

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

August 2023

ÖKOKISTE
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Impressionen von unserem Feld

Gärtnerei Achatz - Demeter- & TAGWERK-Betrieb

Zur Zeit ernten wir auf unserem Feld laufend frische Salate, grüne und gelbe Zucchini, bunten Mangold, Fenchel, Kohlrabi, Gurken, Tomaten, grüne Spitzpaprika, blaue Stangenbohnen, frischen Knoblauch, saftige Gemüsezwiebeln und die ersten Rondini.



Weißer Rettich

Obergrashof - Dachau

Beschreibung: Weißer Rettich ist von Mai bis Oktober erhältlich. Er wird in der gesunden Küche sehr geschätzt, da er einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen besitzt; Zink und Senföle können zu einer Immunstärkung beitragen.

Verwendung: Meist wird Rettich dünn aufgeschnitten und mit Salz bestreut zur bayerischen Brotzeit mit Brezn verzehrt. Auch eignet er sich fein raspelt oder in Scheiben gehobelt als Rohkostsalat, gegart in Wokgerichten oder gekocht und püriert in Kartoffelsuppe. Der Rettich-Apfel-Salat nebenstehend schmeckt sehr fruchtig und erfrischend.



Rettich-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Personen: 1 weißer Rettich, 1 EL Salz, 5 EL Limetten- oder Zitronensaft, 2-3 EL Sauerrahm, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zucker, 1 säuerlicher Apfel (Topaz), 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung: Den Rettich mit einem Sparschäler schälen, Strunk und Wurzel entfernen. Dann mit einem Streifenschäler („Kiwi Streifenschäler“) oder Spargelschäler in feine Streifen schälen, dann mit 1 EL Salz in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken und mit dem verquirlten Dressing vermischen. Zwiebel schälen, Apfel vierteln und beides in feine Scheiben hobeln. Alles vermischen.

Zucchini grün & gelb

Aus Eigenanbau - Kirchdorf

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.



Zucchinipuffer

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

Zutaten für den Dip: 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, 1/2 Bund gehackter Dill, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer

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.

Alle Zutaten für den Dip verrühren. 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

Aus Eigenanbau - Kirchdorf

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 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, ganze 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.

Zwetschgen

Deutschland

Beschreibung: Deutsche Zwetschgen haben Saison von Juli bis September. Sie sind länglich-oval geformt mit blauer Schalenfarbe und gelbem Fruchtfleisch. Im Geschmack herb-säuerlich und saftig. Der weißliche Belag auf den Zwetschgen wird übrigens als „Reif“ bezeichnet. Dieser Reif schützt die Früchte vor dem Austrocknen und sollte erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

Inhaltsstoffe: Reich an B-Vitaminen, Vitamin E und Carotinoiden. Die violette Schale enthält außerdem viele Antioxidantien, die sogenannten Anthocyane.

Lagerung: Die Zwetschgen bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Verwendung: Geeignet zum Rohverzehr, mit Haferflocken überbacken als „Crumble“, gebacken als „Zwetschgendatschi“ oder als Rohnudeln, sowie in Wasser gegart als Zwetschgenknödel.



Zwetschgen-Crumble

Mit Haferflocken-Streuseln überbackene Zwetschgen - dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.

Zutaten für 4 Personen: 700 g Zwetschgen, 3 EL brauner Zucker, 80 g (Vollkorn-)Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 brauner Zucker, 80 g feine Haferflocken, 100 g kalte Butter, geschlagene Sahne oder Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung: Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und dachziegelartig in eine feuerfeste Form legen; mit 3 EL braunem Zucker bestreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit dem Vanillezucker, braunem Zucker und Haferflocken in einer Schüssel vermischen, die kalte Butter in Stückchen zugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Über den Zwetschgen verteilen und im Ofen 30 Min. überbacken. Lauwarm mit geschlagener Sahne oder Vanilleeis servieren.

Sommeraktion:
„Parmigiano Reggiano DOP“

Zum Aktionspreis!

Statt 37,90 € pro kg nur 29,90 €!
1 Stück wiegt ca. 250 g zu 7,47 €.

Das italienische Original mit hochwertiger Bio-Milch und Salz hergestellt - mind. 18-24 Monate gereift.

Artikelnummer: 1157



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