

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Oktober 2023

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

**Wir möchten Sie darüber informieren, dass wir ab November 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 Oktober Saison?**



Der Oktober hat typische, leicht bittere Herbstsalate wie Endivien und Radicchio zu bieten. Derzeit ist Endiviensalat von unserem Feld erntereif und ab Ende Oktober können wir den ersten Radicchio, Zuckerhut und Feldsalat ernten. Spinat, Schwarz- und Grünkohl werden ebenfalls Ende Oktober erntereif sein.

Verschiedene Kürbissorten, wie Mesa-Queen, Hokkaido, Sweet-Dumpling, Delicata oder Butternut und Rondini haben Hochsaison. Außerdem beginnt langsam die Saison von Kohl- und Wurzelgemüse.

Vielfältige Apfelsorten und Birnen ‚Novembra‘ gibt es vom Demeter-Hof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion. In Italien sind schon die ersten Zitrusfrüchte, wie Satsumas oder Clementinen erntereif. Die Saison für Granatäpfel und Kakis hat ebenfalls begonnen. Quitten und Walnüsse in der Schale haben wir ebenfalls für Sie im Sortiment.

**Wir wünschen Ihnen schöne Herbsttage!**

**Herzliche Grüße**

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

## Lauch

**Eigenanbau - Gärtnerei Achatz**

**Verwendung:** Lauch findet Verwendung in pürierten Cremesuppen oder rustikal in Eintöpfen, passt aber auch fein geschnitten in Nudelsaucen, Risotto oder in Aufläufe. **Tipp:** Auch die dunkelgrünen Blätter mitverwenden!



## Überbackener Lauch

**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg geputzter Lauch (ca. 1,3 kg ungeputzt), 1 Bund Petersilie, 80 g Speck in Scheiben oder ersatzweise Räuchertofu, 100 g kräftiger Bergkäse, 2 Eier, 100 ml Sahne, 1 TL gekörnte Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Vom Lauch die Wurzel und die oberen Enden knapp abschneiden, dann halbieren oder dritteln (so dass es gut in eine Auflaufform passt). Den Lauch längs aufschneiden und gut waschen, die grünen Blätter ebenfalls mitverwenden. Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und zuerst die weißen Stangen etwa 20-30 Min. weich garen (bitte probieren Sie, ob der Lauch wirklich weich ist), herausnehmen und dann die grünen Blätter etwa 15 Min. kochen. Den Lauch in eine gefettete Auflaufform geben. Die Petersilie fein hacken, den Speck und den Käse fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, kräftig würzen und über den Lauch geben. Bei 180 °C Umluft 20 Min. überbacken. Dazu passen Salzkartoffeln.

**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.



## Silvias Endiviensalat

**Zutaten für 4 Personen:** ca. 300 g Endiviensalat (1 mittelgroßer Kopf), 250 g kernlose Trauben, 200 g Emmentaler, 4 EL frischer Satsuma- oder Clementinensaft, 2 EL Asiasauce süß-sauer (Byodo), 2 EL Balsamico Bianco, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Endivie in 3 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Trauben waschen und längs halbieren, den Käse würfeln. Die restlichen Zutaten verquirlen und alle Zutaten miteinander vermischen.



## 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 gelb. Die Früchte sind dennoch reif, mit charakteristisch säuerlich-fruchtigem Geschmack. Sie sind saurer als Mandarinen und eignen sich als Snack, für Obstsalat oder zum Auspressen als Saft.



## Hofkäserei-Wochen

Käsespezialitäten im Oktober

Wir freuen uns, Ihnen im Oktober feine Käseschmankerl von vier Hofkäsereien und zwei Sennereien anbieten zu können.

Bestellbar in der jeweiligen Aktionswoche als

**fixes Paket für ca. 21,90 €**  
oder als einzelne Sorten mit Gewicht nach Wunsch.

Die Käsestücke werden grammgenau eingewogen, daher ist der Paket-Preis nur ein ungefährer Preis.

Bestellbar telefonisch, per E-Mail oder im Shop unter „Angebote“:

*KW 40 Dorfkäserei Geifertshofen*

*KW 41 Backensholzer & Butendiek*

*KW 42 Schaukäserei Wiggensbach*

*KW 43 Sennerei Danzl & Kolsass*

Alle Käsesorten werden für Sie frisch vom Laib geschnitten, gekühlt geliefert und falls Sie nicht anwesend sind, mit Kühlakkus abgestellt.

## „From Nose to Tail“

Regionales Rindfleisch aus ganzjähriger Weidehaltung

Noch wenige Spezialitäten verfügbar! Das Fleisch wird vakuumiert geliefert und eignet sich auch zum Einfrieren. **Bestellschluss: 26.10.23**

Link zum Onlineshop:

*Angusrindfleisch From Nose to Tail*



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