

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Oktober 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Oktober hat typische, leicht bittere Herbstsalate wie Endivien und Radichio zu bieten und in wenigen Wochen werden der erste Feldsalat und Zuckerhut-Salat von unserem Feld erntereif sein. Verschiedene Kürbissorten, wie Mesa-Queen, Hokkaido, Sweet-Dumpling, Delicata oder Butternut und Rondini haben Hochsaison. Außerdem beginnt langsam die Saison verschiedener Kohlarten und Wurzelgemüse. Frisches Sauerkraut ist auch wieder lieferbar.

Viele verschiedene Apfelsorten und Birnen gibt es vom Demeter-Hof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion. In Italien sind schon die ersten Zitrusfrüchte, wie Satsumas oder Mandarinen erntereif. Die Saison für Granatäpfel hat ebenfalls begonnen. Quitten, Walnüsse in der Schale und frische Maroni haben wir ebenfalls für Sie im Sortiment.

Wir wünschen Ihnen schöne Herbsttage!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Hokkaido-Kürbis

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Hokkaido ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht er nicht viel Mühe in der Zubereitung, da er mit seiner dünnen Schale einer der wenigen Kürbisse ist, die nicht geschält werden brauchen. Verwendung findet Kürbis in allen Variationen: herzhafte z.B. als Creme-Suppe, gewürfelt im Eintopf oder als Pfannengemüse, gebacken im Ofen mit Rosmarin und Ziegenkäse, als Kürbisrisotto oder -gnocchi, Kürbislasagne, süß-sauer eingelegt, in Brot, Quiche oder Kuchen mitgebacken oder sogar als Dessert z.B. als Soufflé oder Parfait.

Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter

Zutaten für 4 Personen: 800 g Kürbisfruchtfleisch gewürfelt, Olivenöl, 150 g Weizenmehl, Salz, ger. Muskatnuss, 1 Ei, 150 g Butter, 10 Salbeiblättchen, ca. 50 g Parmesan am Stück
Zubereitung: Das Kürbisfleisch mit etwas Öl im Ofen bei 200 °C Umluft 25-35 Min. weich garen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Mehl mit Salz, Muskatnuss vermischen und auf einer Arbeitsfläche mit dem Ei und dem Kürbispüree zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl hinzugeben, der Teig sollte gut formbar sein. Etwa haselnussgroße Kugeln formen und auf einer Seite den Rücken einer Gabelform eindrücken, damit sie die typische Gnocchiform erhalten. In reichlich kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Gnocchi auf heißen tiefen Tellern anrichten. Die Butter mit den Salbeiblättchen kurz anbraten und über den Gnocchis verteilen. Pfeffern und salzen und mit frisch gehobeltem Parmesan servieren.



Kürbis-Pizza mit Apfel & Zwiebel

Ergibt 5 kleine Pizzen

Zutaten für den Teig: 300 g Dinkelmehl, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Salz, 2 TL getrockneter Thymian, 180 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: 200 g rote Zwiebeln, 150 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido), 1 mittelgroßer säuerlicher Apfel, 1 Becher Crème fraîche (150 g), Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl pro Pizza

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis in dünne, längliche Spalten hobeln. Den Apfel vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Crème fraîche mit den Zwiebeln vermischen. Den Teig nach Ende der Ruhezeit in 5 Stücke teilen, zu Kugeln formen und zu Kreisen von ca. 15 cm ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Jede Pizza mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen und mit Apfel- und Kürbisspalten reichlich belegen. Salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und nochmals 15 Min. gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Pizzen auf mittlerer Schiene 15-20 Min. backen. Dazu passen ein Glas gekühlter Apfelwein (Cidre) und ein gemischter Salat.

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





Endivien-Salat

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Endivie ist ein typischer Herbst- und Wintersalat. Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Intybin unterstützt die Verdauungsorgane bei der Arbeit, indem es anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse wirkt. Außerdem stimuliert Intybin Leber und Galle. Endivie ist noch vitaminreicher als Kopfsalat und enthält im Vergleich reichlich Kalzium, Phosphor und bemerkenswerte Mengen an Mangan, welches wichtiger Bestandteil von verschiedenen Enzymen im Körper ist.

Verwendung: Endivie wird meist als Salat verwendet, er kann aber auch gekocht oder gedünstet werden. Vor der Verwendung werden der Strunk und die äußeren Blätter entfernt. Um den leicht bitteren Geschmack zu mildern, können die Blätter kurz in lauwarmen Wasser gewaschen werden. In feine Streifen geschnitten wird Endivie entweder allein oder zusammen mit anderen Salaten in einer Marinade angemacht. Besonders gut schmeckt er mit frischen Früchten, wie Apfel, Birne, Ananas oder Orangen.

Fruchtiges Salat-Dressing

Zutaten: 1 EL flüssiger Honig, 3 EL weißer Balsamicoessig, Saft einer halben Satsuma/Mandarine, ca. 50 g fein gewürfelte rote Zwiebel, 6 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verquirlen und über den in Streifen geschnittenen Endiviensalat geben.



Apfelernte

Familie Schlachtenberger

Seit über 20 Jahren werden wir vom Demeter-Apfelhof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion das ganze Jahr über mit frischen Äpfeln beliefert.

Äpfel sind vitaminreich und enthalten viel Pektin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirken kann.



„Apfel alle Sorten“
Mischung verfügbarer Sorten

„Apfel süß-säuerlich“
wöchentlich wechselnde Sorte

„Cybele“
weißes Fruchtfleisch, süß-säuerlich

„Elstar“
aromatisch-süß, leicht säuerlich

„Festival“
sehr saftig, knackiges Fruchtfleisch

„Gala“
süß-aromatisch, mäßig saftig

„Santana“
fein säuerlich, für Allergiker geeignet

„Topaz“
säuerlich-aromatisch, hart-knackig



Satsumas

aus Italien

Beschreibung: Satsumas sind die ersten Zitrusfrüchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. Die Saison beginnt Mitte September und endet im frühen Winter. Da es in Italien allerdings zur Zeit noch keinen Frost hat, können Satsumas dunkel- oder hellgrün gefärbt sein. Erst bei kühleren Temperaturen färbt sich die Schale der Früchte, während sie am Baum hängen, gelb. Die Früchte sind dennoch reif, mit charakteristisch säuerlich-fruchtigem Geschmack. Sie sind saurer als Mandarinen und eignen sich zum pur essen oder zum Auspressen für Saft.



Federweißer & Federroter

aus der Südpfalz & Rheinhessen

Federweißer und Federroter passt wunderbar zu frischem Zwiebelkuchen oder verschiedenen Käsespezialitäten und salzigen Snacks.

Bestellbar als 1-Liter-Flasche oder im 3-er oder 6-er Gebinde.

Link zum Onlineshop:
Federweißer & Federroter



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

© Rezeptentwicklung & Fotos: Silvia Achatz / Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037