

Kundenbrief

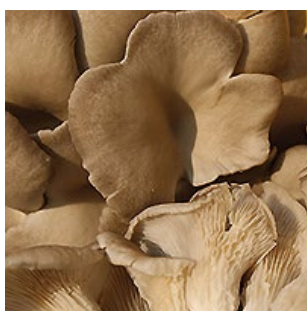
100 % Bio frisch ins Haus KW 10/2019 • 4.03.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

diese Woche für Sie: Speisepilze – kalorienarm, fast fettfrei und köstlich! Speisepilze enthalten vor allem die Vitamine B₃ und B₅, die dem Nervensystem gut tun und sind reich an Mineralstoffen. Außerdem steuern sie zum Eiweißbedarf bei, was sie besonders auch für alle Vegetarier und Veganer interessant macht. Sie sind ballaststoffreich, und regen somit die Darmtätigkeit an.



Austernpilze

Beschreibung: Austernpilze werden wegen ihres fleischähnlichen Fruchtfleisches und des feinen Aromas auch „Kalbfleischpilze“ genannt. Sie enthalten pro 100 g ca. 1,3 g Eiweiß, das im Gegensatz zu dem vieler anderer Pilzarten leicht verdaulich ist. Sie sind kalorienarm und enthalten Vitamine der B-Gruppe sowie zahlreiche Mineralstoffe, Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Zudem sind sie cholesterinfrei und gut verträglich.

Verwendung: Sie eignen gut zum Braten und Grillen, wie zum Beispiel gebraten zu Blattsalaten, in Sahnesoßen zu Nudeln, Risotto, Kartoffelauflauf, Nudelsalaten oder Pizza, um nur einige Variationen zu nennen.

Hinweis: der weiße Belag auf den Austernpilzen ist KEIN Schimmel, sondern das austernpilztypische Mycel, welches völlig unschädlich ist. Entweder lassen oder einfach mit einem Tuch abwischen.

Pilze nicht waschen!



Pizza mit gebratenen Austernpilzen

Zutaten für den Teig: 350 g Weizenmehl Type 550, 2 TL Trockenhefe, 1 TL Meersalz, 1 EL Olivenöl, 175 ml Wasser

Zutaten für den Belag: 4 EL Tomatenmark, 8 EL Tomatenpassata, 2 Kugeln Mozzarella, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, getrockneter Oregano, 4 Hand voll Rucola, 200 g Austernpilze, 4 EL Bratöl, 1 EL dunkler Balsamico, natives Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung: Für den Teig das Mehl mit der Hefe und dem Salz vermischen, nach und nach lauwarmes Wasser und das Olivenöl zugießen und verrühren. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten bis er geschmeidig ist.

Für zusätzliche Flüssigkeitszugabe am besten die Hände befeuchten und nochmals durchkneten. Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und



Fenchel

Beschreibung: Fenchel hat ein ausgeprägtes Anisaroma.

Diese Woche frische Pilze:

Austernpilze	17,99 €/kg
Champignons	14,50 €/kg
Champignons Portobello	14,99 €/kg
Kräuterseitlinge	39,99 €/kg
Shiitake	34,99 €/kg

an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Anschließend den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig nochmals durchkneten, in vier Portionen teilen, dünn ausrollen und auf Blechen mit Backpapier legen und nochmals 15 Min. gehen lassen. Mit dem Tomatenmark und der Passata bestreichen, mit zerzupftem Mozzarella belegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im vorgeheizten Ofen 15-20 Min. backen. Währenddessen den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Austernpilze in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer Pfanne mit dem Bratöl scharf anbraten, mit Balsamico ablöschen und nicht mehr weiterbraten.

Die fertigen Pizzen mit den Austernpilzen und dem Rucola belegen, nochmals 2-3 Minuten in den Ofen schieben, dann salzen, pfeffern und mit bestem Olivenöl beträufelt servieren

Verwendung: Die Knollen werden roh oder fein geschnitten für Salate verwendet. Man kann sie im Ganzen kochen und anschließend mit Käse überbacken, oder fein geschnitten in Tomaten- oder Sahnesoßen mitkochen. Das Grün dient als Garnitur, oder fein gehackt als Würzkraut und die Fenchelsamen werden als Gewürz oder für Tee verwendet. In Indien werden Fenchelsamen als Abschluss eines Menüs serviert, um die Verdauung anzuregen und die Geschmacksnerven zu neutralisieren.

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





Ananas

In den Obstkisten erhalten Sie diese Woche eine Ananas von der Elfenbeinküste in Afrika. Selbstverständlich verkaufen wir keine Flugware und die Ananas werden umweltfreundlich verschifft.

Beschreibung: Wann ist die Ananas reif? Eine reife Ananas erkennt man daran, dass sich die inneren Rosettenblätter mühelos herauslösen, außerdem verströmt sie einen intensiven Ananasduft. Ökologische Ananas werden während ihres Wachstums nicht mit dem Reifegas Ethylen behandelt, weswegen die Früchte im Allgemeinen grüner bleiben, dennoch aber voll ausgereift sind. Was ist drin? Die leckere Frucht aus den Tropen schmeckt nicht nur gut, sondern liefert unserem Körper auch viele Mineralien und Spurenelemente. Ananas enthält unter anderem Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Eisen, Jod und Zink.

Verwendung: Zur Verwendung schneiden Sie den Schopf mit dem obersten Stück Schale und Stielansatz ab. Dann die Frucht der Länge nach halbieren und vierteln. Von jedem Viertel den inneren Strunk entfernen. Die Ananas sollten Sie ganz dünn schälen; die Augen extra entfernen, denn unmittelbar unter der Schale befindet sich das aromatische und vitaminreiche Fruchtfleisch. Die geschälten Viertel in Scheiben schneiden und nach Belieben auf der Schale als Unterlage dekorativ anordnen.



Ananas-Kokos-Saft

Zutaten für 2-4 Gläser: ca. 600 g Ananasfruchtfleisch (geschält und Mittelstrunk entfernt), 1 cm Stück Ingwer, 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale, 500 ml Kokoswasser (Coco Juice #2619), etwas flüssigen Honig nach Belieben

Zubereitung als Saft: Die Ananas und den Ingwer in den Entsafter geben und anschließend mit Zitronenschale und Kokoswasser vermischen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Tipp: Wir empfehlen das Entsaften mit einem hochwertigen „Press-Schnecken-Entsafter“.

Zubereitung als Smoothie: Den Ingwer auf einer Reibe fein reiben, den Saft dabei auffangen und anschließend zusammen mit dem Ananasfruchtfleisch im Mixer fein pürieren. Zitronenschale zugeben und mit Kokoswasser verdünnen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Leckere Exoten in unserem Sortiment

Ananas extra Sweet	3,99 €/Stück
Mango	2,00 €/Stück
Granatapfel	7,20 €/kg



Angebot Ostern Fleisch & Fisch

Nachhaltiger & regionaler Genuss
ausgewähltes Fleisch & Fisch von regionalen Biobetrieben u. a.:

Angusrind aus Nandlstadt	
Das Steakpaket	
ca. 1,9 kg	40,00 €/kg
Familien & Bratenpaket	
ca. 4,0 kg	29,50 €/kg

Bestellschluss
Donnerstag, 28.03.2019

Auslieferung
15.04.19 - 18.04.19

Im Online-Shop unter:
Fleisch & Fisch zu Ostern



Neu von „Landfrau“:
Wurst & Wurstaufschnitt,
Ochsen- & Schweinefleisch

Das neue Sortiment finden Sie im Onlineshop unter:

NEU: Fleisch & Wurst von Landfrau

ab Dienstag, 05.03.
wieder im Oster-Sortiment:

Bunte Ostereier

6 Stück vom Biolandhof Grabmaier
aus Wolnzach/Holledau



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 10/2019

DE-ÖKO-037

