

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 02/2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

kommen Sie gut durch den Winter mit vitaminreichen Säften und grünen Smoothies!

Unter der Rubrik *Vitaminreiche Säfte und Smoothies* haben wir in unserem Online-Shop eine Vielzahl an Obst- und Gemüsesäften und grünen Smoothies für Sie zusammengestellt. Unsere Säfte sind ausschließlich hochwertige Direkt-säfte, das heißt, sie werden nicht aus Konzentrat rückverdünnt.

Sie können die meisten Säfte einzeln in der Flasche bestellen oder Sie wählen einen ganzen Kasten.



Saft-Probierkästen – dauerhaft günstig!

Gemüsesaft

je eine Flasche Tomaten-, Möhren-, Orange-Karotte-Ingwer-, Rote-Bete-Saft, Gemüsesaft-Komposition, Gemüsesaft Fitness-Cocktail von Voelkel und Beutelsbacher

6 x 0,7 l 17,99 €/Kasten

Heimische Säfte

je eine Flasche Schwarze-Johannis-beer-Saft, Apfel-Kirsch-Saft, 7-Zwerge-Kindersaft rot, Heimischer-Multi-Saft rot, Birnen-, Apfel-Holunder-Saft von Voelkel und Beutelsbacher

6 x 0,7 l 18,99 €/Kasten

Fastenkasten, Demeter

Entschlacken für Körper, Seele, Geist – je eine Flasche Rote-Bete-Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsekomposition und Fitnesscocktail von Voelkel

6 x 0,7 l 18,99 €/Kasten

Exotische Säfte

je eine Flasche Ananas- Mangosaft, Multi- Vitaminsaft Natur, Apfel- Aprikose-Pfirsich-Saft, Apfel-Mango-Saft, Traubensaft rot, Kokos Ananas Saft von Voelkel und Beutelsbacher

6 x 0,7 l 19,99 €/Kasten

regional & demeter

direkt von unserem Demeter Apfel-Lieferanten Schlachtenberger vom Bodensee

Apfel-Quitten-Saft

5 Liter Bag-in-Box 11,99 €/Stück

Apfelsaft

6 x 1 Liter 13,99 €/Kasten

frisch & gekühlt

leckere Fruchtsmoothies von Proviant

Kraftpaket

240 ml 2,69 €/Flasche

Erdbeer Banane

240 ml 2,39 €/Flasche

Mango Maracuja

240 ml 2,39 €/Flasche



Grapefruit

Beschreibung: Die Grapefruit ist wahrscheinlich aus der Kreuzung von Orange und Pampelmuse entstanden. Die Grapefruit enthält im Vergleich zu anderen Früchten relativ viel Vitamin A und ebenso Vitamin C. Außerdem enthält sie wie alle anderen Zitrusfrüchte, antioxidative Substanzen, sog. Radikalfänger, die uns vor Zellveränderungen im Körper schützen. Der leicht bittere Geschmack regt die Verdauung an.

Verwendung: Verzehrt werden Sie entweder roh in Obstsalaten, frisch gepresst als Saft, in Kuchen gebacken, oder als Abwandlung der englischen Lemoncurd.

Grapefruit-Curd

circa 400 g

Zutaten: abgeriebene Schale einer Grapefruit, 50 ml Grapefruitsaft, 100 g gewürfelte Butter, 200 g Zucker, 3 Eier

Zubereitung: Die Schale und den Grapefruitsaft in einer Schüssel im Wasserbad erhitzen. Butter, Zucker und gründlich verquirlte Eier hinzufügen. Unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel so lange köcheln bis die Masse andickt und von der Konsistenz wie dicker Pudding ist (etwa 30-45 Minuten). Die Masse darf nicht kochen, sonst gerinnt sie.

In sterilisierte Gläser füllen und verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

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





Sauerkraut

vom Biohof Laurer in Niederbayern

Beschreibung: Povernahrung Sauerkraut! Milchsauer vergorenes Sauerkraut ist voller hochwirksamer und lebenswichtiger Mikroorganismen. Es kann somit als natürlich probiotisches Nahrungsmittel angesehen werden und reguliert auf natürliche Weise unsere Darmflora. Neben dem bekannten Vitamin C enthält es noch Kalium, Calcium und Phosphor. Besonders erwähnenswert ist der hohe Gehalt an Vitamin B12 - welches Sauerkraut zu einem perfekten Lebensmittel für Vegetarier und Veganer macht!

Verwendung: Sie können das Sauerkraut sofort roh als Salat verzehren, aber auch als Beilage weichkochen und zum Beispiel zu Schupfnudeln, Bratwurst oder auch zu Käsespätzle verzehren.

Gekochtes Sauerkraut 2 Personen

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, 3 EL Butter, 1 kleiner Apfel, 500 g Sauerkraut, ca. 200 ml Gemüsebrühe (oder Wasser), 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, Ssalz, etwas Weißwein (nach Belieben)

Zubereitung: Die Zwiebel fein hacken. Apfel in Spalten und dann in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Apfel und Kraut zugeben, mit etwas Brühe aufgießen, Gewürze und etwas Salz zugeben. Nach Belieben etwas Wein zugeben. Bei geschlossenem Deckel und mäßiger Hitze in 30-45 Min. gar dünsten.



Lauch

vom Fritzhof bei Freising

Beschreibung: Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebelfamilie, ist aber wesentlich milder.

Verwendung: Das Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto. Um die Verdaulichkeit zu verbessern, sollte er etwas gegart werden. Doch sollte er nicht in Wasser ausgekocht, sondern besser in etwas Öl oder Wasser gedünstet werden.

Kartoffel-Lauch-Auflauf 4 Personen

Zutaten: 800 g gekochte Kartoffeln, 500 g Lauch, wahlweise nach Belieben Cherrytomaten, getrocknete Tomaten oder Champignons, 200 g Sahne, 100 ml Milch, 2 Eier, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL getrockneter Thymian, 2 gepresste Knoblauchzehen, 200 g kräftiger Bergkäse

Zubereitung: Die gekochten Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen. Tomaten und Champignons (falls verwendet) in Scheiben schneiden. Sahne mit Milch und Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian und gepresstem Knoblauch würzen. Das Gemüse dachziegelartig in eine geölte, feuerfeste Form schichten und mit der Sahnemischung begießen. Mit reichlich geriebenem Käse bestreuen und im Ofen bei 250° C Ober- und Unterhitze 20-30 Min. überbacken.

Marinierter Lauchsalat

Zutaten: ca. 2 Stangen Lauch, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2-3 EL dunkler Balsamicoessig, 0,5 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Lauch putzen, waschen, weißen Stiel in ca. 2 cm breite Stücke schneiden, grünen Teil in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Lauch zugeben, mitdünsten, etwa 3 EL Wasser zugießen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze bissfest garen. Etwa 4 EL Olivenöl mit Balsamico und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch auf Platte mit dem Kochsud anrichten, mit dem Dressing beträufeln und frisch gehackter Petersilie bestreuen. Lauwarm oder kalt als Vorspeise mit z.B. frischem Ciabatta zum Tunken.



Petersilie

Beschreibung: Petersilie gibt es in der krausen oder glatten Variante.

Verwendung: Verwendet werden in der Regel nur die Blätter, die Stängel können in Gemüsebrühe ausgekocht werden. Petersilie sollte immer erst kurz vor Garzeitende oder direkt am Tisch über die Gerichte gegeben werden.

Aufbewahrung: Sie hält sich im Kühlschrank in einer Plastiktüte oder einem feuchten Tuch 4-5 Tage. Sie können sie auch in ein Glas Wasser stellen oder fein gehackt mit etwas Wasser in Eiswürfelbehältern einfrieren.



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 02/2019

DE-ÖKO-037

