

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Mai 2023

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

es ist Frühling auf unseren Feldern und wir bepflanzen nach und nach unsere Beete mit verschiedenem Gemüse. Ende April wurden Lauch, bunter Mangold, Kohlrabi, Fenchel, Gemüsezwiebeln und verschiedene Salate gepflanzt. Mitte Mai werden in unseren Folienhäusern Sommergemüse wie Zucchini grün & gelb, Tomaten, Gurken, Paprika und Stangenbohnen gepflanzt.

Geerntet werden derzeit Radieschen mit wunderschönem Grün (hierzu empfehlen wir unser Radieschenblätter-Pesto), Eichblatt- und Kopfsalat, Kleingemüse Pak Choi, sowie reichlich Petersilie und Schnittlauch im Bund.



Eichblattsalat



Kopfsalat



Petersilie

Zusätzlich können wir Ihnen Gemüse aus der Region anbieten, wie Spinat, Spargel und verschiedene Kräuter, sowie schon die ersten Tomaten und Gurken aus dem Gewächshaus.

*Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai,  
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



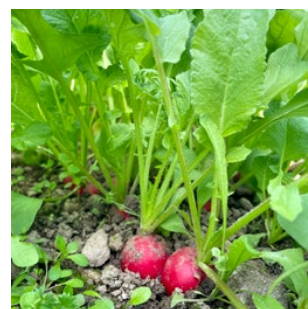
## Eingelegte Radieschen

Die Radieschen verlieren durch das Einlegen in Essig ihre Schärfe und werden leichter verdaulich. Es macht nicht viel Arbeit und die Radieschen sind bereits nach 6 Stunden genussfertig. Sie passen solo zur Brotzeit, als Topping zu verschiedenen warmen Gemüse-

gerichten oder als Beilage zum Grillen. Auch eine gute Idee für ein Mitbringsel zur Gartenparty.

**Zutaten für ein 400 ml Glas:** 1-2 Bund Radieschen, 150 ml Wasser, 80 ml Apfelessig, 3 EL Zucker, 1 TL Salz, 1 TL schwarze Pfefferkörner

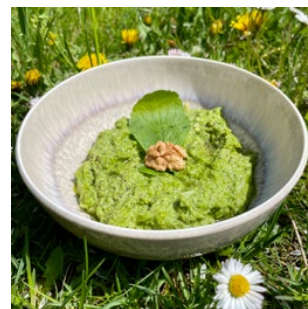
**Zubereitung:** Das Glas heiß ausspülen, die Radieschen waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren, und mit den Pfefferkörnern in das Glas geben. Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen, über die Radieschen gießen, sodass das Glas bis oben gefüllt ist, Deckel schließen und auf den Kopf stellen. Nach frühestens 6 h genussfertig, kann aber auch im Kühlschrank ungeöffnet einige Wochen aufbewahrt werden.



## Radieschen

Aus Eigenanbau

**Beschreibung:** Radieschen enthalten reichlich Senföle, welche für die leichte Schärfe verantwortlich sind. Auch die Blätter können Sie verwenden, z.B. fein geschnitten als Zugabe in Blattsalaten, püriert als Pesto oder gekocht als Radieschenblättersuppe.



## Radieschenblätter-Pesto

**Zutaten:** ca. 80 g Radieschenblätter, 50 g Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen, 80 ml Olivenöl, 50 g frisch geriebener Pecorino, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Blätter waschen, trocken schütteln. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten und abkühlen lassen. Radieschenblätter, Walnüsse, geschälten Knoblauch und Olivenöl in eine Moulinette geben und mixen. In eine Schüssel füllen, den Pecorino unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Schmeckt wie Bärlauchpesto und passt zu Kartoffeln, Spargel, Nudeln, Spätzle oder zur Brotzeit.**

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





## Spargel-Saison

Biohof Laurer - Niederbayern

**Beschreibung:** Für die verschiedenen Kistensortimente bieten wir Ihnen regionalen Spargel im praktischen 350 g-Bund an. Selbstverständlich können Sie weiß-violetten Spargel auch mit Gewicht nach Wunsch oder grünen Spargel im 500 g-Bund bestellen.

### Wichtige Hinweise -

#### Kistenpreise & Verfügbarkeit:

In der Spargelzeit planen wir die Kistensortimente etwa 2-4 € teurer als regulär. Gerne können Sie Ihre Kiste online oder telefonisch nach Ihren Wünschen anpassen! Außerdem kann es sein, dass verschiedene Spargelsorten schnell ausverkauft sind - bitte geben Sie ggf. bei Ihrer Bestellung einen Ersatzartikel an.

**Verwendung:** Vom Kopf- zum Stielende hin mit einem Spargelschäler schälen, die Schnittstelle etwa 1 cm kürzen. Grüner Spargel muss je nach Dicke nur im unteren Drittel geschält werden. Anschließend in Wasser mit Zitronensaft, Zucker, Salz und etwas Butter kochen oder klein geschnitten in der Pfanne in Öl anbraten. Mit Sauce Hollandaise oder Vinaigrette und Kartoffeln servieren.

### Spargel-Sortiment:

Spargel weiß - 350 g	8,99€/St.
Spargel grün - 500 g	12,99€/St.
Spargel weiß-violett (lose)	26,99€/kg



## Gerösteter Spargel aus dem Ofen

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g grüner Spargel, 300 g Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 80 g frisch geriebener Pecorino, 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Den Spargel waschen, trocken tupfen, die Enden des Spargels knapp abschneiden, im unteren Drittel oder bis zur Hälfte (je nach Dicke der Stangen) gründlich schälen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Tomaten waschen und auf dem Spargel verteilen. Salzen, pfeffern, das Olivenöl und den Pecorino darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 20-30 Min. rösten (je nach Dicke der Spargelstangen). Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln. **Dazu passt zum Beispiel Weißbrot, 'Spaghetti aglio e olio', Salzkartoffeln oder in Butter gebratene Gnocchi.**

### Pecorino-Käse:

Pecorino Käse wird aus 100% Bio-Schafmilch gekäst und traditionell in Sardinien hergestellt. Wir haben verschiedene Sorten und Reifegrade für Sie im Sortiment.

Pecorino Sardo Maturo	33,50€/kg
Pecorino Ciglio Sardo	32,50€/kg
Pecorino Fresco	28,50€/kg
Pecorino Romano DOP	39,90€/kg
Pecorino Stagionato	35,90€/kg
Brebiblu - mit Blauschimmel	30,50€/kg
Pecorino Romano gerieben	3,39€/St.



## Herzhafte Spargel-Muffins

**Zutaten für 1 Muffinblech (12 St.):** 350 g weißer Spargel, 100 g Butter, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Bund Schnittlauch, 2 Eier, 1 Becher Sauerrahm, 250 g Dinkelmehl Type 630, 2 gehäufte TL Backpulver

**Zubereitung:** Die Enden des Spargels knapp kürzen, den Spargel gründlich schälen und dann die Stangen schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und dann bis auf einen Esslöffel die Butter in eine große Rührschüssel geben. Anschließend den Spargel in die Pfanne geben, 1 Prise Zucker und etwas Salz zugeben und andünsten, bis der Spargel leicht goldbraun wird, dann beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder fetten und bemehlen.

Die Eier zur Butter geben und mit einem Schneebesen verrühren, 1 gestr. TL Salz, Schnittlauch und Sauerrahm zugeben und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, über die Eiermasse sieben und dann rasch mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Zuletzt den gebratenen Spargel mit einem Löffel unterheben, dann den Teig esslöffelweise in die Vertiefungen der Muffinform füllen und auf mittlerer Schiene 25-30 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Herauslösen erst vollständig erkalten lassen.

Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037