

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Frische Kräuter für Ihre Küche

Im März beginnt die Saison für frische Kräuter - sie enthalten gesunde Inhaltsstoffe in konzentrierter Form, sind schmackhaft und bereichern jeden Speiseplan. Sie eignen sich zum Verfeinern von Eintöpfen und Gemüsegerichten, zum Servieren in Suppen oder über Salate, zu Pesto verarbeitet, in grüne Smoothies gemixt oder klassisch zubereitet in Kräuterquark zu Pellkartoffeln.

Folgende frische Kräuter haben wir derzeit im Sortiment:

Kresse im Kästchen, Rucola lose, sowie Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Minze und Rosmarin im Bund. **Ab 7. März wird es nur für kurze Zeit regionale Barbarakresse im Topf geben.**

In unserem unbeheizten Folientunnel ernten wir derzeit Feldsalat und in einigen Wochen werden die ersten Blattsalate erntereif sein.

Wir wünschen Ihnen einen schönen März,

Ihre Familien Achatz und das Ökokisten-Team aus Kirchdorf



Kresse

Gärtnerei Obergrashof / Dachau

Beschreibung: Zum Verzehr werden die kleinen Stängel am besten mit einer Schere, dicht über dem Boden abgeschnitten. Sie schmecken leicht scharf und haben einen rettichartigen Geschmack. Falls die Kresse nicht sofort verzehrt wird, lagert man sie im Kühlschrank und hält sie nur mäßig feucht. Die Kresse ist wie alle anderen Kräuter sehr nährstoffreich und enthält neben Kalium sehr viel Calcium.

Verwendung: Kresse eignet sich als Belag auf Butterbroten oder auf Brotscheiben mit Frischkäse, Radieserl und Gurkenscheiben belegt. Unter grüne Blattsalate gemischt, in Kräuterquark oder als Topping im Sahnehäubchen auf Gemüsecremesuppen.



Kresse-Semmeln

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 500 g (Vollkorn-)Mehl, 1-2 TL Meersalz, 1 Päckchen Trockenhefe, 1-2 Kästchen Gartenkresse, Olivenöl
Zubereitung: Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Zwiebelwürfel mit Mehl, Salz und Hefe in eine Schüssel geben und mit ca. 250 ml lauwarmen Wasser verrühren. Auf ein Backbrett geben und kräftig durchkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend die fein gehackte Kresse und 2 EL Olivenöl unter den Teig kneten, nach Bedarf noch etwas Mehl einarbeiten. Kleine, runde Semmeln formen, mit etwas Olivenöl bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech nochmals 15 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten backen. Vor dem Verzehr auf einem Gitter auskühlen lassen.



Schnittlauch

Gärtnerei Obergrashof / Dachau

Beschreibung: Alle Teile des Schnittlauchs haben ein leichtes Zwiebelaroma. Er ist eine ausdauernde Pflanze, wächst auf jedem Boden, muss aber gut gewässert werden. Der Schnittlauch ist winterhart, das heißt, der obere Teil der Pflanze stirbt im Winter ab und treibt im Frühjahr wieder neu aus.

Verwendung: Schnittlauch sollte nie gekocht oder gar getrocknet werden, so verliert er ein Vielfaches an Aroma. In feine Röllchen geschnitten kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat und Tomatensalat gestreut oder als Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder Sauerrahm gegeben werden. Auch Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppen, Kräuterbutter oder das Butterbrot wären ohne Schnittlauch undenkbar.



Schnittlauch-Dressing

Zutaten: 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL Sauerrahm, ca. 4 EL Olivenöl, 1 EL Schnittlauchröllchen
Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren, den Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren zugeben, abschmecken und mit Blattsalat oder Gurkensalat servieren.

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





Cime di Rapa

„Stängelkohl“ - nur für kurze Zeit

Beschreibung: Cime di Rapa wird auch Stängelkohl genannt und hat im Februar & März Saison. Er gilt hierzulande teilweise als noch unbekanntes Delikatessen. Seinen Ursprung hat Cime di Rapa in Süditalien, wo er als Wintergemüse angebaut wird. Cime di Rapa hat ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie der Brokkoli, jedoch ist er dieser Form vorzuziehen. Sein Geschmack ähnelt dem des Brokkoli, wird jedoch teilweise intensiver als bei anderen Kohlsorten wahrgenommen.

Verwendung: Verwendet werden die Blätter, Stiele und Röschen, nur der Strunk wird einige Zentimeter entfernt. In Apulien wird Cime di Rapa klassisch mit Orecchiette (Nudeln) serviert. **Ersatzweise eignen sich auch Penne oder unsere neuen Dinkel-Eiernudeln (Radiatori / #3246)**, mit geringerer Garzeit als im folgenden Rezept angegeben.



Cime di Rapa mit Orecchiette

Zutaten für 2 Personen: 400 g Cime di Rapa, 180 g Orecchiette oder ähnliche Nudeln, 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt, 2-4 eingelegte Sardellenfilets, 1 kleine, getrocknete Chilischote, zerkleinert, 2 EL natives Olivenöl oder das Öl der Sardellen, Optional: frisch geriebener Pecorinokäse

Zubereitung: Cime di Rapa waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in kleine Stücke schneiden. Die Orecchiette in Salzwasser ca. 10 Min. garen, anschließend den Cime di Rapa dem Nudelwasser zugeben und ein paar weitere Minuten kochen, dann alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe, Sardellenfilets und Chili in Olivenöl in einer Pfanne braten bis die Filets zerfallen. Dann die Nudeln mit Cime di Rapa zugeben, kurz erhitzen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Pecorino heiß servieren.



Bananen

DE-ÖKO-037 / Dom. Rep.

Beschreibung: Bananen bestehen zu 75% aus Wasser und zu 20% aus Kohlenhydraten. Sie enthalten Kalium, Magnesium Vitamin B6 und Serotonin. Bei unseren Bananen handelt es sich selbstverständlich um **Schiffware** - Flugware haben wir grundsätzlich nicht im Sortiment. Auch ist die Beegasung mit dem Reifegas Ethylen bei Bio-Ware verboten.

Verwendung: Bananen können vielseitig verwendet werden: roh für zwischendurch als Snack oder im Müsli, gebacken in Kuchen und Muffins, oder püriert in Bananenmilch und in Smoothies. In Scheiben gefroren und anschließend im Standmixer püriert, entsteht ein leckeres und cremiges Eis.

Neue Funktionen im Onlineshop

Archiv Lieferscheine & Rechnungen

Eine Historie der vergangenen Lieferscheine und auch der Rechnungen sind jetzt in Ihrem Benutzeraccount abrufbar.

Rundmail abonniert?

Kundenbriefe & Angebote papiersparend per E-Mail

Möchten Sie unseren monatlichen Kundenbrief, weitere saisonale Angebote oder wichtige Informationen zukünftig per E-Mail erhalten? Dann aktivieren Sie dies im Shop unter „Einstellungen & Newsletter“.

Gekochtes Apfel-Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen: 2 Beutel Sauerkraut (1 kg), 2 kleine rote Zwiebeln, 1 großer säuerlicher Apfel, 4 EL Butterschmalz oder Ghee, 1 EL Zucker, 250 ml trockener Weißwein (alternativ Hälfte Apfelsaft, Hälfte Brühe), 1 Lorbeerblatt

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Apfel wa-

schneiden, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Apfelspalten dann in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz oder Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Dann die Äpfel und den Zucker zugeben und kurz andünsten. Das Sauerkraut zugeben und mit Wein aufgießen. Das Lorbeerblatt zufügen und bei geschlossenem Deckel etwa 45 Min. kochen lassen. Anschließend abschmecken und servieren.



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