

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Juli 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Frisch vom Feld:

Auf unserem neuen Demeter-Feld in Kirchdorf hegen und pflegen wir alle Pflanzen mit viel Liebe und Leidenschaft. Eine bunte Vielfalt an Gemüsekulturen wird gepflanzt, mit verschiedenen Hacktechniken von Unkraut frei gehalten, gegossen und geerntet. Frisch vom Feld und aus dem Folientunnel wird alles **nach Ihren Wünschen in die Kiste gepackt** und zu Ihnen **nach Hause geliefert**.



Zur Zeit ernten wir Zucchini, Fenchel, Kohlrabi, bunten Mangold, Radieschen, verschiedene Salate und Kräuter. Auch Stangenbohnen und Gemüsezwiebeln gedeihen und sind bald erntereif.

Saisonales Gemüse aus der Region und Bayern können wir Ihnen ebenfalls anbieten.

Außerdem freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir wieder Kapazitäten haben und gerne wieder Neukundinnen und -kunden aufnehmen. Nutzen Sie doch unsere „**Freunde-Werben-Aktion**“ und sichern Sie sich ein kleines Dankeschön aus unserem Bio-Sortiment! Link zum PDF-Angebot: [Freunde werben](#)

Übrigens: Alle in unseren **Rezepten verwendete Zutaten** können Sie bei uns bestellen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf

Gekühlte Fenchel-Buttermilchsuppe

Diese schmackhafte Suppe ist der perfekte und zugleich gesunde Begleiter an heißen Sommertagen. Mit feiner Buttermilch- und Minzenote wird diese Suppe gekühlt als Vorspeise oder mit etwas Brot serviert.

Zutaten für 4 Personen: 2 mittlere Fenchelknollen, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 150 ml Buttermilch, Minzeblätter (oder andere frische Kräuter)

Zubereitung: Den Fenchel waschen, die harten Stiele entfernen und die Knollen in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 5 Min. goldgelb andünsten. Fenchel zugeben und mit 500 ml Wasser aufgießen. Deckel schließen und so lange kochen bis der Fenchel weich ist. Anschließend fein pürieren und am besten über Nacht kühl stellen. Vor dem Verzehr die Suppe mit kalter Buttermilch verdünnen. Minzeblätter fein hacken und unterrühren, nochmals abschmecken und gut gekühlt servieren.

Zucchini

Aus Eigenanbau - Kirchdorf

Verwendung: Zucchini eignen sich gebraten und mariniert als Antipasti, mit Fleisch oder vegetarisch gefüllt, als Zucchini cremesuppe, in Rata-touille oder fein gehobelt als Salat. Sie harmonieren wunderbar mit Tomaten, Knoblauch und frischen Kräutern wie Basilikum oder Thymian.



Griechischer Zucchini-salat

Erfrischender Sommersalat - besonders gut geeignet als Beilage zum Grillen oder zu Fischfilet, Geflügelfleisch oder Tofu.

Zutaten für 4 Personen: 500 g Zucchini, 1 rote Zwiebel, 180 g Feta, 80 g entsteinte schwarze und grüne Oliven („Olivenmix al Naturale“, Art.Nr. 3592), 50 ml frisch gepresster Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, 1 TL getr. griech. Majoran (optional, Art.Nr. 4271), Meersalz, schwarzer Pfeffer, 10 frische Basilikumblätter
Zubereitung: Die Zucchini waschen und mit einem Spargelschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, den Feta in grobe Stücke zerbröckeln - alles in eine Salatschüssel geben. Den Zitronensaft mit Olivenöl, Majoran, Salz, Pfeffer und zerpupften Basilikumblättern verquirlen und über den Salat geben. Alles vermischen und vor dem Verzehr 30 Min. durchziehen lassen.

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





Regionale Tomaten

Gemüsebau Naderer - Kirchdorf

Beschreibung: Wir haben für Sie Strauchtomaten, Ochsenherz-, San Marzano-, Cocktail- und Datterino-Tomaten aus der Region im Sortiment.

Verwendung: Tomaten werden meist roh verzehrt und eignen sich für Salate, in Scheiben geschnitten als Tomaten-Mozzarella-Salat oder als gefüllte, geschmorte Tomaten. Auch lassen sich feine Suppen, Saucen oder Ketchup daraus herstellen.

Tomaten / Art. 294	10,50€/kg
Ochsenherz / Art. 297	12,99€/kg
San Marzano / Art. 268	12,99€/kg
Cocktail / Art. 267	13,50€/kg
Datterino / Art. 291	12,50€/kg



Regionale Gurken

Gemüsebau Naderer - Kirchdorf

Beschreibung: Wir haben für Sie regionale Mini-Gurken und Schlangengurken im Sortiment.

Verwendung: Gurken finden Verwendung in Gurkensalat oder gemischten Salaten mit Joghurt- oder Balsamicodressing. Sie passen als Beigabe zu Nudel- oder Bulgursalat oder auch gegart als Schmorgurken.



Einfacher Bohnensalat

Sommerlicher Salat aus bunten Riesenbohnen mit Tomate verfeinert. Sehr schnell zubereitet für die kalte Küche.

Zutaten für 4 Personen: 2 Dosen bunte Riesenbohnen Art.Nr. 2959 (Abtropfgewicht gesamt 480 g), 3 EL dunkler Balsamicoessig, 2 EL Pesto Rosso, 1 gepresste Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 400 g Cocktailtomaten, 250 g Minigurken, 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Die Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Den Balsamico, das Pesto Rosso, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel gut verrühren, dann die Bohnen zugeben. Die Tomaten und Minigurken sehr fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden - dann vorsichtig unter die Bohnen heben und vor dem Verzehr 15 Min. durchziehen lassen.

Gurkensalat mit Melone & Minze

Zutaten für 4 Personen: 300 g Galiamelone, 300 g Gurke, Saft von 1 Zitrone, 100 g Feta zerbröckelt, 1 Handvoll Minze- und Basilikumblätter fein gehackt, 4 EL Olivenöl, Pfeffer

Zubereitung: Das Melonenfruchtfleisch würfeln, die Gurke dünn schälen und ebenfalls grob würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen. Schmeckt sehr erfrischend und passt zu gegrillter Hähnchenbrust oder Baguette.



Türkischer Bulgursalat

Türkischer Bulgursalat wird „Kisir“ genannt und ist die türkische Variante des arabischen „Taboulé“. Das kalte Gericht wird meist auf Salatblättern serviert und wird als Vorspeise, Hauptspeise oder Beilage angeboten.

Zutaten für 4 Personen: 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Paprikamark (Ajvar, Art.Nr. 3891), 1 EL Paprikapulver, 1/2 TL Chilipulver, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel (Cumin), 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 250 g Bulgur (Art.Nr. 3349), 2 Frühlingszwiebeln, 10-15 Cocktailtomaten, 1/2 Gurke, 1 Bund Petersilie, 1/2 Bund Minze, 1 TL Meersalz, 1/2 TL schwarzer Pfeffer, 6 EL Olivenöl, Saft von 1-2 Zitronen, optional: 4 EL Granatapfelsirup oder Balsamico Crema

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Dann das Tomatenmark, Ajvar und die Gewürze zugeben und kurz mitbraten, dann mit 600 ml Wasser aufgießen, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Den Bulgur in die kochende Brühe rühren, Herd ausschalten und bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Rühren 15 Min. garen, dann lauwarm abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Tomaten und Gurke fein würfeln, Petersilie und Minze fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen, Bulgur unterrühren und vor dem Verzehr 30 Min. oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.