

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus November 2022

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

im November ernten wir nach wie vor jede Menge Gemüse von unserem Feld. Zuckerhut und Feldsalat wächst im Freiland, da er ausreichend robust ist. Der zarte Postelein- und Asiasalat wird im unbeheizten Folienhaus angebaut. Außerdem wird derzeit noch Knollensellerie, Rote Bete, Lauch, Mangold, Spinat, sowie Grün- & Schwarzkohl geerntet. Verschiedene Kürbissorten aus Eigenanbau können wir Ihnen ebenfalls anbieten. Aus der Region gibt es verschiedene Knollen- und Wurzelgemüse, wie Topinambur, Schwarzwurzeln, Navetrübchen, Steckrüben, Möhren, Wirsing, Blumenkohl und Kraut. Außerdem frische Kräuter, verschiedene Kartoffelsorten und vielfältige Apfeleraritäten. Wir empfehlen Ihnen außerdem Ingwertee aus der frischen Knolle, selbst gepresste Zitrusäfte und Holledauer Haselnüsse oder Walnüsse in der Schale.

## *Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



### Zuckerhut-Salat

Aus Eigenanbau

**Beschreibung:** Zuckerhut hat lange, schmale, hellgrüne Blätter und ist mit dem Endivien-Salat verwandt. Der ernährungsphysiologische Wert gleicht dem der Endivie. Er enthält ebenso den Bitterstoff Lactucoprikin, welcher eine erfrischende Wirkung hat und die Verdauung, sowie das Blutgefäßsystem anregen kann.

**Lagerung:** Im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich über eine Woche.

**Verwendung:** Der herzhaft bittere Geschmack kann durch kurzes Wässern in lauwarmem Wasser gemildert werden. Die Blätter am besten sehr fein gehobelt als Salat verzehren. Zuckerhut kann aber auch gebraten oder gedünstet werden. Die Salatmarinade sollte etwas Süße haben - entweder durch Zucker, Honig oder Sirup, um den bit-

teren Geschmack in den Hintergrund zu rücken. Außerdem kann Zuckerhut mit fein geschnittenen Orangen und Äpfeln zubereitet werden. Hierzu passen auch fein gewürfelte, rote Zwiebeln.

### Zuckerhut-Salat mit Orangen

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Zuckerhut, 3-4 Orangen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenschalenabrieb, 1-2 EL Balsamico bianco, 6-8 EL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 3-4 EL Ahornsirup (oder Honig), Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Zuckerhut waschen, längs vierteln und mit einem großen, scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer inklusive der weißen Schale schälen und in feine Schnitze schneiden, den Saft dabei auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb mit Essig, Olivenöl, Sauerrahm und Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets zum Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Sofort servieren.

Dazu passt getoastetes Vollkornbrot, gebratenes Hähnchenbrustfilet oder Tofu.



### Lauch

Aus Eigenanbau

**Beschreibung:** Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zur Familie der Zwiebelgewächse, ist aber wesentlich milder.

**Verwendung:** Lauch findet Verwendung in pürierten Cremesuppen oder rustikal in Eintöpfen, passt aber auch fein geschnitten in Nudelsaucen, Risotto oder in Aufläufe.

**Tip:** Auch die dunkelgrünen Blätter mitverwenden!

### Pikante Vollkorn-Rahmwaffeln mit Lauch

**Zutaten für 4 Personen:** 100 g Lauch, 4 EL Olivenöl, 4 Eier, 1 TL Meersalz, 150 g weiche Butter, Pfeffer, 200 g Sauerrahm, 150 g Weizenvollkornmehl

**Zubereitung:** Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In Olivenöl andünsten. Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee schlagen. Ein Waffeleisen vorheizen. Die Butter schaumig rühren, die Eigelbe unterschlagen, pfeffern und den Sauerrahm unterrühren. Das Mehl und den Lauch unterrühren. Den Eischnee unterheben. Den Teig schöpfkellenweise in das Waffeleisen geben und goldgelb backen. Auf einem Gitter lauwarm auskühlen lassen. Dazu passt gemischter Salat oder eine Käseplatte.

Ein gesunder Snack für die ganze Familie - so macht auch Kindern Gemüseessen Spaß!

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



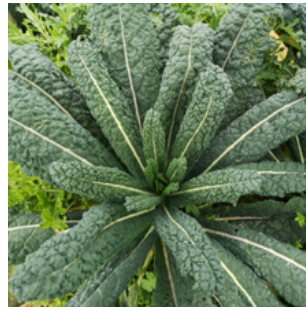


## Frischer Ingwer

aus Deutschland oder regional -  
nur kurzzeitig Saison!

**Beschreibung:** Bio-Ingwer kann mit Schale verwendet werden. In seiner Heimat Asien wird der Ingwer seit Jahrtausenden medizinisch genutzt. Ihm wird eine Wirkung gegen freie Radikale zugesprochen. Zudem soll er unsere Verdauungssäfte anregen und unser Immunsystem stärken.

**Verwendung:** Gerade in der Winterzeit eignet sich Ingwertee aus frischen Wurzeln besonders gut. Hierfür entweder den Ingwer in feine Scheiben schneiden oder mit einer Ingwerreibe fein raspeln, dann mit heißem Wasser überbrühen und nach Wunsch der Schärfe entsprechend lange ziehen lassen. Ingwer enthält sehr viel Eisen, welches wasserlöslich ist! Zur weiteren Immunstärkung empfiehlt sich die Zugabe von frischem Zitronensaft und hochwertigem Honig. Außerdem können Sie Ingwer vielfältig in der Küche verwenden, sei es zum Würzen von Marinaden oder Chutneys, für Currys der asiatischen Küche oder ganz klassisch in Möhren-Ingwer-Suppe.



## Schwarzkohl

Aus Eigenanbau

**Beschreibung:** Schwarzkohl ist eine italienische Spezialität, die vor allem in der Toskana auf jedem Markt zu finden ist. Er wird auch „Cavolo Nero“ oder aufgrund seiner schönen Wuchsform Toskanischer Palmkohl genannt. Der würzige Kohl mit den dunkelgrünen, lanzettförmigen Blättern ist in Italien Bestandteil in jeder Minestrone oder anderen herzhaften Eintöpfen und Suppen. Schwarzkohl wird zu Nudeln, Fisch und auf Bruschetta gegessen. Er ähnelt dem deutschen Grünkohl und hat auch solch wertvolle Inhaltsstoffe.

**Verwendung:** Sie können die Schwarzkohlblätter in Streifen schneiden, mit Zwiebeln und Olivenöl in einer Pfanne dünsten und mit Tomatensauce aufgegossen zu Nudeln servieren. Oder Sie braten den geschnittenen Schwarzkohl zusammen mit Bratkartoffeln an. Auch eignet er sich für Pfannengemüse, in Aufläufen, gekocht wie Kohlrabi in Sahne-Käse-Sauce oder als Zugabe in Eintöpfen. Die nebenstehende Schwarzkohl-suppe ist ein Klassiker in Italien.



## Italienische Schwarzkohl-suppe

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Schwarzkohl, 1-1,5 l Gemüsebrühe, 150 g Pancetta/Speck (optional), 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer oder getrockneter Thymian, Cannellini-Bohnen (Dose)

**Zubereitung:** Den Schwarzkohl waschen, die Blattrippen entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Pancetta fein würfeln. Einen großen Topf mit reichlich Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Schwarzkohl darin 5 Min. garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen (Brühe aufbewahren). Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Pancetta in Olivenöl 5 Min. in einer Pfanne andünsten. Die Möhre in dünne Scheiben schneiden und zugeben, den Schwarzkohl unterheben und nochmals 10 Min. garen. Den Thymian und die Cannellini Bohnen nach Belieben zugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das Gemüse in tiefe Teller verteilen, mit der heißen Gemüsebrühe nach Belieben begießen und mit in Olivenöl geröstetem Brot servieren.

## Holledauer Haselnüsse in der Schale



**Beschreibung:** Familie Neumeier aus der Holledau beliefert uns mit Haselnüssen in der Schale aus Bio-land-Anbau. Die Schale bietet dem Haselnusskern einen natürlichen Schutz vor Verletzungen. Gleichzeitig schützt sie vor zu schneller Trocknung, was eine längere Frische, eine bessere Qualität und natürlich einen besseren Geschmack bedeutet. Besonders erwähnenswert ist die langsa-

me und schonende Lufttrocknung. **Verwendung:** Grob gehackt in Müsli, Joghurt oder Obstsalaten, im Ganzen geröstet mit Gewürzen & Salz als Snack, als Zugabe in Blattsalaten oder als Topping über geraspelte Rohkostsalate. Im Ganzen gebacken in Rosinensemmeln, fein gemahlen für Nussecken oder Nusszopf, in Kuchen, für Lebkuchen, im Plätzchenteig oder für Haselnuss-Makronen.



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

Rezeptentwicklung: Silvia Achatz - Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037