

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Mai 2024

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

es ist Frühling auf den Feldern der Gärtnerei Achatz und wir bepflanzen nach und nach unsere Beete mit verschiedenem Gemüse. Derzeit werden im Freiland Lauch, Fenchel, Mangold, Kürbisse und verschiedene Salate gepflanzt. Mitte Mai pflanzen wir in unseren Folienhäusern Sommergemüse wie Zucchini, Tomaten, Gurken und Paprika.

Aus Eigenanbau werden zur Zeit Radieschen, Eichblatt-, Batavia- und Kopfsalat sowie reichlich Petersilie und Schnittlauch im Bund gerntet.



Eichblattsalat



Fenchel beim Auspflanzen



Petersilie

Zusätzlich können wir Ihnen Gemüse aus der Region anbieten, wie Spargel, Rucola und verschiedene Kräuter, sowie schon die ersten Gurken und bald Tomaten aus dem Gewächshaus. Außerdem hat Rhabarber jetzt Hochsaison.

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



## Gerösteter Spargel aus dem Ofen

**Zutaten für 2 Personen:** 500 g grüner oder weißer 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

Dr 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 Giglio Sardo** 39,90€/kg

**Pecorino Fresco** 31,90€/kg

**Pecorino Romano DOP** 39,90€/kg



## 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 2-5 € 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 weiß - 350 g** 8,99€/St.

**Spargel grün - 500 g** 14,99€/St.

**Spargel weiß-violett (lose)** 28,99€/kg

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



## Arabischer Petersilien-Salat

**Zutaten für 6 Personen:** 2 Bund glatte Petersilie, 2 Minigurken, 3 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, Saft von 2 Zitronen, 8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Petersilie waschen und die Stiele fein hacken, die Blätter grob schneiden. Gurken, Tomaten und Zwiebel sehr fein würfeln; alle Zutaten mit der Marinade vermischen.

Dieser erfrischende Salat macht sich gut als Beilage zu gegrilltem Rind- oder Geflügelfleisch und sollte bei keinem Grillbuffet fehlen.



### Lust auf Eiskaffee?

Feine Vanilleeis-Sorten für Ihren Eiskaffee oder Affogato

Feines Vanilleeis aus unserem Tiefkühlsortiment:

**Eiscreme Vanille** („Bioladen“ - DE)  
500 ml 4,49 €/Becher

**Vanilleeis** („Schrozberger“ - DE)  
500 ml 7,69 €/Becher

**Vanilleeis** („Rachelli“ - Italien)  
500 ml 7,99 €/Becher

**Vanilleeis laktosefrei**  
(„Rachelli“ - Italien)  
500 ml 7,99 €/Becher

Link zum Onlineshop:  
**Familienbecher**

Bitte beachten Sie den gesonderten Mindestbestellwert von 21 € bei Tiefkühlartikeln.



## Rhabarber

Aus Deutschland

**Beschreibung:** Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird aber wie Obst zubereitet und verzehrt. Rhabarber mit hellem Fleisch wird „Himbeerrhabarber“ genannt, der rotfleischige wird als „Blutrhabarber“ bezeichnet.

**Verwendung:** Verwendet werden nur die Stiele, die Blätter werden entfernt. Die Schale der Stiele wird vor der Zubereitung dünn abgezogen, dünne Stangen können samt Schale verwendet werden. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte Rhabarber nur gekocht verzehrt werden, z.B. pur als Kompott, in süßen Aufläufen, für Kuchen oder in Kombination mit verschiedenen Cremespeisen. Passende Gewürze sind jeweils Vanille, Zitronen- oder Orangenschale.

**Lagerung:** In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich im Kühlschrank einige Tage.



## Käse des Monats

„Nufener“ - Bündner Bergkäse

Im Mai können wir Ihnen den Monatskäse zu einem besonders hohen Rabatt anbieten: Schweizer Bergkäse zum absoluten Spitzenpreis von nur 22,90 € pro kg. Im Geschmack würzig-nussig aus Hochalpenmilch von nahrhaften



## Rhabarber-Crumble

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Rhabarber, 150 g Rohrohrzucker, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Zitrone, 80 g kalte Butter

**Zubereitung:** Rhabarber putzen, waschen, die Schale abziehen und die Stangen längs halbieren, dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber mit 50 g Zucker vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Mehl mit restlichem Zucker, Haferflocken und Zitronenschale vermischen. Die kalte Butter in Stücke schneiden, zugeben und mit den Händen zu einer Streuselmasse abbröseln. Über dem Rhabarber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 30 Min. überbacken bis der Rhabarber blubbert und das Crumble goldbraun ist. Mit Minze garniert servieren. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.

Bergwiesen. Die Sennerei Nufenen liegt hoch oben im Bündner Bergland, nahe am Ursprung des Hinterrheins an der Bündener San Bernardino-Route. Die Hochalpen liegen hier bis 2.300 m hoch und dort wächst ein außerordentlich schmack- und nahrhaftes Bergwiesenfutter mit seltenen Bergkräutern.

**Aktionspreis nur im Mai:**

**Statt 30,90 € pro kg nur 22,90 €!**  
Aktionspreis gilt erst ab einem Stück von 0,25 kg. Wählen Sie im Onlineshop Ihr Gewicht mit Dezimalstelle nach Wunsch.

Link zum Onlineshop:  
**Monatskäse Mai**

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