

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Januar 2024

ÖKOKISTE  
Kirchdorf

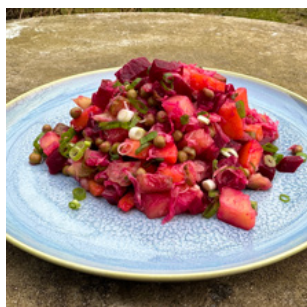


*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

der Januar bedeutet für viele Menschen einen Neustart und eignet sich daher wunderbar, um seine Ernährung zu verbessern oder zu optimieren. Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr wieder mit unserem umfangreichen Sortiment an Bio-Lebensmitteln beliefern zu dürfen.

Jetzt im Winter haben verschiedene, regionale Kohlgemüse Saison: Wirsing, Blaukraut, Weißkraut, Grünkohl, Chinakohl, Rosenkohl und Winterkohlrabi „Superschmelz“. Kohlgemüse hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, ist sehr reich an Mineralien und stärkt somit unsere Immunkraft in der kalten Jahreszeit. Neben Kohlgemüse bereichern Wurzelgemüse, wie Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrüben, Rote und Gelbe Rüben und winterliche Salate, wie Radicchio und Zuckerhut unsere winterliche Jahreszeitenküche. Deftig zubereitet in wärmenden Eintöpfen, Aufläufen und Beilagen bringt uns winterliches Gemüse durch das kalte Wetter. Frisch als Rohkost in Salaten zubereitet sorgt es für Abwechslung in Ihrer Küche.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit mit unserem frischen Obst & Gemüse,  
*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



## Russischer Rote-Bete-Salat

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Rote Bete, 400 g festk. Kartoffeln, 200 g Möhren, 150 g Essiggurken in Würfel geschnitten, 2-3 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten oder etwas rote Zwiebel, 150 g frisches Sauerkraut, 150 g Erbsen (Glas), 6 EL Olivenöl, 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Die Rote Bete, Kartoffeln und Möhren waschen und im Ganzen in Wasser weich kochen (unterschiedliche Garzeiten beachten), anschließend die Schale abziehen und alles in 1/2 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und vor dem Verzehr mind. 1 Stunde durchziehen lassen.



## Rumänischer Rote-Bete-Salat

**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Rote Bete, 1,5 cm frischer Meerrettich, 1 TL Honig, 3 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen und im Ganzen in Wasser weich kochen, anschließend die Schale abziehen und lauwarm abkühlen lassen. Dann auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln. Den Meerrettich dünn schälen und fein reiben. Den Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und in Schälchen servieren.

## Rote Bete

Aus der Region

**Verwendung:** Rote Bete kann sowohl gekocht, als auch roh verzehrt werden. Die Knollen entweder im Ganzen mit Schale dämpfen und dann die Schale abziehen oder vorab schälen, klein schneiden und zu Suppe oder Pfannengemüse verarbeiten. Geschält und roh geraspelt ergibt sich mit Apfel, Zwiebel und einem hellen Salatdressing ein feiner Rohkostsalat.



## Rote-Bete-Suppe mit Apfel

**Zutaten für 4-6 Personen:** 450 g Rote Bete, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Ghee oder Butter, ca. 700 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 200 g säuerliche Äpfel, 200 ml Sahne, 1 TL Balsamico bianco  
**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Ghee in einem Topf andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel weich garen (etwa 30 Min.). Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale würfeln. Die Äpfel in den letzten 10 Minuten der Garzeit zugeben, weich kochen, anschließend die Sahne zugeben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Wunsch noch etwas heiße Brühe zugeben und mit etwas Balsamico bianco abschmecken. Dazu passt Vollkorn-Toastbrot.

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





## Winter-Kohlrabi „Superschmelz“

Fritzhof Biogemüse / Bioland

**Beschreibung:** Der Superschmelz-Kohlrabi ist ein Winterkohlrabi, da er nicht im beheizten Gewächshaus wachsen muss, sondern auch bei kühleren Temperaturen auf dem Feld gedeiht. Seine furchige und etwas dickere Schale, macht ihn auf dem Freiland-Feld widerstandsfähiger. Die Knollen sind groß und wiegen bei uns ca. 500 g - 1 kg.

**Inhaltsstoffe:** Kohlrabi enthält besonders viel Vitamin C. Bereits 160 g roher Kohlrabi deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.

**Verwendung:** Die Schale muss beim Winterkohlrabi etwas großzügiger abgeschnitten werden - dann jedoch sind die Knollen zart und saftig. Die Schalen können anschließend mit anderem Gemüse beispielsweise für Gemüsebrühe ausgekocht werden. Aufgrund der Größe eignet er sich besonders gut für pürierte Cremesuppen, gewürfelt in Eintöpfen oder Pfannengemüse. Die Würfel können auch gut eingefroren werden. Vorgekocht und anschließend paniert und gebraten, kann er als Kohlrabi-Schnitzel zubereitet werden. Auch eignet er sich geraspelt als Kohlrabipuffer oder Kohlrabi-Rohkostsalat gemischt mit Apfel. Selbstverständlich auch als Rohkost für zwischendurch in Büro, Schule oder Uni.



## Kohlrabi-Kartoffel-Puffer

**Zutaten für 2-3 Personen:** 600 g Superschmelz-Kohlrabi (geschält), 600 g mehliges Kartoffeln (geschält), 6 Eier, 2 EL Mehl, 100 g Zwiebel, Salz, reichlich Ghee zum Braten, Apfelmus  
**Zubereitung:** Den Kohlrabi großzügig mit dem Messer schälen und ca. 600 g abwägen. Dann auf der zweitfeinsten Seite einer Vierkantreibe reiben, salzen und ziehen lassen. Anschließend die Kartoffeln schälen und ca. 600 g abwägen. Die Kartoffeln ebenfalls fein reiben, dann ausdrücken und den Kartoffelsaft dabei auffangen. Den Kohlrabi ebenfalls ausdrücken und mit den Kartoffeln vermischen. Eier und Mehl unterrühren. Das Kartoffelwasser wegschütten, die abgesetzte Stärke unter die Masse mischen. Die Zwiebel schälen und grob reiben. Alles miteinander vermischen und salzen. Reichlich Ghee (ca. 0,5 cm hoch) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und portionsweise goldgelbe Puffer braten. Heiß mit Apfelmus servieren.

## Blutorangen

Tarocco & Moro

**Verwendung:** Blutorangen lassen sich vielseitig verwenden: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpresen. Als Dessertfrucht, in Obstsalaten oder als Kuchenbelag werden sie sehr geschätzt. In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker, Salz und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert

genossen. Darüber hinaus sind die Schalen von Bio-Zitrusfrüchten zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten und getrocknet zum Aromatisieren von Früchtetees. Aus dem Saft und den Schalen lässt sich auch fein schmeckende Blutorange-Marmelade herstellen.

**Allgemeiner Hinweis Zitrusfrüchte:** Bitte lagern Sie alle Zitrusfrüchte stets kühl, deutlich unter 8 °C (Kühlschrank). Aufgrund der unbehandelten Schale bei Bio-Zitrusfrüchten ist die Haltbarkeit eingeschränkt.

**Tipp:** Lagern Sie nur die für den Verzehr geplanten Zitrusfrüchte bei Zimmertemperatur, den Rest am besten im Kühlschrank.



## Getrocknete Datteln

Tunesien / Demeter

**Beschreibung:** Getrocknete Datteln werden auch als „Brot der Wüste“ bezeichnet da sie durch die natürliche Süße ein schneller Energiespender sind und die wertvollen Inhaltsstoffe durch das Trocknen in konzentrierter Form enthalten sind. Sie enthalten unter anderem sehr viel Kalium, Magnesium, Vitamin B6, Zink, Kupfer und Chrom. Besonders in der Winterzeit werden Datteln sehr geschätzt und vermehrt angeboten. Außerdem werden Sie gerne als natürliches Süßungsmittel statt Zucker verwendet. Im Orient werden getrocknete Datteln abends gegessen gegen Schlaflosigkeit empfohlen.  
**Verwendung:** Gebacken in Kuchen und Gebäck, zu Desserts oder pikanten Aufstrichen verarbeitet oder gefüllt mit Käse als Vorspeise.



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.  
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht.



DE-ÖKO-037