

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Juli 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Frisch aus unserer Gärtnerei:

Auf unserem 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.



Fenchel, Eichblattsalat und Zucchini auf unserem Feld

Im Juli ernten wir grüne und gelbe Zucchini, Fenchel, blauen Kohlrabi, bunten Mangold, Mini-Gurken, verschiedene Salate und Petersilie. Auch Schlangengurken, Knoblauch und Gemüsezwiebeln gedeihen und sind bald erntereif.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Regionale Tomaten

Gemüsebau Naderer - Kirchdorf

Beschreibung: Neben gängigen Tomatensorten haben wir auch Ochsenherz-, Datterino- und Cocktail-Tomaten aus regionalem Anbau 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.



Regionale Gurken

Aus Eigenanbau und der Region

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

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

Zucchini grün & gelb

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 Zucchinisalat

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 zerzupften 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.





„Sommerisotto“ mit Fenchel

Wir haben ein leichtes, sommerliches Risotto entwickelt, welches nicht aufwändig auf die klassische Art gekocht werden muss. Statt mit geriebenem Käse wird es vor dem Servieren mit cremigem Ricotta verfeinert. Das Risotto schmeckt frisch, leicht säuerlich und kann an heißen Tagen lauwarm oder kalt verzehrt werden.

Zutaten für 4 Personen: 400 g Fenchel (2 mittelgroße Knollen), Saft von 1,5 Zitronen, 1-2 EL Balsamico bianco, Salz, Pfeffer, 0,5 Bund Petersilie, 2 TL Gemüsebrühe, 300 g Langkornreis weiß, 50 ml natives Olivenöl, 250 g Ricotta, rote Zwiebelringe oder -Würfel nach Belieben
Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen und die Enden knapp abschneiden. Dann die Knollen längs vierteln und samt Stielen quer in dünne Scheiben schneiden. Etwas von dem Fenchelgrün beiseite legen. 1 Liter Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Fenchel zugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min. bissfest garen. Anschließend den Fenchel durch ein Sieb gießen, das Kochwasser auffangen und zurück in den Topf gießen. Den Fenchel in eine große Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, weißem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und sehr fein gehackter Petersilie vermischen. Das Wasser erneut erhitzen, salzen, gewaschenen Reis zugeben und ca. 20 Min. bissfest garen. Anschließend den Reis mit 200 ml kaltem Wasser zum Fenchel geben und lauwarm abkühlen lassen. Vor dem Servieren das Olivenöl und den Ricotta unterrühren, abschmecken und mit Zwiebelringen und klein gehacktem Fenchelgrün servieren.



Melonenvielfalt

Süße Erfrischung

Mini-Wassermelonen

Beschreibung: Wassermelonen sind an heißen Tagen besonders erfrischend, da sie zu 98% aus Wasser bestehen. Es empfiehlt sich der gekühlte Verzehr der Früchte. Wassermelonen enthalten Vitamin A, C und B-Vitamine.

Verwendung: Wassermelonen werden meist frisch aufgeschnitten als Würfel oder in Spalten verzehrt. Die Kerne können mitgegessen werden und gelten als gesund. Außerdem lässt sich aus dem Fruchtfleisch ein erfrischendes Sorbet zubereiten, welches in Sizilien „Granita“ genannt wird. In orientalischen Ländern wird die Wassermelone auch als pikanter Salat mit Zwiebeln, Feta, Minze und Oliven verzehrt.

Honig- & Zuckermelonen

Beschreibung: Die gelbe Canari-Melone mit weiß-hellgelbem Fruchtfleisch wird als Honigmelone bezeichnet. Alle anderen Melonen-Sorten zählen zu den Zuckermelonen, hierzu gehören die Cantaloupe-, Galia- und Charentais-Melone, sowie die spanische Melonensorte „Piel de Sapo“. Melonen sind reich an Kalium, Vitamin C und Vitamin A.

Verwendung: Die Canari-Melone und Piel de Sapo zählen zu den nicht nachreifenden Melonensorten, alle anderen Melonen können nachreifen und werden verzehrt, wenn sie den charakteristischen Melonenduft ausströmen. Melonen werden gerne „pur“ mit etwas Zitronensaft beträufelt verzehrt, unter Obstsalate gemischt oder zu Mus und Sorbet weiterverarbeitet.



Sommerweine

Zibibbo Maganza IGP 2022

Demeter-Weißwein aus Sizilien
0,75 l 8,99 €/Fl.

Corvezzo Spumante Rosé 2020

Rosé-Schaumwein aus Venetien
0,75 l 10,99 €/Fl.

Trilogie Cuvée Rosé QW 2021

Fruchtiger Roséwein aus Rheinhessen
0,75 l 7,99 €/Fl.

[Link zur gesamten Auswahl im Shop:](#)

Sommerweine



Lust auf Eiskaffee?

Feine Vanilleeis-Sorten
für Ihren Eiskaffee oder Affogato

Feines Vanilleeis aus unserem
Tiefkühlsortiment:

Vanilleeis („Bioladen“ - DE)

500 ml 4,49 €/Becher

Vanilleeis („Schrozberger“ - DE)

500 ml 7,69 €/Becher

Vanilleeis („Rachelli“ - Italien)

500 ml 7,99 €/Becher

[Link zum Shop:](#)

Familienbecher

Bitte beachten Sie den gesonderten Mindestbestellwert von 20 € bei Tiefkühlartikeln.



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

© Ökokiste Kirchdorf

Rezept mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037