

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Februar 2021

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

## Frischer Feldsalat aus Eigenbau ab KW 06:

Ab der zweiten Februarwoche können wir Ihnen unseren feinen, regelmäßig frisch geernteten Feldsalat anbieten. Dieser wächst auf unserem neuen Bio-Acker in einem unbeheizten Folienhaus. Da er aufgrund der kühlen Temperaturen insgesamt nun 3 Monate gewachsen ist, sind die Blätter sehr aromatisch. Außerdem ist er besonders zart, da er im geschützten Folienhaus gewachsen ist und zudem mit einem wiederverwendbaren Fließ abgedeckt war.

Wir bewirtschaften unser neues Feld gleich nebenan nach Demeter-Richtlinien und freuen uns, Ihnen im Laufe des Jahres noch mehr schmackhaftes Gemüse anbieten zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit mit unserem frischen Obst & Gemüse,  
*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



## Feldsalat

ab KW 06 aus Eigenbau / Demeter

**Beschreibung:** Feldsalat auch Rapunzel-, Acker-, oder Vogerlsalat genannt, hat den ganzen Herbst und Winter über Saison. Er wird wegen seines feinherben, nussigen Geschmacks sehr geschätzt.

**Inhaltsstoffe:** Er enthält eine beträchtliche Menge an Vitamin A, Kalium und viel Vitamin C. 100 g Feldsalat enthalten sogar etwas mehr Vitamin C als 100 g Mandarinen!

**Verwendung:** Vor der Verwendung die Wurzelenden knapp entfernen, mehrmals waschen und trocken schleudern. Feldsalat harmoniert wunderbar mit verschiedenen Ölen (Kürbiskernöl, Olivenöl oder Walnussöl), Varianten an Essigen oder es passt auch ein Dressing mit

Sauerrahm sehr gut. Klassisch wird er mit gebratenen Austernpilzen und einem Dressing mit dunklem Balsamico serviert. Es passen aber auch fein geschnittene Zwiebeln, Apfelscheiben oder geröstete Nüsse und Samen sehr gut dazu.



## Blutorangen-Ingwer Dressing

**Zutaten für 4 Personen:** Saft einer halben Blutorange, 1/2 TL fein gehackter Ingwer, 1 EL fein gehackte rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel, 1-2 TL Balsamico bianco, 1/2 TL Honig, 4 EL Olivenöl, 1/4 TL Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben fein gehackte rote Chilischote

**Zubereitung:** Alle Zutaten miteinander vermischen und über Blattsalate Ihrer Wahl geben.



## Petersilienwurzeln

Bayern / Bioland

**Beschreibung:** Die Petersilienwurzel wird auch Wurzelpetersilie genannt und ist eine gelblich weiße Pfahlwurzel. Sie ähnelt stark der Wurzel der Pastinake, ist jedoch im Geschmack markanter. Sie enthält unter anderem Vitamin C, Carotinoide und hochwertige ätherische Öle.

**Verwendung:** Sie wird häufig zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwendet und ist Bestandteil des Suppengrüns. Außerdem eignet sie sich für pürierte Cremesuppen und als Low-Carb-Püree statt Kartoffelpüree. Frisch raspelt kann sie auch für Rohkostsalate verwendet werden.



## Petersilienwurzel-Püree

**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Petersilienwurzeln, ca. 200 ml Gemüsefond, ca. 100 ml Sahne, 3 EL Butter, Meersalz, 1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Petersilienwurzeln schälen, in grobe Würfel schneiden, mit dem Gemüsefond bedecken und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Nach Bedarf noch etwas Fond hinzugeben. Anschließend abgießen, die Sahne und Butter zugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und sofort servieren. Dazu passt gebratenes Hähnchenbrustfilet, gebratener Fisch oder Tofu.

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





## Winter-Kohlrabi „Superschmelz“

Fitzhof Biogemüse / Bioland

**Beschreibung:** Der Superschmelz-Kohlrabi ist ein Winterkohlrabi, da er nicht im beheizten Gewächshaus wachsen muss, sondern auch bei kühleren Temperaturen auf dem Feld gedeiht. Seine furchige und etwas dickere Schale, macht ihn auf dem Freiland-Feld widerstandsfähiger. Die Knollen sind groß und wiegen bei uns ca. 500 g - 1 kg.

**Inhaltsstoffe:** Kohlrabi enthält besonders viel Vitamin C. Bereits 160 g roher Kohlrabi deckt den Tagesbedarf an Vitamin C.

**Verwendung:** Die Schale muss etwas großzügiger abgeschnitten werden - dann jedoch sind die Knollen zart & saftig. Die Schalen können anschließend beispielsweise für Gemüsebrühe ausgekocht werden. Aufgrund der Größe eignet er sich besonders gut für pürierte Cremesuppen, gewürfelt in Eintöpfen oder Pfannengemüse. Die Würfel können auch gut eingefroren werden. Vorgekocht und anschließend paniert und gebraten, kann er als Kohlrabi-Schnitzel zubereitet werden. Auch eignet er sich geraspelt als Kohlrabipuffer oder Kohlrabi-Rohkostsalat gemischt mit Apfel. Selbstverständlich auch als Rohkost für zwischendurch im Homeoffice oder Homeschooling.



## Kohlrabisuppe mit Kokosmilch

**Zutaten für 4-6 Personen:** 800 g Superschmelz-Kohlrabi, 400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 3 EL Kokosöl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, 2 EL frisch gehackte Minze oder Koriander

**Zubereitung:** Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Kokosöl andünsten (hierfür eignet sich am besten ein Dampfdrucktopf, da die Garzeit des Kohlrabi relativ lang ist). Den Kurkuma anrösten, das Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Salzen und pfeffern und weich dünsten. Anschließend fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und mit gehackten Kräutern servieren. Dazu passt geröstetes Brot.



## Kohlrabi-Apfel-Cremesuppe

**Zutaten für 6 Personen:** ca. 1 kg Superschmelz-Kohlrabi, 200 g säuerliche Äpfel, 1 kleine Zwiebel, 4 EL Butter, 1 TL Kurkuma, 2 l Geflügel- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Crème fraîche, 1 Schälchen Gartenkresse

**Zubereitung:** Den Kohlrabi und Apfel schälen, Kernhaus entfernen und beides in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Butter glasig andünsten. Den Kurkuma und das Gemüse zugeben und etwas anrösten. Dann mit Geflügelbrühe ablöschen, kräftig mit Salz und etwas Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Anschließend mit der Crème fraîche fein pürieren, abschmecken und mit geschnittener Kresse servieren.



## Kumquats

Italien

**Beschreibung:** Kumquats werden auch Zwergorangen genannt und gehören zu den Zitrusfrüchten. Sie wachsen an kleinen, immergrünen Bäumen und die Früchte sind eiförmig von ca. 4 cm Länge und hellgelb bis orange gefärbt.

**Inhaltsstoffe:** Kumquats enthalten unter anderem B-Vitamine, Kalium, Magnesium und Vitamin C. Das enthaltene Pektin kann sich positiv auf unseren Verdauungstrakt auswirken.

**Verwendung:** Die Früchte können roh oder gekocht verwendet werden und werden samt Schale und der enthaltenen Kerne verzehrt! Die Schale schmeckt herb-süßlich, das Fruchtfleisch meist sehr sauer, weshalb ein guter, geschmacklicher Kontrast entsteht. Sie können vielseitig verwendet werden, entweder herzhaft zu Fleischgerichten oder als fruchtige Beigabe in winterlichen Salaten. Klassisch wird aus ihnen ein süßes Kompott gekocht und dieses zu verschiedenen Desserts oder Vanilleeis gereicht. Sie eignen sich außerdem verbacken in Kuchen oder Muffins. Gerne werden sie auch in einer Reihe von Cocktails verwendet. Zur Haltbarmachung bietet sich das Einkochen zu Marmelade an, das Einlegen in Alkohol oder das Einfrieren der ganzen Früchte.

**Tipp:** Im Ganzen eingefrorene Früchte können als Eiskwürfel in Getränken verwendet werden.



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

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht.



DE-ÖKO-037