenöl
Zutaten für die Füllung: ca. 80 g Bärlauch (2 Bunde), 80 ml Olivenöl, 40 g Walnusskerne, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Für den Teig alle trockenen Zutaten vermischen, dann die Buttermilch, Wasser und Öl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, bemehlen und in einer mit einem Tuch abgedeckten Schüssel bei 30 Grad im Ofen 2 h gehen lassen. Nach der Ruhezeit für die Füllung den gewaschenen und klein geschnittenen Bärlauch mit den restlichen Zutaten in einer Moulinette fein mixen. Den Teig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen, die Füllung darauf verteilen, am kürzeren Ende etwas Platz lassen. Dann von der anderen Seite her längs aufrollen, mit dem freien Teigende abschließen und in eine reichlich geölte Kastenform legen. Abdecken und nochmals 30 Min gehen lassen. Anschließend auf der 2. Schiene von unten bei 170 °C Umluft ca. 35-40 Min. backen, dann am besten über Nacht in der Form auskühlen lassen. Am nächsten Tag das Brot stürzen, auf einer Platte anrichten und in dicke Scheiben schneiden.
Dazu passt weiche Butter, Frischkäse, Ziegenkäse, Brie oder Räucherlachs.

Bärlauch-Pesto

Zutaten: 1 Bund Bärlauch, 30 g Pinienkerne, 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.



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

© Ökokiste Kirchdorf

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037