

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

April 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es im April in unserer Gärtnerei zu ernten?

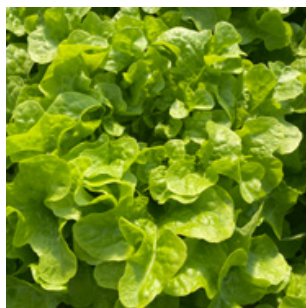
Zur Zeit ernten wir aus unserem unbeheiztem Folienhaus den ersten, jungen Spinat. Da er nicht im Freiland wächst, zeichnet er sich durch besonders zarte Blätter aus. Nur für kurze Zeit wird es wieder unseren Schnittlauch im Topf geben - dieser eignet sich für die Fensterbank, den Balkon oder zum Auspflanzen. Derzeit ernten wir den ersten, grünen Eichblattsalat. Radieschen und Bundzwiebeln werden Ende April geerntet. Anfang Mai werden weitere Salatsorten erntereif sein.



zarter Spinat im Folienhaus



Schnittlauch im Tontopf



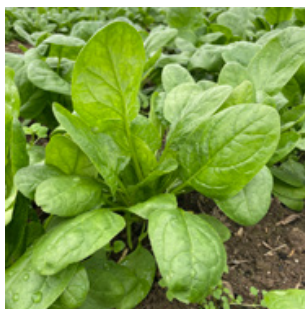
Eichblattsalat

Welche weiteren saisonalen & regionalen Highlights erwarten uns im April?

Mitte bis Ende April wird der erste, regionale Bio-Spargel erntereif sein. Des Weiteren gibt es frischen Bärlauch, Rucola, Petersilie, Dill, Koriander, Kresse, Thymian, Rosmarin und weitere Kräuter für eine frühlingshafte Küche.

Wir wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und einen guten Appetit,

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Junger Spinat
Eigenanbau / Demeter

Beschreibung: Frühlingsspinat ist sehr zart und hat feine Blätter. Er kann als Blattspinat gedünstet werden; es lohnt sich aber auch, ihn roh als Salat zu verzehren.

Inhaltsstoffe: Spinat ist kalorienarm

und insbesondere im rohen Zustand sehr vitaminreich. Er enthält neben Vitamin C und B-Vitaminen auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Insbesondere der Beta-Carotin-Gehalt, die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A ist sehr hoch. Beta-Carotin ist hitzestabil und daher auch im gekochten Spinat noch in ausreichender Menge vorhanden.

Verwendung: Spinat eignet sich gedünstet als Blattspinat zu Spiegelei oder pochierten Eiern, für Cremesuppen, Currys, Pfannkuchenfüllungen, als Pizzabelag, als Füllung für Blätterteigtaschen oder für Salat. Auch wird er gerne in grünen Smoothies verwendet.



**Herzhafte
Spinatwaffeln**

Zutaten für 6-8 Stück: 500 g Spinat, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 3 Eier, 125 g weiche Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, 100 ml Milch, 150 g Dinkelmehl Type 1050 (oder Weizenmehl)

Zubereitung: Den Spinat putzen, waschen, die Stiele entfernen und in reichlich kochendem Wasser 2 Min. blanchieren. Den Spinat herausnehmen, in eiskaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und den Spinat sehr fein hacken. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten, dann abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. In einer Rührschüssel die Butter cremig schlagen, dann die Eigelbe unterrühren. Die Zwiebelmischung und den Spinat unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Milch unterrühren, anschließend den Eischnee mit einem Teigschaber unterheben. Das Mehl darüber sieben und ebenfalls unterheben. Ein Waffeleisen erhitzen und den Teig portionsweise zu goldbraunen Waffeln backen. Sofort noch warm verzehren.

Sehr lecker und auch Kinder können Sie somit von Spinat überzeugen!

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





Bärlauch

Deutschland / Biokreis

Beschreibung: Bärlauch wird im Frühling vor der Blüte geerntet. Die Blätter riechen wie wilder Knoblauch, schmecken aber deutlich milder. Dem Bärlauch wird unter anderem eine herzstärkende und blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben, das enthaltene Vitamin C kann unser Immunsystem stärken.

Verwendung: Frischer Bärlauch wird klassisch als Bärlauch-Pesto zubereitet, aber auch eine Bärlauchsuppe oder ein selbstgebackenes Bärlauchbrot sind köstliche Möglichkeiten der Zubereitung. Die fein geschnittenen Blätter können vor dem Servieren unter Risotto gemischt oder zu frischer Pasta serviert werden. Roh und fein geschnitten passt Bärlauch zu verschiedenen Salaten, in Kräuterquark zu Pellkartoffeln oder als Bärlauchbutter auf frischem Baguette.



Bärlauch-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 350 g mehligkochende Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 2 EL Butter, 1 l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, ca. 80 g Bärlauch (2 Bunde), 1 Becher Crème fraîche, Salz/Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, Backerbsen

Zubereitung: Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebeln in einem großen Topf in Butter glasig dünsten, dann die Kartoffeln zugeben, mit Wasser und Brühe ablöschen, Deckel schließen und weich kochen. Den Bärlauch waschen, die Stiele etwas kürzen und dann alles fein schneiden. Den Bärlauch und die Crème fraîche zugeben, kurz erhitzen und dann alles fein pürieren oder in einen Standmixer geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in Suppenschalen füllen und mit Backerbsen nach Belieben servieren.



Pasta mit Bärlauch-Käse-Sauce

Zutaten für 2 Personen: 250 g Pasta nach Wahl (hier „Spirali hell“), 1 Bund Bärlauch, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 50 ml Weißwein, 1 Becher süße Sahne, Salz, Pfeffer, frisch ger. Muskatnuss, 150 g Scamorza

Zubereitung: Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen (150 ml Nudelwasser aufbewahren), dann mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Parallel den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl glasig andünsten. Dann mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend den Bärlauch, die Sahne und das Nudelwasser zugeben und ein paar Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, klein geschnittenen Scamorza und die Nudeln hinzugeben und unter Rühren erhitzen. Heiß servieren.

Bärlauch-Pesto

Zutaten: 1 Bund Bärlauch, 30 g Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse, kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL fein geriebener Parmesan, 1 Spritzer Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Die Nüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten bis Sie duften, dann fein hacken.

Den Bärlauch mit etwas Olivenöl rasch pürieren (zu langes Pürieren macht das Pesto bitter). Dann die Nüsse und den Parmesan unterheben, soviel Olivenöl zugeben bis eine homogene Paste entsteht und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Passt nicht nur ausgezeichnet zu Nudeln (vor dem Servieren am besten mit etwas heißem Nudelwasser verdünnen und unter die heißen Nudeln heben), sondern auch zu Pellkartoffeln oder unter Kräuterquark gerührt.

Wieder lieferbar: Regionaler Schafjoghurt

- vom Milchschafohof Perlesham bei Oberbergkirchen
- die Ostfriesenschafe weiden ganzjährig auf der Weide oder werden mit hochwertigem Bio-Heu zugefüttert
- Demeter-Qualität
- stichfester, milder & vollrahmiger Naturjoghurt im Glas (175 g)
- Schafmilch ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen (u.a. Orotsäure, Vitamin A)

Schafjoghurt Perlesham / Art.Nr. 3134



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037