

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Die neue Saison beginnt in der Gärtnerei Achatz:

In unseren unbeheizten Folienhäusern pflanzen unsere Gärtner verschiedene Kopfsalate, Mini-Romanasalat, Pak Choi und Petersilie. Auf dem Foto wird gerade Spinat gepflanzt - je nach Witterung wird er in ca. 7 Wochen erntereif sein. Zur Zeit wird sehr schöner Feldsalat geerntet und laufend frisch in Ihre Kisten gepackt.

Ende März werden die ersten Radieschen im Freiland ausgesät. Und sobald es wärmer wird, probieren wir dieses Jahr zum ersten Mal Knoblauch und Bundzwiebeln im Freiland anzubauen.

Wir freuen uns, Ihnen auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Sortiment an Gemüse, Salat und Kräutern aus Eigenanbau anbieten zu können!



Hinweis Lieferterminverschiebungen Osterwochen:

In der Karwoche & Osterwoche (KW 14 & 15) kann es, je nach Ihrem Liefertag zu Lieferverschiebungen kommen. In beiden Wochen liefern wir auch am Samstag aus. Bitte beachten Sie auch die angepassten Bestellschlüsse. Ihren möglichen Liefertag sehen Sie nach Log-in in den Onlineshop.

Wir wünschen Ihnen einen schönen März und viel Freude mit unseren Lieferungen,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



**100 % Bio
frisch ins Haus**

**Empfehlen Sie uns weiter
und wir bedanken uns bei
Ihnen mit einem Präsent.**

Das Formular stellen wir Ihnen online zum Download bereit oder Sie geben uns Bescheid und wir legen Ihnen einen Vordruck in die Kiste.

Freundschaftswerbung PDF



Chicorée

Obergrashof - Demeter / Dachau

Beschreibung: Der leicht bittere Wintersalat enthält besonders viel β -Carotin und den Ballaststoff Inulin, welcher sich positiv auf die Darmflora auswirken kann. Er sollte dunkel (in einer Papiertüte) im Kühlschrank gelagert werden.



Gebratener Chicorée asiatisch

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:
600 g Chicorée, 6 EL Sesamöl geröstet, 100 ml Asiasauce süß-sauer, 40 ml frisch gepresster Mandarinsaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Schwarzkümmel, 2 Limetten, frischer Koriander nach Belieben

Zubereitung: Den Chicorée längs halbieren und portionsweise mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne in Sesamöl goldbraun anbraten; dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Asiasauce mit Mandarinsaft verquirlen, mit Salz/Pfeffer würzen, über den Chicorée geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 35 Min. braten. Mit Limettensaft beträufeln u. mit geröstetem Schwarzkümmel und frischem Koriander servieren.

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





Topinambur

Spät-Sorte - keine Lagerware
Biohof Wiethaler / Bioland

Inhaltsstoffe: Topinambur enthält viel wertvolles Inulin, welches unsere Darmflora günstig beeinflussen kann. Daher sollte Topinambur in kleinen Mengen verzehrt werden, um den Körper daran zu gewöhnen.



Silvias bayerischer „Hummus“

Eine Abwandlung des orientalischen Kichererbsen-Dips.

Zutaten: 500 g Topinambur, Saft einer halben Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Meersalz, 1 TL gem. Cumin, 120 g weißes Sesammus (Tahin), 4 EL Olivenöl, Paprika- & Chilipulver, Vollkornbrot

Zubereitung: Den Topinambur gründlich mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser bürsten, dann in einem Siebeinsatz dämpfen bis die Knollen weich sind. Anschließend die Schale abziehen und den Topinambur mit Zitronensaft, geschältem Knoblauch, Salz, Cumin und Tahin fein pürieren. In eine Schale füllen, mit Olivenöl und Paprika-/Chilipulver garnieren und mit getoastetem Vollkornbrot servieren.



Topinambur-Salat mit Senfdressing

Zutaten für 6 Personen: 350 g Topinambur, Saft einer halben Zitrone, 1 säuerlicher Apfel (Topaz), ca. 80 g rote Zwiebel, 4 EL frisch gepresster Mandarinsaft, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 TL Balsamico bianco, 0,5 TL Zucker, 4 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer

Zubereitung: Den Topinambur gründlich mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser bürsten, dann samt Schale in dünne Scheiben hobeln und mit dem Saft einer halben Zitrone und etwas Salz vermischen. Den Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls mit der geschälten Zwiebel fein hobeln. Die Zutaten für das Dressing mit einem Mixstab aufmixen, unter den Salat mischen und vor dem Verzehr 15 Min. ziehen lassen.



Schon bestellt?

Vergessen Sie des Öfteren Ihre Bestellung rechtzeitig aufzugeben? ..

.. dann empfehlen wir Ihnen Ihre **Wunschliste** oder **einzelne Artikel** als **Dauerauftrag** anzulegen. Beim Füllen Ihres Warenkorb können Sie bei jedem Artikel einstellen, ob Sie diesen einmalig oder mehrmalig in verschiedenen Rhythmen erhalten möchten.



Osterfladen

Demeter-Bäckerei Familie Polz
Ampermoching

Die Demeter-Bäckerei Polz verarbeitet nur Zutaten höchster Qualität und verfügt sogar über eine haus eigene Mühle. Das Mehl wird täglich frisch gemahlen, somit bleiben möglichst viele Nährstoffe des Kornes erhalten.

Ab 6. März bis Ostern lieferbar:

Weizen-Osterfladen klein

250 g, Weizenmehl Type 550 5,69 €/St.

Weizen-Osterfladen groß

500 g, Weizenmehl Type 550 9,29 €/St.

Dinkel-Osterfladen groß

500 g, Dinkelmehl Type 630 9,99 €/St.



Bunte Eier

Biohof Grabmaier / Wolnzach

Die Eier sind wachsw weich gekocht und mit natürlichen Farben gefärbt.

Ab sofort nur bis Ostern lieferbar. Wir empfehlen, Eier schon eine Woche vor der Karwoche zu bestellen.

Bunte Eier, gekocht

6 Stück, Größe M 5,29 €/Pack

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