

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus Mai 2022

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

es ist Frühling und auf unseren Feldern ist die Freilandsaison in vollem Gange. Radieschen und Spinat sind ausgesät. Grüne und rote Salate, Petersilie, Mangold, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Lauch und Zwiebeln wurden gepflanzt. Die nächsten Wochen werden laufend frische Salate aus dem unbeheizten Folienhaus und auch schon bald aus dem Freiland geerntet.



Erntereifer Salat



Junger Eichblattsalat



Fenchelpflanze

Zusätzlich können wir Gemüse aus der Region anbieten, wie Radieschen, weitere Salate und sogar schon die ersten Tomaten und Gurken aus dem Gewächshaus. Die Saison-Highlights im Mai sind Spargel aus Niederbayern, Rhabarber aus Deutschland, frische Salate und der erste junge Spinat aus der Region!

*Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*



Spargelcreme-Suppe

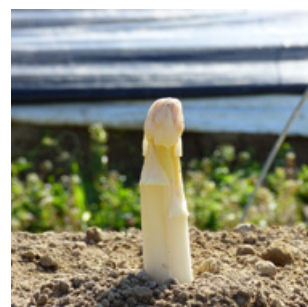
Zutaten für 4 Personen: 500 g weißer Spargel, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1-2 TL Meersalz, 1 TL Zucker, 30 g Butter, 30 g Mehl, 100 ml Sahne

Zubereitung: Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelschalen und Abschnitte 30 Min. in 1,25 l Wasser bei geschlossenem Deckel kochen, anschließend abseihen. Den Spargel in Stücke schneiden, mit Gemüsebrühe, Salz und Zucker im Spargelkochwasser

ca. 10 Min. bissfest garen, dann abseihen. Die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis sich das Mehl mit der Butter verbunden hat. Dann nach und nach mit Spargelwasser aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Zuletzt die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und abschmecken. Die Spargelstücke auf Suppenteller verteilen und mit heißer Suppe aufgießen. (Diese Suppe kann gut für Gäste vorbereitet werden ohne dass der Spargel zu weich wird.) Nach Geschmack mit Kochschinken anrichten und mit einem Glas Weißwein servieren.

Passende Weißweine:

Riesling QW 2020	8,99€/0,75l
Grüner Silvaner 2020	9,69€/0,75l
Scheurebe Spätlese 2019	7,69€/0,75l



Spargelsaison

NEU: „Abospargel 350 g“

Beschreibung: Damit wir den frischen Spargel auch innerhalb der verschiedenen Kistensortimente packen können, bieten wir Ihnen regionalen Spargel im praktischen 350 g-Bund an. Selbstverständlich können Sie weißen Spargel auch mit Gewicht nach Wunsch oder grünen Spargel im 500 g-Bund bestellen.

Wichtige Hinweise -

Kistenpreise & Verfügbarkeit:

In der Spargelzeit planen wir die Kistensortimente etwa 2-4 € teurer als regulär. Gerne können Sie Ihre Kiste online oder telefonisch nach Ihren Wünschen anpassen! Außerdem kann es sein, dass verschiedene Spargelsorten schnell ausverkauft sind - bitte geben Sie ggf. bei Ihrer Bestellung einen Ersatzartikel an.

Verwendung: Vom Kopf- zum Stielende hin mit einem Spargelschäler schälen, die Stielenden etwa 1 cm kürzen. Grüner Spargel muss nur an den Stielenden geschält werden. Anschließend in Wasser mit Zitronensaft dünsten oder klein geschnitten in der Pfanne anbraten. Mit Sauce Hollandaise oder Vinaigrette und Salzkartoffeln servieren.

Spargel-Sortiment:

Abospargel weiß - 350g!	7,50€/St.
Spargel grün - 500 g	11,99€/St.
Spargel weiß (lose)	23,99€/kg

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





Spinat-Kartoffel-Puffer

Zutaten für 4 Personen / 12 Puffer:

600 g mehlig kochende Kartoffeln, 300 g Spinat, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 2 Eier, 3-5 EL feine Haferflocken, 80 g Fetakäse, frisch ger. Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Ghee od. Butterschmalz zum Braten

Zubereitung: Die Kartoffeln dämpfen, anschließend heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen. Den Spinat putzen, die Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in dem Olivenöl anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Anschließend herausnehmen, grob hacken und zur Kartoffelmasse geben. Die Eier, Haferflocken je nach Bedarf und den zerbröckelten Feta zugeben, alles vermischen und kräftig würzen. Mit nassen Händen kleine und ca. 2 cm dicke Küchlein formen und in einer beschichteten Pfanne in reichlich Butterschmalz goldbraun braten. Dazu passen gegrillte Paprika und ein gemischter Salat.

Liefertagsverschiebung

Feiertagsbedingt verschieben sich in

KW 21 (Christi Himmelfahrt) teilweise die Liefertage.

Den genauen Liefertag sehen Sie demnächst im Onlineshop.



Rhabarber

Aus Deutschland

Beschreibung: Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird aber wie Obst zubereitet und verzehrt. Rhabarber mit hellem Fleisch wird „Himbeerrhabarber“ genannt, der rotfleischige wird als „Blutrhabarber“ bezeichnet.

Verwendung: Verwendet werden nur die Stiele, die Blätter werden entfernt. Die Schale der Stiele wird vor der Zubereitung dünn abgezogen, dünne Stangen können samt Schale verwendet werden. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte Rhabarber nur gekocht verzehrt werden, z.B. pur als Kompott, in süßen Aufläufen, für Kuchen oder in Kombination mit verschiedenen Cremespeisen. Passende Gewürze sind jeweils Vanille, Zitronen- oder Orangenschale.

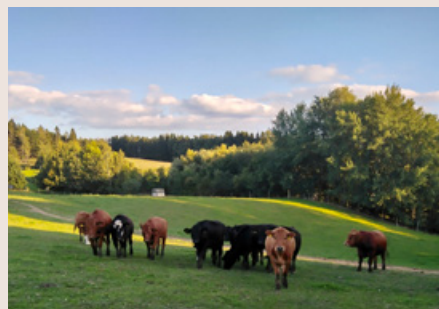
Lagerung: In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich im Kühlschrank einige Tage.



Rhabarber-Crumble

Zutaten für 4 Personen: 500 g Rhabarber, 150 g Rohrohrzucker, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Zitrone, 80 g kalte Butter

Zubereitung: Rhabarber putzen, waschen, die Schale abziehen und die Stangen längs halbieren, dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber mit 50 g Zucker vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Mehl mit restlichem Zucker, Haferflocken und Zitronenschale vermischen. Die kalte Butter in Stücke schneiden, zugeben und mit den Händen zu einer Streuselmasse abbröseln. Über dem Rhabarber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 30 Min. überbacken bis der Rhabarber blubbert und das Crumble goldbraun ist. Mit Minze garniert servieren. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.



Regionale Fleischaktion

„From Nose to Tail“

Wir freuen uns, Ihnen mit unserer limitierten „From Nose to Tail“-Aktion wieder eine Vielfalt an Teilstücken und Gourmetspezialitäten vom Angusrind aus der aus der Holledau anbieten zu können!

„From Nose to Tail“ bezeichnet die ganzheitliche Verwertung eines Tieres und somit ist nicht nur die Aufzucht und die Weideschlachtung nachhaltig, sondern auch die Vermarktung. Die Hallertauer Bio-Angusrinder stehen ganzjährig auf der Weide. Die Weideschlachtung symbolisiert Respekt vor Tier und Natur.

Bestellschluss: Do., 14. Juli

Auslieferung: 25. - 29.07. (KW 30)

Link zum Onlineshop:

*Angusfleisch
From Nose to Tail*

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.



DE-ÖKO-037