

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Februar 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

im Februar werden die Tage langsam wieder heller, doch trotzdem sehnen wir uns nach der „Sonne des Südens“. Passend hierzu empfehlen wir Ihnen, die Blutorange-Saison noch voll auszukosten. Blutorange enthalten aufgrund ihrer Farbe mehr Antioxidantien als normale Orangen. Frisch gepresster Blutorange-Saft ist ein Highlight der Saison. Damit Sie noch länger an Blutorange-Freude haben können, empfehlen wir Ihnen Silvias Marmeladen-Rezept. Die Blutorange-Marmelade ist nicht bitter und sehr konzentriert. Auch feine Rezepte mit Zitronen, wie Zitronen-Risotto oder Lemon-Curd bringen fruchtige Abwechslung in Ihre Küche.

Aus der Region gibt es schon die ersten grünen Blattsalate und weiterhin noch Feldsalat aus Eigenbau. Außerdem haben im Februar noch Wurzel- und Kohlgemüse Saison.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Blutorangen- marmelade

Zutaten für 2 Gläser à 325 ml: 1 kg Saft-Blutorange, 100 ml Zitronensaft (2-3 Zitronen), 375 g heller Zucker
Zubereitung: Orangen waschen und mit einem Sparschäler die Schale dünn (ohne das Weiße) abschälen, die Schale in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser 30 Min. kochen, abgießen, mittelfein hacken, beiseite stellen. Orangen halbieren, mit einem scharfen Messer auf einem Brett rundherum das Weiße gründlich entfernen und verwerfen; Kerne in einen Einwegteebeutel geben. Fruchtfleisch würfeln, Saft auffangen. Zitronensaft mit dem Orangenfruchtfleisch und den gehackten Schalen in einem Topf aufkochen. Teebeutel und Zucker zugeben und so lange kochen (ca. 1 h) bis die Marmelade auf einer Untertasse geliert, dann abfüllen.



Lemon Curd (süßer Aufstrich)

Aufstrich aus England - schmeckt klassisch englisch am besten auf Toast mit Butter.

Zutaten für ca. 450 g: abger. Schale von 3 Zitronen, 150 ml frisch gepresster Zitronensaft, 75 g gewürfelte Butter, 200 g heller Zucker, 3 frische Eier
Zubereitung: Die Zitronenschale und den Zitronensaft in einem kleinen Topf bei mittlerer Stufe (bspw. Stufe 4 von 9) erhitzen. Butter, Zucker und gründlich verquirlte Eier hinzufügen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen so lange erhitzen bis die Masse andickt und von der Konsistenz wie dicker Pudding ist (etwa 20-25 Min.). Die Masse darf nicht kochen, sonst gerinnt sie. In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.



Risotto al limone

Zitronen-Risotto nach italienischer Art - dazu passt ein leichter Blattsalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing oder ein gebratenes Lachsfilet.

Zutaten für 4 Personen:

1 Zitrone, 800 ml Geflügelfond im Glas (= 2 Gläser) oder selbst gekochte Brühe (gekörnte Brühe würde das Risotto verfärben, es soll schön weiß bleiben), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 300 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein (z.B. Artikel „Michele - der Kleine“), Salz, 40 g Butter, 80 g frisch geriebener Pecorino, Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung: Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Fond mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem weiten Topf in Öl glasig andünsten. Den ungewaschenen Reis zugeben, kurz andünsten und dann mit dem Weißwein und 2 EL Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren vollständig einkochen lassen. Anschließend einen Schöpflöffel heißen, gesalzenen Fond zugießen und ebenfalls unter Rühren einkochen lassen. So weiter verfahren bis alle Brühe verbraucht ist und das Risotto gar ist (ca. 30 Min.). Von der Platte nehmen, die Butter, den Pecorino und Zitronenschale unterrühren und mit Salz und 1 EL Zitronensaft abschmecken. 10 Min. ziehen lassen, dann mit Olivenöl beträufelt servieren.

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





Schwarzwurzeln

Biohof Fuchs - Schrobenhausen

Beschreibung: Schwarzwurzeln werden auch Winterspargel genannt und sind mit Topinambur, Chicorée und Artischocke verwandt. Im Geschmack erinnern sie wegen der enthaltenen Asparaginsäure an Spargel. Schwarzwurzeln zählen zu den wertvollsten Wintergemüsen. Sie sind reich an Vitaminen, Bitterstoffen, Mineralien und Ballaststoffen. Der enthaltene wasserlösliche Ballaststoff ‚Inulin‘ kann unsere Darmflora positiv beeinflussen.

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln werden wie Spargel zubereitet. Zunächst unter fließendem Wasser bürsten und dann mit einem Spargelschäler schälen. Vor dem klebrigen Saft schützen Sie sich durch Gummihandschuhe. Bis Sie alle Wurzeln geschält haben, legen Sie die schon Geschälten in Wasser mit etwas Essig oder Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Sie können daraus eine Suppe kochen oder Sie bereiten die Schwarzwurzeln als Gemüse zu. Dazu wie oben beschrieben verfahren, dann die Wurzeln in Wasser mit etwas Zitronensaft kochen (20-35 Min., je nach Dicke), herausnehmen und mit zerlassener Butter und Zitronensaft beträufeln, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen. Sie können die Wurzeln auch mit Käse überbacken oder klein geschnitten mit Béchamlsauce als Lasagne zubereiten.



Schwarzwurzel-Cremesuppe

Zutaten für 4-6 Personen: 700 g Schwarzwurzeln (ungeschält), Saft von einer Zitrone, 250 g mehliges Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 TL gekörnte Gemüse- oder Geflügelbrühe, Pfeffer, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 100 ml Sahne, 1 EL kalte Butter, gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln grob waschen, dann schälen. Dazu am besten Gummihandschuhe anziehen, da der Saft der Schwarzwurzeln schwer zu entfernende Flecken hinterlässt. Die Enden der Wurzeln an beiden Seiten anschneiden und mit einem Spargelschäler dünn schälen, in Wasser mit dem Saft einer Zitrone legen, dann in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen, würfeln und in 2 EL Butter in einem Topf glasig andünsten. Dann die abgetropften Schwarzwurzeln, Kartoffeln und gekörnte Brühe zugeben, mit 800 ml kaltem Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Sahne und kalte Butter zugeben und mit dem Mixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch mit heißem Wasser verdünnen. Vor dem Servieren nochmals kurz mit dem Mixer aufpürieren, in Suppenschalen füllen und mit gehackter Petersilie servieren.



Silvias eingelegte Möhren

im Blutorange-Essigsud

Die Möhren werden nicht klassisch eingekocht, sind aber im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar, solange sie vom Sud bedeckt sind.

Zutaten für 1 Glas à ca. 720 ml: 2-3 Blutorange, 100 ml Wasser, 10 g Salz, 10 g Zucker, 1 TL Senfkörner, 8 schwarze Pfefferkörner, 350 g geschälte Möhren, 30 ml Weißweinessig, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Eine Orange heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann 200 ml Saft auspressen. Den Orangensaft samt der Schale mit Wasser, Salz, Zucker, Senf- und Pfefferkörnern in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Glas heiß ausspülen. Die geschälten Möhren in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Orangenschale aus dem Sud nehmen und ins Glas geben, alle Möhren darauf schichten und etwas zusammendrücken. Den Essig und das Olivenöl unter den Sud mischen und die Möhren damit begießen. Das Glas sollte randvoll und die Möhren vom Sud bedeckt sein. Verschließen, einen Tag abkühlen lassen und dann 7 Tage im Kühlschrank lagern. Zwischendurch kurz schwenken. Anschließend sind die Möhren verzehrfertig. Der Sud kann für Salatdressings verwendet werden.

„5 am Tag“

Kennen Sie den Ernährungstipp „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung? Essen Sie 5 mal am Tag Obst und Gemüse - 3 x Gemüse und 2 x Obst, jeweils eine Handvoll.



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