

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Die neue Saison beginnt in der Gärtnerei Achatz:

In unseren unbeheizten Folienhäusern haben unsere Gärtner Spinat, Eichblattsalat und Petersilie gepflanzt, Lauchzwiebeln gesteckt und Radieschen gesät. Schnittlauch im Topf wird es wieder zu Ostern geben.

Ende März werden dann weitere Gemüsearten im Freiland ausgesät oder gepflanzt.

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 13 & 14) 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 im Onlineshop, nachdem Sie sich eingeloggt haben.

Wir wünschen Ihnen schöne Märztag und viel Freude mit unseren Lieferungen,

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Schnittlauch-Feta-Muffins

12 Stück / 1 Muffinblech

Zutaten: 2 Bund Schnittlauch, 150 g Fetakäse, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 100 ml natives Olivenöl, 1/2 TL Salz, etwas schwarzer Pfeffer, 2 gehäufte TL Backpulver, 300 g Weizenmehl Type 405

Zubereitung: Ein Muffinblech fetten und bemehlen oder mit Muffinpapierförmchen auslegen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Feta mit dem Sauerrahm im Mixer fein pürieren und in einer großen Schüssel mit dem Schnittlauch, Eiern, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und rasch unterrühren (der Teig ist etwas fester als gewöhnlich). Den Teig auf die Förmchen verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Min. backen, dann auskühlen lassen.

Die Muffins passen gut zum Brunch oder als Snack für Schule oder Büro.



Schnittlauch

Obergrashof - Demeter / 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 eine winterharte Pflanze, 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. Fein geschnitten (niemals gehackt) kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat, 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.





Lauch

aus Eigenbau / Demeter

Beschreibung: Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebfamilie, ist aber wesentlich milder. Das Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto.

Rote Linsensuppe mit Lauch

Zutaten für 6 Personen: 2 kleine Zwiebeln, 300 g rote Linsen, 4 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 1-1,5 l Gemüsebrühe, 1 mittlere Stange Lauch, 5 EL Sahne, 1 TL weißer Balsamicoessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung: Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die roten Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln in einem Topf in dem Öl andünsten, dann Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Linsen zugeben, mit 1 Liter Brühe aufgießen und weich kochen lassen. Währenddessen den Strunk vom Lauch entfernen, den Lauch halbieren, gründlich waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Sobald die Linsen fast weich sind, den Lauch und die Sahne zugeben, nach Bedarf noch mit etwas Brühe verdünnen und je nach Geschmack noch 5-10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Möhren

Fritzhof - Bioland / Hallbergmoos

Inhaltsstoffe: Möhren enthalten neben viel Kalium überdurchschnittlich viel Vitamin A und β -Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A ist u.a. für den Sehvorgang notwendig, wichtig für die Embryonalentwicklung, stärkt das Immunsystem und scheint das Krebsrisiko zu vermindern. Vitamin A kommt vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor, während das β -Carotin in allen gelben und grünen Gemüsesorten vorkommt. Die Aufnahme von β -Carotin im Körper wird durch Fett begünstigt, zu beachten ist außerdem der Verarbeitungsgrad. β -Carotin wird aus rohen, ganzen Möhren fast nicht aufgenommen, besser ist es daher die Möhren zu dünsten oder als Rohkost fein zu raspeln und mit einem Dressing mit Ölzugabe zu servieren.

Möhren-Rohkost mit Kokos

Zutaten für 2 Personen: 4 Möhren, 1-2 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 5 EL Orangensaft oder 2 EL Balsamico bianco, 3 EL Öl, 2 EL Kokosraspel, Salz, 1 Prise Zucker
Zubereitung: Die Möhren und die Äpfel auf einer Rohkostreibe fein raspeln, sofort mit dem Zitronen- und Orangensaft vermischen. Restliche Zutaten untermischen, abschmecken und vor dem Verzehr 30 Min. gekühlt durchziehen lassen.



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 Anfang März bis Ostern lieferbar:

Weizen-Osterfladen klein
250 g, Weizenmehl Type 550 5,99 €/St.

Weizen-Osterfladen groß
500 g, Weizenmehl Type 550 9,49 €/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