



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

was gibt es über den vergangenen Monat August zu berichten? Mitte August fand unsere jährliche Hof- & Feldführung statt und wir haben uns sehr über den regen Austausch mit Ihnen gefreut. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir den schönen Sommernachmittag entspannt ausklingen.

Falls Sie uns auf den Social-Media-Kanälen folgen, haben Sie sicherlich schon mitbekommen, dass Silvia wieder verstärkt Kochvideos dreht. Vor über einem Jahr ging damals das Rezeptvideo mit den gefüllten Rondini auf Instagram mit über 165-tausend Klicks „viral“. Wir dachten nicht, dass dies jemals wieder zu toppen sei. Genau ein Jahr später geschah nun das Unglaubliche: Silvias Video mit gefüllten Paprika wurde auf der Social-Media-Plattform TikTok über 196-tausend mal angeschaut! Das freut uns wirklich sehr. Gerade in der heutigen Zeit erachten wir es als sehr wichtig, auch neue Wege zu gehen, um möglichst viele Menschen für eine gesunde und ökologische Ernährung zu begeistern.

Unter folgendem Link finden Sie unsere gesamten Social-Media-Kanäle:

<https://www.oekokiste-kirchdorf.de/Linktree/articles/Linktree.html>

**Wir wünschen Ihnen einen schönen September und viel Spaß beim Kochen!**

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



Impressionen von unserem Feld



## Asiatishcher Kürbissalat

**Zutaten für 2-4 Personen:** 800 g Hokkaido-Kürbis, 1 Knoblauchzehen, 1 cm Stück Ingwer, etwas Chili nach Belieben, 2 EL Asiasauce süß-sauer (Byodo), 4 EL Limetten- oder Zitronensaft, 4 EL Sesamöl geröstet, Salz, 1 EL Sesamsamen, 1 Frühlingszwiebel

**Zubereitung:** Den Kürbis waschen, entkernen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Sesamöl vermischen und auf dem Blech bei 250 °C etwa 15-20 Min. rösten. Knoblauch und Ingwer schälen und ggf. mit etwas frischer Chili fein hacken, dann mit Asiasauce, Limettensaft, dem restlichen Öl und etwas Salz verquirlen. Den (schwarzen) Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Den gerösteten Kürbis heiß in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben, in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebel und Sesam zugeben. Vorsichtig umrühren.

Dazu passt getoastetes Brot.

**Als Hauptspeise für 2 Personen, als Vorspeise für 4 Personen.**

## Hokkaido-Kürbis

**Eigenanbau - Gärtnerei Achatz**

**Beschreibung:** Der Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er nur gewaschen und geputzt und nicht geschält werden braucht.

**Verwendung:** Kürbis kann in allen Variationen verwendet werden, von herzhaften Gerichten wie Kürbis-Suppe und -Risotto über süß-sauer eingelegt, bis hin zu Süßspeisen, Kuchen oder Gebäck.



## Kürbis-Kokos-Suppe

**Zutaten für 4 Personen:** 750 g Hokkaido-Kürbis gewürfelt (entspricht ca. 1 kg ganzer Kürbis), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl oder Butter, 2 TL gem. Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 0,5 TL Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, 2 Frühlingszwiebeln

**Zubereitung:** Kürbis waschen, vierteln, Kerne herauslösen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl goldbraun anbraten. Kurkuma und Kürbis zugeben, kurz anschwitzen, mit Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Anschließend die Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen und dann fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

## Apfelernte

Familie Schlachtenberger - Bodensee

**Beschreibung:** Seit über 20 Jahren werden wir vom Demeter-Apfelhof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion das ganze Jahr über mit frischen Äpfeln beliefert. Derzeit sind schon viele Apfelsorten wieder erntereif.

**Inhaltsstoffe:** Sie sind vitaminreich und enthalten Pektin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirken kann.

**Verwendung:** Äpfel werden hauptsächlich als Zwischenmahlzeit in Büro oder Schule verzehrt, eignen sich aber auch für Obstsalate, frisch gepressten Saft, gekochtes Apfelkompott und allerlei Kuchenvariationen.

Der große Erfolg des Bircher-Müslis war dem frisch geriebenen Apfel zuzusprechen, mehr dazu siehe unten:



## Bircher-Müsli

Warum es sich lohnt, das Bircher-Müsli selbst herzustellen

Das Gute am Bircher-Müsli ist, dass die Flocken über Nacht eingeweicht werden, so werden sie bekömmlicher. Auch eignet sich das Bircher-Müsli für all diejenigen, die eine feste Morgen- & Frühstücksroutine entwickeln möchten. Wer kein früher Esser ist, kann das Müsli auch sehr gut in einem Schraubglas mit in die Arbeit nehmen. Ursprünglich wurde es mit Wasser und gezuckerter Kondensmilch zubereitet, heutzutage nehmen wir ersatzweise Milch, Sahne & Wasser gemischt oder Pflanzenmilch und für die Süße etwas Honig. Der Star des Birchermüslis ist aber ganz klar der



## Silvias Apfel-Zimt-Rollen

12 Stück

**Zutaten für den Teig:** 500 g Weizenmehl Type 405, 1 P. Trockenhefe, 50 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 250 ml Milch, 50 g Butter, 1 Ei

**Zutaten für die Füllung:** 800 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 50 g Zucker, 2-3 TL Zimt, 50 ml kalte Milch, 1 P. Vanillepuddingpulver

**Zutaten für den Guss:** 100 g Puderzucker, 2 TL Zimt, 1,5 EL Wasser

**Zubereitung:** Das Mehl mit der Hefe, Zucker und Vanillezucker in einer großen Schüssel vermischen. Die Milch mit der Butter in einem Topf lauwarm erwärmen, zur Mehlmischung geben und mit dem Ei zu einem feuchten Hefeteig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben

frisch geriebene Apfel. Bestreut wird das Müsli mit etwas gehackten Haselnüssen oder Mandeln.

Alle anderen Zutaten, wie Quark, Joghurt, Leinsamen oder Trockenfrüchte haben traditionell nichts im Bircher-Müsli zu suchen.

Die nebenstehenden Mengen habe ich für eine Frühstücks-Mahlzeit angepasst. Die Konsistenz des Müslis ist eher wie ein flüssiger Brei, da der Apfel durchs Reiben sehr viel Saft abgibt. Daher bevorzuge ich grobe Haferflocken, um noch ein wenig Struktur im Müsli zu haben. Wenn der Apfel gerieben wird, entfaltet sich sein Aroma vollends und die fruchtige Säure harmoniert wunderbar mit den kernigen Flocken und der samtigen Milch. Probieren Sie es aus!

und abgedeckt in der Schüssel an einem warmen Ort 4 h gehen lassen. Für die Füllung die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermischen und in einem kleinen Topf mit Deckel 10 Min. erhitzen. Die kalte Milch mit dem Puddingpulver glatt rühren und zu den Äpfeln geben. Kurz aufkochen und wenn die Masse fest wird, sofort von der Platte ziehen und erkalten lassen. In den Boden einer Springform (26 cm Ø) ein Backpapier einspannen, dann das Papier und den Rand gründlich fetten und bemehlen. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer gründlich bemehlten Arbeitsfläche ca. in Backblechgröße ausrollen, die Füllung darauf verteilen, von der langen Seite her aufrollen und in 12 Stücke schneiden. Hochkant in die Form setzen und nochmals 30 Min. gehen lassen. Auf 2. Schiene von unten bei 180 °C Umluft 30 Min. backen, anschließend weitere 10 Min. bei 180 °C Unterhitze backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Mit dem Guss bepinseln. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis und Kaffee oder Kakao.



## Klassisches Bircher-Müsli

**Zutaten für 1 Person:** 5 EL grobe Haferflocken, 100 ml Milch o.ä., 2-3 EL Zitronensaft, 1-2 Äpfel (ca. 200 g), 1 TL Honig, 1 EL gehackte Nüsse

**Zubereitung:** Die Haferflocken in Milch in einem Schraubglas o.ä. im Kühlschrank über Nacht einweichen. Es kann auch Sahne oder halb Sahne & halb Wasser oder Pflanzenmilch verwendet werden. Den Apfel waschen und samt Schale auf der feinsten Seite einer Vierkantreibe in eine Schüssel reiben (oder Sie verwenden eine sog. Bircherreibe) und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die eingeweichten Haferflocken und Honig zugeben, verrühren und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Alle in den Rezepten verwendeten Zutaten können Sie bei uns beziehen.



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