

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

November 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir ab sofort unseren Mindestbestellwert von 20 € auf 21 € erhöhen.

Der neue Mindestbestellwert gilt ebenso zusätzlich für unser Tiefkühlsortiment.

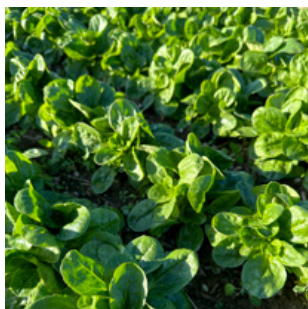
Wenn Sie ein Kistensortiment abonniert haben, dann ändern sich die Kistenpreise um jeweils 1 €:

21 € für die kleine Kiste, 25 € für die mittlere und 29 € für die große Kiste.

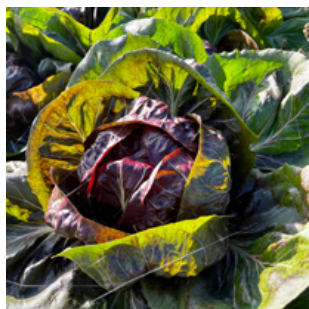
Es handelt sich selbstverständlich nicht um eine pauschale Preiserhöhung der einzelnen Produkte - sondern um mehr Inhalt und Vielfalt in den Kistensortimenten.

Weiterhin liefern wir wie gewohnt ohne Lieferpauschale!

Was hat im November Saison?



Feldsalat



Radicchio



Zuckerhut-Salat

Im November ernten wir nach wie vor jede Menge Gemüse von unserem Feld. Radicchio, Zuckerhut und Feldsalat wachsen im Freiland, da es robuste Salate sind. Postelein- und Asiasalat werden im unbeheizten Folienhaus angebaut. Außerdem werden derzeit noch Lauch, 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 Apfel-Raritäten.

Jetzt im Herbst empfehlen wir Ihnen Ingwertee aus der frischen Knolle, selbst gepresste Zitrusäfte und Walnüsse in der Schale.

Wir wünschen Ihnen einen gemütlichen November!

Herzliche Grüße

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 des Endivie. Er enthält ebenso den Bitterstoff Lactucopikrin, 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 herzhafte bittere Geschmack kann durch kurzes Wässern in lauwarmem Wasser gemildert werden. Die Blätter am besten sehr fein geschnitten als Salat verzehren. Die Salatmarinade sollte etwas Süße haben und er kann auch 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 Honig o.ä., 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.

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





Asia-Salat

Aus Eigenanbau

Beschreibung: Bei Asiasalat handelt es sich um eine Mischung aus verschiedenen Kohllarten, die als Schnittsalat geerntet werden. Die Stiele klein schneiden und ebenfalls mitverzehren! Mit beliebigem Salat-Dressing servieren.

Silvias fruchtiger Asiasalat

Zutaten für 4 Personen: 300 g Asiasalat, 1 reife Kaki, 4 EL frischer Clementinensaft, 3 EL Asiasauce (Byodo), 2 EL Balsamico bianco, 6 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer

Zubereitung: Den Asiasalat waschen und samt den Stielen in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Kaki waschen, den Kelch entfernen, die Frucht vierteln und in Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten für das Dressing verquirlen und alles miteinander vermischen.

Gedünsteter Asiasalat

Zutaten für 4 Personen: 450 g Asiasalat, 2 Knoblauchzehen, 1 TL fein gehackter Ingwer, 4 EL ger. Sesamöl, 2 EL Sojasauce, Saft von 2-3 Limetten, 1 EL Sesam

Zubereitung: Den Asiasalat waschen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und fein gehackten Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen, Sesam und ganze Asiasalatblätter zugeben, mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen, bei geschlossenem Deckel kurz zusammenfallen lassen und umrühren. Auf einer Platte anrichten.

Kann wie ‚Asiatischer Wasserspinat‘ als Beilage zu Reis, gebratenem Tofu oder Currys serviert werden.



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-Käsesauce oder als Zugabe in Eintöpfen. Die nebenstehende Schwarzkohl Suppe ist ein Klassiker in Italien.

Herbstliches Pesto aus Schwarzkohl

Zutaten für 4 Personen: 600 g Schwarzkohl, 50 g Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 50 ml Olivenöl, 60 g geriebener Parmesan oder Pecorino, Salz/Pfeffer

Zubereitung: Den Schwarzkohl waschen, die Blattrippen entfernen, die Blätter in reichlich Salzwasser etwa 5 Min. blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Walnüsse in einer Pfanne trocken kurz rösten. Den ausgedrückten Kohl, die Nüsse und geschälten Knoblauch im Blitzhacker mit dem Zitronensaft und Olivenöl zerkleinern, den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto passt mit etwas heißem Nudelwasser verdünnt zu Spaghetti oder zu herzhaften Pfannkuchen, Bratkartoffeln, Ofengemüse oder zu Ofenkartoffeln.



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, 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.