

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 44 • 29. Oktober 2018

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Diese Woche ist folgendes frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld erntereif: Feldsalat, Mangold, Petersilie, Radieschen, Kohlrabi blau, Wirsing, Schwarzkohl und Grünkohl.

Weiteres Gemüse und Obst aus der Region finden Sie im Onlineshop unter der Rubrik „Regionales Gemüse & Obst“.

Grünkohl auf unserem Feld in den Amperauen



Rosenkohl-Quiche

(1 Springform, 26 cm Ø)

Zutaten für den Teig: 300 g Weizenmehl Type 1050, 0,5 TL Salz, 1 Ei, 180 g kalte Butter, 1-2 EL kaltes Wasser

Zutaten für den Belag: 400 g Rosenkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 3 Eier, 200 g Sauerrahm, 100 g ger. Bergkäse, Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss

Zubereitung: „Gehackten Mürbteig“ herstellen: Das Mehl mit dem Salz vermischen, auf ein Backbrett häufen und in die Mitte eine Mulde eindrücken. Das Ei aufgeschlagen in die Mitte geben und die Butter in Stücken außen herum häufen. Mit einem großen Messer alles durchhacken, bis Brösel entstehen. Dann mit den Händen zu einem Teig verkneten, nach Bedarf kaltes Wasser zugeben. Zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank kühlen.

Für den Belag den Rosenkohl putzen, waschen, die Röschen halbieren und in Wasser bissfest garen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und in Butter glasig andün-



sten. In einer Schüssel die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen, den Käse, Zwiebel und Rosenkohl zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Eine Springform fetten und bemehlen. Den Teig zu einem großen Kreis ausrollen, in die Form geben und den Rand andrücken. Etwas Alufolie zu langen Strängen zusammenknüllen und fest an den Rand des Teiges drücken, damit dieser beim Vorbacken nicht zusammenfällt. Nun den Teig 10 Min. vorbacken. Anschließend die Folie entfernen, die Füllung darauf verteilen, die Hitze auf 180° C reduzieren und etwa 40 Min. im Ofen goldbraun backen. Aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit Salat servieren.



Neu: Rosenkohl

vom Fritzhof aus Bayern

Beschreibung: Rosenkohl stammt ursprünglich aus Belgien und ist auch manchmal als „Brüsseler Kohl“ bekannt. Saison hat Rosenkohl in Europa nur von September bis März. Rosenkohl enthält unter anderem Kalium, Vitamin C & K, Folsäure und Zink.

Verwendung: Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der Unterseite kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln und heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.

Weitere Kohlsorten:

Chinakohl rot	3,80 € kg
Schwarzkohl	6,99 € kg
Grünkohl	5,99 € kg
Blumenkohl	3,90 € Stück
Blaukraut	3,70 € kg
Weißkraut	3,99 € kg

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





Obst der Saison: Kakis

Kaki, so heißt die Frucht, die Sie diese Woche in einigen Kistensortimenten finden oder individuell bestellen können.

Beschreibung: Kakis haben Saison im Oktober/November. In europäischen Breiten beginnt die Ernte, wenn das Laub bereits abgefallen ist. Die sehr empfindlichen Früchte werden dabei vorsichtig abgeschnitten. Dabei werden die Kelchblätter belassen, um das Fruchtfleisch nicht zu verletzen und die Attraktivität der Frucht zu erhöhen.

Verwendung: Kakis werden meist frisch und ohne Schale verzehrt, wenn die Vollreife erreicht ist, d.h. wenn die Schale glasig wird und die Frucht butterweich ist. Sie können diese aber auch problemlos mit Schale verzehren! Unreife Früchte schmecken wegen des hohen Gerbsäuregehaltes nicht. Am besten bewahren Sie die Kaki im Kühlschrank auf; noch feste Früchte können dort 2 bis 3 Wochen gelagert werden. Zum Reifen legen Sie die Früchte an einen wärmeren Ort oder bewahren diese zum Nachreifen zusammen mit Äpfeln oder Tomaten auf. Reife Früchte sollen sehr bald verbraucht werden, da sie bei Überreife schnell matschig werden.

Kakis eignen sich hervorragend für exotische Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Speiseeis, Marmeladen, Kompott und Fruchtpasteten. Kakipüree kann man anstelle von Apfelmus verwenden.

Advent 2018

Alles für die Festtage und die Zeit davor...

Alle Jahre kommt sie wieder, die heimelige Vorweihnachtszeit, die wir Ihnen gerne mit einem ausgewählten Sortiment an frischen Lebkuchen, Weihnachtsgebäck, Glühwein, Punsch und adventlichen Tees versüßen möchten.

Auslieferung ab KW 44
(29. Oktober) möglich

PDF-Angebot ab Montag aufrufbar

Bienenwachskerzen

Der Hohenfriedler Werkstätten

Handgefertigte Fest- und Adventskerzen aus reinem Bienenwachs in verschiedenen Ausführungen und Farben.

Lieferbar ab KW 48

Bestellschluss:

Donnerstag, der 15. November

PDF-Angebot ab Montag aufrufbar

Hofkäserei-Wochen

„Bio-Handwerkskunst“

KW 45 - KW 48

Bei der Käseherstellung aus Bio-Milch spielen das Lebensmittelhandwerk und die Auswahl bester Zutaten eine ganz besondere Rolle.

Wir haben vier Hofkäsereien für Sie ausgewählt:

KW 45 Hof Backensholzer & Hof Butendiek

KW 46 Biolandhof Braun

KW 47 Hofkäserei Hartinger

KW 48 Hofkäserei Wohlfahrt

Hier der Link zum PDF-Angebot

Weinaktion

„Primeur & Novello 2018“

Die ersten Jungweine des 2018-er Jahrgangs aus Südfrankreich

Primeur

0,75 l

4,99 €
pro Flasche

Novello

0,75 l

5,99 €
pro Flasche

Auch erhältlich als 3-er & 6-er Pack zum Vorteilspreis

Hier der Link zum PDF-Angebot

Cherimoya

Die Farbe ist grün und von der Form länglich bis oval mit schuppiger Oberfläche. Von Feinschmeckern wird die Cherimoya als köstlichste Frucht bezeichnet. Der Geschmack ist sehr delikater, mild-süß und manchmal säuerlich. Die Konsistenz ist ähnlich der von Birnen, jedoch cremig. Sie wird kurz vor der Vollreife im harten Zustand gepflückt. Geerntete Früchte

reifen schnell nach und sind leicht verderblich. Die Essreife ist erreicht, wenn die Frucht auf Druck nachgibt und sich die Schale dabei dunkel verfärbt. Die optimale Lagertemperatur beträgt 10-12° C. Zum Verzehr die Frucht der Länge nach aufschneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auslöffeln (die Kerne dabei entfernen.)

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank.

Ihre Silvia Achatz



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

Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf • Kundenbrief KW 44 / 2018

