

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Juni 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Sommer rückt immer näher und die Arbeit auf den Feldern unserer Gärtnerei ist in vollem Gange. Regelmäßig können wir nun verschiedene Salate und Petersilie im Bund anbieten. Radieschen, blaue Kohlrabi und bunter Mangold sind ebenfalls derzeit erntereif. Mitte Juni werden die ersten Minigurken, Zucchini und Fenchel geerntet, ebenso können Sie sich wieder auf frischen Schnittlauch freuen. Aus der Region gibt es weißen Rettich, Rucola, Tomaten, Chinakohl, Kartoffeln, Zwiebeln und Erdbeeren. Spargel und Rhabarber haben noch bis Mitte Juni Saison.



Kohlrabi in Rahmsauce

Zutaten für 4 Personen: ca. 900 g Kohlrabi (ca. 4 Stück), 1 EL Zitronensaft, Salz, 2 EL Butter, 2 gehäufte EL Mehl, 1 Becher Sahne

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen, erst in Scheiben, dann in grobe Stifte schneiden. Das Kohlrabigrün waschen und sehr fein hacken. Den Kohlrabi in bedecktem Salzwasser gar kochen, abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl zugeben, mit dem Schneebesen verrühren und ein paar Minuten rösten lassen. 400 ml Wasser (inkl. dem Kochwasser) abmessen. Das Wasser und die Sahne nach und nach unter Rühren zu der Mehlmischung geben, bis eine sämige Sauce entsteht. Salzen, das Kohlrabigrün zugeben und ca. 15 Min. unter Rühren leicht köcheln lassen. Den Kohlrabi in der heißen Sauce servieren. Dazu passen Pell- oder Salzkartoffeln.



Petersilie

Gärtnerei Achatz - Demeter

Verwendung: Nicht nur die Blätter, sondern auch die Stängel können fein geschnitten verwendet werden. Petersilie sollte immer erst kurz vor Garzeitende oder direkt am Tisch über die Gerichte gegeben werden. Petersilie passt zu fast allen Gerichten, wie Petersilienkartoffeln, Pfannkuchensuppe, Kräuterquark, Eiergerichten, Tomaten, Linsen und fast allen Gemüsen.

Lagerung: Petersilie hält sich im Kühlschrank in einem feuchten Tuch 4-5 Tage. Sie können sie auch in ein Glas Wasser stellen oder fein gehackt mit etwas Wasser in Eiswürfelbehältern einfrieren.



Petersilien-Pfannkuchen

Zutaten für 10 Stück: 400 g Weizenmehl, 1 TL Salz, 4 Eier, 750 ml Milch, 2 Bunde Petersilie, 2 Knoblauchzehen, etwas schwarzer Pfeffer, Ghee z. Braten

Zubereitung: Das Mehl mit dem Salz verrühren und in eine Schüssel geben. Die Eier aufschlagen und von der Mitte her mit einem Schneebesen unter schluckweiser Zugabe von der Milch zu einem klumpenfreien Teig verrühren. Die Petersilie mit einem Wiegemesser sehr fein hacken, die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und beides unter den Teig rühren. Den Teig vor dem portionsweisen Ausbacken 30 Min. ruhen lassen.

Kohlrabi-Apfel-Rohkost

Zutaten für 4 Personen: ca. 500 g Kohlrabi (2 Stück), 200 g Apfel, 5 EL Naturjoghurt, 1 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Alle Zutaten miteinander vermischen und vor dem Verzehr 15 Min. ziehen lassen.

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.**

Monatskäse Juni: Maigouda „Gras Kaas“

Der Maigouda von „Aurora Gold“ ist ein extra zarter und buttriger Käse, der aus der ersten mildaromatischen und nährstoffreichen Weidemilch gekäst wird.

Aktionspreis nur im Juni:

Statt 18,50 € pro kg nur 14,90 €!
Aktionspreis gilt nur ab einem Stück von 0,25 kg. Wählen Sie im Online-shop Ihr Gewicht mit Dezimalstelle nach Wunsch.

Monatskäse / Art.Nr. 8549

Gras Kaas



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