

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2021

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Zeit für frische Kräuter:

Frische Kräuter sind schmackhaft, bereichern jeden Speiseplan und enthalten gesunde Inhaltsstoffe in konzentrierter Form. Sie eignen sich zum Verfeinern von Eintöpfen und Gemüsegerichten, zum Servieren in Suppen oder über Salate, zu Pesto verarbeitet, in grüne Smoothies gemixt oder klassisch zubereitet als Mischung aus verschiedenen Kräutern in Kräuterquark zu Pellkartoffeln.

Folgende frische Kräuter haben wir derzeit für Sie im Sortiment:

Kresse im Kästchen, Petersilie, Koriander und Schnittlauch im Bund. Ab KW 10 wird es regionale Barbarakresse im Topf geben.

Gärtnerei Achatz:

In unseren unbeheizten Folienhäusern wachsen rote und grüne Salate. Kohlrabi werden auch noch bald gepflanzt. Für den Freilandanbau laufen schon die Vorbereitungen, denn im April geht es los.

Hinweis Osterwochen:

Bitte planen Sie Ihren Einkauf für die Osterwochen bei uns rechtzeitig und bestellen ggf. schon einen Teil Ihrer Bestellung vor. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, auch bereits abgesendete Bestellungen noch bis zum Ende des Bestellschlusses zu ergänzen. Insbesondere bei Eiern kann es immer wieder zu Lieferengpässen kommen.

Beachten Sie bitte auch eine eventuelle Lieferterminverschiebung. Ihren möglichen Liefertag sehen Sie nach Log-in in den Onlineshop

Rückblick - März 2020 bis heute:

1 Jahr Arbeiten & Anliefern unter erschwerten Bedingungen. In diesem Zuge möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei Ihnen für das vergangene Jahr bedanken - Ihre Treue, Ihr Vertrauen, Ihre Geduld bei nicht lieferbaren Artikeln und Ihre Kooperation bei der Anlieferung!

DANKE

im Namen aller Mitarbeiter & den Familien Achatz!

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Gesundheit und Freude mit unseren Lieferungen,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



100 % Bio frisch ins Haus - saisonal, frisch & erzeugernah



Schnittlauch

Obergrashof - Demeter / Dachau

Beschreibung: Alle Teile des Schnittlauchs haben ein leichtes Zwiebelaroma. Er ist eine ausdauernde Pflanze, wächst auf jedem Boden, muss aber gut gewässert werden. Der Schnittlauch ist eine winterharte Pflanze, das heißt, der obere Teil der Pflanze stirbt im Winter ab und treibt im Frühjahr wieder neu aus.

Verwendung: Schnittlauch sollte nie gekocht oder gar getrocknet werden, so verliert er ein Vielfaches an Aroma. Fein geschnitten (niemals gehackt) kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat, Tomatensalat gestreut oder als Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder Sauerrahm gegeben werden. Auch Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppen, Kräuterbutter oder das Butterbrot wären ohne Schnittlauch undenkbar.



Schnittlauch-Dressing

Zutaten: 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL Sauerrahm, ca. 4 EL Olivenöl, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren, den Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren zugeben, abschmecken und mit Blattsalat oder Gurkensalat servieren.

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





Lauch

Fritzhof Biogemüse / Bioland

Beschreibung: Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebfamilie, ist aber wesentlich milder. Das Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto.

Rote Linsensuppe mit Lauch

Zutaten für 6 Personen: 2 kleine Zwiebeln, 300 g rote Linsen, 4 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 1-1,5 l Gemüsebrühe, 1 mittlere Stange Lauch, 5 EL Sahne, 1 TL weißer Balsamicoessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die roten Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln in einem Topf in dem Öl andünsten, dann Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Linsen zugeben, mit 1 Liter Brühe aufgießen und weich kochen lassen. Währenddessen den Strunk vom Lauch entfernen, den Lauch halbieren, gründlich waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Sobald die Linsen fast weich sind, den Lauch und die Sahne zugeben, nach Bedarf noch mit etwas Brühe verdünnen und je nach Geschmack noch 5-10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Bananen

DE-ÖKO-037 / Dom.Rep.

Beschreibung: Bananen bestehen zu etwa 75% aus Wasser und zu 20% aus Kohlenhydraten. Sie enthalten Kalium, Magnesium und Vitamin B6, sowie Serotonin.

Bei unseren Bananen handelt es sich selbstverständlich um **Schiffsware** - Flugware haben wir grundsätzlich nicht im Sortiment. Auch ist die Begasung mit dem Reifegas Ethylen bei Bio-Ware verboten.

Verwendung: Bananen können vielseitig verwendet werden: roh für zwischendurch als Snack oder im Müsli, gebacken in Kuchen und Muffins, oder püriert in Bananenmilch und in Smoothies.

Bananen-Kokos-Muffins

Zutaten für 12 Stück / 1 Muffinblech: 200 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 550, 3 TL Backpulver, 150 g Kokosflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 150 g Crème fraîche, 125 g flüssige Butter, 70 g zerdrückte Banane

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech fetten und bemehlen. Mehl mit Backpulver und Kokosflocken vermischen. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Zucker und Crème fraîche mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach flüssige Butter und Banane zugeben. Dann rasch die Mehlmischung zugeben und kurz unterrühren. Je zwei Esslöffel in die Förmchen geben und 20 Minuten backen.



Osterfladen

Demeter-Bäckerei Polz
Ampermoching

Die Demeter-Bäckerei Polz verarbeitet nur Zutaten höchster Qualität und verfügt sogar über eine hausgemachte Mühle. Das Mehl wird täglich frisch gemahlen, somit bleiben möglichst viele Nährstoffe des Kornes erhalten.

Ab 1. März lieferbar:

Weizen-Osterfladen klein
250 g 4,89 €/St.

Weizen-Osterfladen groß
500 g 7,89 €/St.

Dinkel-Osterfladen, hell
500 g 8,99 €/St.



Bunte Eier

Biohof Grabmaier / Wolnzach

Die Eier sind gekocht und mit natürlichen Farben gefärbt. Gekühlt sind sie einige Zeit haltbar.

Ab 1. März lieferbar.

Nur begrenzte Menge verfügbar.

Bunte Eier, gekocht
6 Stück, Größe M 4,49 €/Pack



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