

Kundenbrief

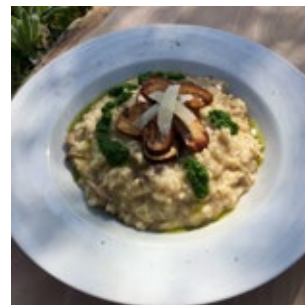
100 % Bio frisch ins Haus KW 15/2019 • 8.04.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es derzeit an Gemüse und Obst regional? Diese Woche können wir Ihnen bereits den ersten Spargel aus Niederbayern anbieten. Wir haben grünen Spargel im Bund, weißen & violetten Spargel, sowie Bruchspargel für Sie im Sortiment. Des Weiteren gibt es schon viele frische Kräuter, Salate, Mini- und Schlangengurken, Radieserl, sowie Wurzelgemüse, Kartoffeln und verschiedene Apfelsorten.



Brokkoli



Brokkoli-Käse-Laibchen

Zutaten für 2-4 Personen: 300 g Brokkoli, 1 kleine rote Zwiebel in feine Würfel geschnitten, 100 g geriebener Räucherkäse oder würziger Bergkäse, 2 kleine Eier, 5-6 EL Semmelbrösel, 2 EL feine Haferflocken, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Den Brokkoli in Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden, dann den Brokkoli in einem Siebeinsatz weich dämpfen. Anschließend den Brokkoli fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit nassen Händen 8 Kugelformen, auf ein Backblech setzen und bei 180 °C Umluft 15 Minuten backen. Kalt oder lauwarm mit Salat servieren.



Frische Champignons

Beschreibung: Champignons sind kalorienarm, reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen. Unsere Champignons sind cremefarben und mit Haut verzehrbar. Lediglich der Stiel sollte vor der Zubereitung ein paar Millimeter gekürzt und evtl. die Haut mit einem feuchten Küchentuch abgerieben werden.

Verwendung: Roh in Salaten, gebraten als Beilage oder gekocht in Suppen.

Weitere frische & getrocknete Pilze

Champignons lose	9,99 €/kg
Champignon Portobello	14,99 €/kg
Austernpilze	17,99 €/kg
Kräuterseitlinge	39,99 €/kg
Shiitake	34,99 €/kg
Asiapilze getr.	3,79 €/Pack.
Waldpilze getr.	3,99 €/Pack.

Pilz-Risotto mit Petersilien-Öl

Zutaten für 4 Personen: 250 g Champignons, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 1,2 l Gemüsebrühe, 4 EL Butter, 40 g geriebener Pecorino, Salz, Pfeffer
Zutaten für das Petersilien-Öl:

1/2 Bund Petersilie, ca. 10 EL Olivenöl
Zubereitung: Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. Den Reis zugeben, umrühren und bei starker Hitze 1-2 Minuten rühren bis die Reiskörner glasig sind. 2/3 der Champignons zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren verkochen lassen. Dann den ersten Schöpflöffel heiße Brühe zugeben und unter Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze einköcheln lassen. So fortfahren bis alle Brühe verbraucht ist (ca. 20 Minuten) und der Reis weich ist, aber noch einen leichten Biss hat. Nach Bedarf noch etwas Brühe zugeben und verkochen lassen. Die restlichen Champignons in 2 EL Butter anbraten. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter und Pecorino unterrühren. Die Petersilie klein schneiden, mit dem Öl fein mixen und mit Salz abschmecken. Das fertige Risotto abschmecken, mit den gebratenen Champignons und dem Petersilienöl anrichten und sofort heiß zu Tisch geben.

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



Zitronen

Verwendung: Der ausgepresste Saft mit Mineralwasser gemischt als Getränk, zu Limo oder Likör (Limoncello) verarbeitet oder Verwendung in verschiedenen Desserts (Zitronencreme) oder Kuchen. Die Schale eignet sich zum Aromatisieren von Kuchen, Keksen oder Marinaden. Die ganzen Früchte werden im Orient als sogenannte „Salzzitronen“ eingelegt und in herzhaften Gerichten verwendet.



Joghurt-Zitronenkuchen mit Kokosguss

Zutaten für den Kuchen: 400 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 550, 1 Packung Backpulver, 100 g Cashewkerne (frisch gemahlen), 250 ml Sonnenblumen-Bratöl (geschmacksneutral, Artikelnr. 3504),

2 Eier, 250 g Zucker, grob geraspelte Schale von 2 Zitronen (mit der Rohkostreibe abgerieben), 500 g fettarmer Naturjoghurt

Zutaten für den Guss: 200 g Puderzucker, 2-3 EL Joghurt, 2 EL Kokosraspel

Zubereitung: In den Boden einer Springform (26-28 cm Durchmesser) Backpapier einklemmen und die gesamte Form fetten und bemehlen. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver und den gemahlten Nüssen vermischen. In einer zweiten großen Schüssel das Öl mit den Eiern mit einem Schneebesen verquirlen. Den Zucker, die Zitronenschale und den Joghurt unterrühren. Dann rasch das Mehl unterrühren, in die Form füllen und auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen. Herausnehmen, 15 Min. in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und abkühlen lassen. Für den Guss Puderzucker, Joghurt und Kokosraspeln verrühren, auf dem Kuchen verteilen und trocknen lassen. Erkalte in Stücke schneiden.



Lust auf feine Öko-Eisspezialitäten?

Folgende Eis-Sorten haben wir **NEU** im Sortiment:

Quetschtüte Erdbeer

60 ml; in Papiertüte zum Rausschieben 1,39 €/Stück

Quetschtüte Orange-Himbeer

60 ml; in Papiertüte zum Rausschieben 1,39 €/Stück

Vanilleeis lactosefrei

500 ml; aus lactosefreier Vollmilch 5,99 €/Becher

Demeter-Pistazien-Eis

500 ml; zum Einführungspreis 5,99 €/Becher

Unser gesamtes Eis-Sortiment finden Sie im Onlineshop unter:

Lust auf Eis

Zeit für Frühjahrsputz: Öko“logisch“ Waschen & Putzen

Unsere Wasch- und Putzmittel unterstützen Ihren Wunsch nach Umweltschutz im praktischen Alltag, indem sie Gewässer und Lebensräume, beispielsweise von Insekten und Fischen, schonen und gleichzeitig effektiv reinigen.

Bad-Reiniger mit Schaumsprayer

3,59 €/Flasche zum Sonderpreis
500 ml, Artikelnr. 5918

Die Flasche besteht aus 100 % recyceltem, gebrauchtem PET

WC-Reiniger

3,29 €/Flasche zum Sonderpreis
0,75 l, Artikelnr. 5919

Das Sortiment finden Sie im Onlineshop unter: *Frühjahrsputz*



Süßes & Feines zu Ostern

Allerlei Leckereien für Ihr Osterfrühstück oder fürs Osternest

Das vollständige Angebot finden Sie im Onlineshop unter:

Süßes & Feines zu Ostern



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 15/2019

DE-ÖKO-037

