

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

August 2022

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

## Moore schützen - wir sind dabei!

Im vergangenen Monat durften wir nicht nur einen unserer Verbandskollegen der Ökokiste besuchen, sondern auch ‚unser Moor‘ endlich einmal mit eigenen Augen sehen. Vor einiger Zeit bereits haben wir uns als Ökokisten-Betriebe dazu entschlossen, unsere unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensieren zu wollen, und haben uns dazu für ein besonders schönes Projekt entschieden: Gemeinsam tragen wir eine Moorpatenschaft für über 20.000 m<sup>2</sup> Fläche im Raublinger Moos bei Rosenheim. Wir finanzieren so die Renaturierung und Wiedervernässung dieses Moores, welches einen entscheidenden Teil zum Schutz unseres Klimas beitragen kann.



Wussten Sie nämlich, dass Moore, gleich nach dem Ozean, der zweit-effektivste Kohlenstoffspeicher der Welt sind? Zusätzlich bilden Moore ein faszinierendes Ökosystem und bieten so Lebensraum für eine Vielzahl an Pflanzen und Tieren, die bereits vom Aussterben bedroht sind.

An dieser Stelle möchten wir uns auch bei Ihnen bedanken, allen unseren Kundinnen und Kunden, die uns bei einem nachhaltigen Umgang mit Tier und Natur unterstützen.

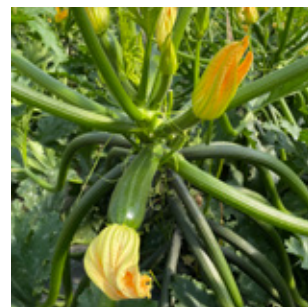
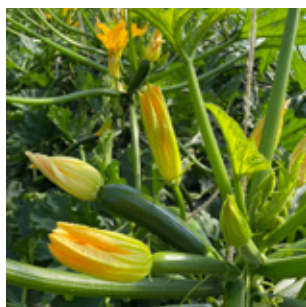
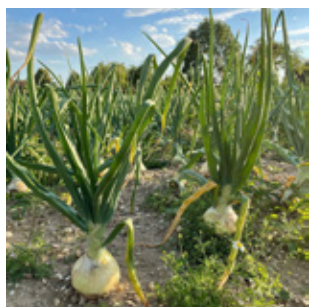
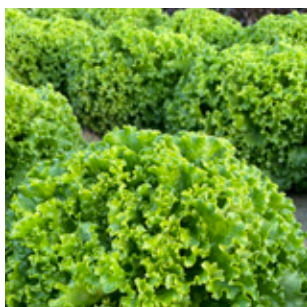
Wir wünschen Ihnen einen sonnigen August!

*Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*

## Impressionen von unserem Feld

Gärtnerei Achatz - Demeter- & TAGWERK-Betrieb

Derzeit ernten wir auf unserem Feld laufend frische Salate, Rondini, frische Gemüsezwiebeln (ohne Grün), Zucchini, bunten Mangold, Petersilie, Schnittlauch und Bohnenkraut. Mitte August werden die ersten Hokkaido-Kürbisse und Stangenbohnen geerntet und gegen Ende des Monats gibt es frischen Zuckermais.



## Zucchini

Gärtnerei Achatz

**Beschreibung:** Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Es gibt sie in verschiedenen Sorten, am bekanntesten ist die grüne Sorte „Elite“.

**Inhaltsstoffe:** Zucchini sind kalorienarm und sehr wasserreich. Sie enthalten besonders viel Kalium, Eisen und Zink, sowie Vitamin A und B-Vitamine.

**Verwendung:** Sie harmonieren wunderbar mit Tomaten, Knoblauch und frischen Kräutern, wie Basilikum oder Thymian. Sie eignen sich zum Braten, Dünsten, Füllen und Überbacken, oder junge Früchte auch als Rohkost im Salat.



## Zucchini-Puffer

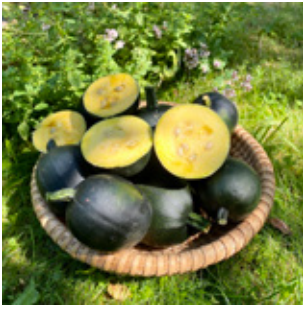
Zutaten für 2-4 Personen

**(10 Puffer):** 500 g Zucchini, 150 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Porridge-Haferflocken (alternativ normale Haferflocken kurz im Mixer etwas zerkleinern), 2 Eier, Salz/Pfeffer, Bratöl oder Ghee zum Braten

**Zubereitung:** Die Zucchini auf der groben Seite einer Vierkantreibe in grobe Stifte raspeln. Die Zwiebel fein würfeln, mit den Zucchini in eine Schüssel geben, 1 EL Salz zugeben und 15 Min. stehen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und die austretende Flüssigkeit verwerfen. Gepressten Knoblauch, Haferflocken und Eier zugeben, kräftig würzen und alles vermischen. Reichlich Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 2 EL Masse pro Puffer hineingeben und von beiden Seiten goldbraun braten.

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





## Rondini

Gärtnerei Achatz

**Beschreibung:** Es handelt sich um einen runden Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fruchtfleisch.

**Verwendung:** Die Schale ist nicht zum Verzehr geeignet, daher werden die Rondini nach der Zubereitung ausgelöffelt. Zur Zubereitung wird der stachelige Stiel mit Hilfe eines Geschirrtuches abgebrochen, die Rondini mit einem großen Messer quer halbiert, die Kerne mit einem großen Löffel herausgelöst und dann die Hälften entweder dampfgegart oder gefüllt im Ofen gebacken. Die dampfgegartten Rondini mit Kräuterbutter, Salz und Pfeffer servieren.



## Rondini mit Käse überbacken

**Zutaten für 4 Personen:** je 1 ganzer Rondini pro Person, 4 EL gewürfelte rote Zwiebel, etwas Knoblauch, 4 EL gehackter Schnittlauch, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Mozzarella  
**Zubereitung:** Die Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem

Löffel herauslösen. Die Rondinihälften in eine Auflaufform setzen, mit je einem halben Esslöffel Zwiebeln, etwas Knoblauch und Schnittlauch füllen, salzen, pfeffern und das Olivenöl über den Rondini verteilen. Im Ofen bei 250 °C etwa 30 Min. garen. Zum Schluss jede Rondinihälfte mit Mozzarella belegen und nochmals 10 Min. goldbraun überbacken. Nach Wunsch einige Kirschtomaten auf den Boden der Form legen und kurz mitgaren. Als Vorspeise oder kleines Abendessen mit einem gemischten Salat servieren.



## Rondini mit Feta-Zwiebelfüllung

**Zutaten für 4-6 Personen:** 6 Rondini (ca. 1,5 kg), 200 g (Gemüse-)Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 180 g Feta, 2 EL Butter, 2 Eier, 150 g Crème fraîche, Salz/Pfeffer, Tomaten nach Belieben, Crema di Balsamico  
**Zubereitung:** Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Rondinihälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butter in einer Pfanne andünsten. Petersilie fein hacken, Feta fein würfeln, zugeben und ebenfalls dünsten, bis der Feta cremig wird. Dann noch ca. 3 Minuten köcheln lassen, anschließend abkühlen lassen. Eier und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen, die Zwiebelmasse zugeben, kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. 2 EL der Masse in die Vertiefungen der Rondini füllen, gan-

ze Tomaten auf dem Blech verteilen. Bei 200 °C Umluft auf mittlerer Schiene 35-45 Min. backen. Zum Servieren die Tomaten leicht salzen, die Rondini mit Balsamico Crema beträufeln und auf dem Teller anrichten. Die Rondini werden bei Tisch mit einem Esslöffel ausgelöffelt. Dazu passt Salat.



## Kalte Gurkensuppe mit Joghurt

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Gurke, 80 g Zwiebel, Minzeblätter von 1-2 frischen Minzezweigen, 1 TL gekörnte Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe), 3 EL Zitronensaft, 300 g Naturjoghurt, Salz/Pfeffer  
**Zubereitung:** Die Gurke waschen und zusammen mit der geschälten Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, 200 ml sehr kaltes Wasser zugeben und fein pürieren. Vor dem Verzehr abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank kühlen. Nach Wunsch im Weckglas servieren.

## Social Media

Folgen Sie uns auf verschiedenen Social-Media-Kanälen:

NEU TikTok: [@oekokistekirchdorf](#)

NEU Twitter: [@Oekokiste\\_K](#)

Instagram: [@oekokistekirchdorf](#)

Facebook: [@Oekokiste.Kirchdorf](#)

Auf TikTok gibt es schwerpunktmäßig Kochvideos oder News vom Feld; auf Twitter erhalten Sie regelmäßig News zu aktueller Ware aus der Packhalle.



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