

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Juni 2022

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

der Sommer rückt immer näher und die Arbeit auf den Feldern unserer Gärtnerei wird immer mehr. Regelmäßig können wir nun verschiedene Salate anbieten, die erste Petersilie im Bund, ebenso wie Radieschen frisch vom Feld. Dazu gibt es bereits bunten Mangold und feinen Spinat - natürlich in gewohnter Demeter-Qualität. Währenddessen gedeihen schon weitere Gemüse-Sorten wie Fenchel, Kohlrabi, Lauch und Zwiebeln, die bald ebenfalls in Ihrer Ökokiste landen könnten.

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



## Petersilien-Pesto mit Walnüssen

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Bund Petersilie, 2 EL Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen gepresst, 60-80 ml Olivenöl, 50 g frisch ger. Bergkäse, Meersalz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** Petersilie waschen und fein schneiden. Die Walnusskerne in einer Pfanne unter Wenden rösten, dann grob hacken. Die Petersilie mit etwas Olivenöl pürieren, dann Nüsse, Knoblauch und restliches Öl zugeben, den Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



## *Rote Bete im Bund*

Biohof Stockner / Niederbayern

**Beschreibung:** Ab sofort gibt es frische Rote Bete im Bund! Die Blätter eignen sich fein geschnitten als Zugabe zu Salaten, werden mitgekocht oder können in Knoblauch mit Öl angebraten werden.

**Verwendung:** Rote Bete bitte erst nach dem Kochen schälen, damit die Farbe nicht ins Kochwasser übergeht (Ausnahme Suppen).

**Inhaltsstoffe:** Rote Bete ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin C und Folsäure.



## Mediterrane Rote-Bete-Quiche

Für 5-6 Personen/1 Backblech

**Zutaten für den Teig:**

400 g Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 TL Salz, 125 g Quark, 100 ml Öl, 1 Ei, 1-2 EL Wasser

**Zutaten für den Belag:** 1 Bund Rote Bete, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 100 g entsteinte Oliven, 1 Zwiebel, 125 g Quark, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 EL frischer Thymian, 1 TL Salz, 2 Mozzarella

**Zubereitung:** Das Mehl mit dem Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen, den Quark, Öl und verquirltes Ei unterheben und evtl. mit etwas

Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Backblechgröße ausrollen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und einen kleinen Rand formen. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Für den Belag die kleinen Rote-Bete-Knollen waschen, Wurzeln und Strunk entfernen (kleine Rüben müssen nicht geschält werden) und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Blätter und Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit zwei gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Oliven und einer Prise Salz vermischen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit Quark, Sauerrahm, verquirlten Eiern, Schwarzkümmel, Thymian und Salz vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Rote Bete-Mischung darauf geben und mit gewürfeltem Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.

**Heiß oder kalt verzehren, dazu passt gemischter Salat.**

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





## Bunter Mangold

Gärtnerei Achatz - Demeter

**Beschreibung:** Derzeit ernten wir bunten Schnitt-Mangold von unserem Feld. Schnittmangold hat weniger ausgeprägte Stiele und größere Blätter. Er wird blattweise und nicht als ganzer Strunk geerntet. Mangold hat dunkelgrüne Blätter und bunte oder weiße, glatte Stiele.

**Verwendung:** Verwendet werden die Stiele samt Blättern. Da die Blätter eine geringere Garzeit haben, sollten diese zum Ende der Garzeit hinzugegeben werden. Mangold wird meist nur gekocht verwendet und eignet sich für Pfannengerichte, Nudelsaucen oder Quiche.

## Gekochter Mangold-Salat

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Mangold, Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe gepresst, ca. 5 EL Balsamico Bianco, 100 ml heiße Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Mangold herausnehmen und mit der Zwiebel, Knoblauch, Essig und heißer Gemüsebrühe vermischen und mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldblätter ein paar Sekunden in das kochende Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abschrecken und grob hacken. Zu den restlichen Zutaten geben, mit dem Öl vermischen und 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren erneut abschmecken. **Dazu passt Baguette.**



## Mangold-Ricotta-Torte ohne Boden

(1 Springform 26 cm Ø, ca. 8 Stücke)

**Zutaten:** 450 g Mangold, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 2 TL getrockneter Thymian, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 250 g Ricotta (1 Becher), 6 Eier, 80 g ger. Pecorino, 200 g Cherrytomaten, ca. 4 EL Sesamsamen für die Form

**Zubereitung:** Die Stiele des Mangolds in 3 mm dicke Streifen schneiden, die Blätter in 1 cm große Streifen, dann waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, die Zwiebeln in 3 EL Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Anschließend den Knoblauch zugeben, den Mangold mit den Händen ausdrücken und ebenfalls zugeben. Unter Rühren etwa 5 Min. braten, mit Thymian, Muskatnuss, Salz & Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Anschließend in den Boden einer Springform ein Backpapier einklemmen, dann den Boden und den Rand der Springform mit den restlichen 3 EL Olivenöl einfetten und mit Sesamsamen austreuen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Ricotta mit den Eiern und Pecorino verrühren, den Mangold unterrühren und die Masse in die Springform geben. Auf zweiter Schiene von unten auf dem Rost 20 Min. backen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben nach 20 Min. auf der Torte verteilen, dann weitere 30 Min. backen, so dass die Gesamtbackzeit ca. 50 Min. beträgt. Vor dem Herauslösen aus der Form lauwarm abkühlen lassen. **Schmeckt lauwarm oder kalt mit buntem Salat.**



## Aprikosen-Minz-Crumble

**Zutaten für 4 Personen:** 750 g Aprikosen, 110 g Zucker, 1 EL fein gehackte Minzeblättchen, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Limette, 80 g kalte Butter

**Zubereitung:** Die Aprikosen waschen, kleine Aprikosen halbieren, große Früchte vierteln. Mit 50 g Zucker und der gehackten Minze vermischen und in eine gebutterte, ofenfeste Form geben. Den restlichen Zucker mit Mehl, Haferflocken und Limettenabrieb vermischen, mit der kalten Butter verkneten und zu Streuseln abbröseln. Über den Aprikosen verteilen und auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen, bis die Aprikosen weich sind. **Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.**



## Neu: Haskapbeeren

Biohof Maier - „Biokreis“ seit 1988

**Beschreibung:** Nur für kurze Zeit: Regionale Haskapbeeren aus dem Labertal! Die Haskapbeere wird auch Maibeere oder sibirische Blaubeere genannt und hat die nächsten Wochen Saison. Sie ist oval und angenehm säuerlich, was auf den hohen Gehalt an Vitamin C zurückzuführen ist. Gekühlt 1 Woche haltbar.



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