

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 16/2019 • 15.04.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



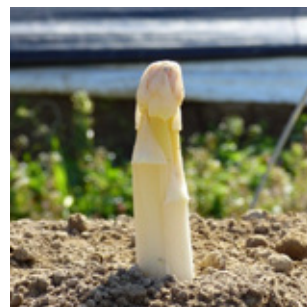
Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein
schönes Osterfest und erholsame Feiertage!

Falls Sie Ihren Verwandten oder Freunden eine kleine Freude bereiten möchten,
verschenken Sie doch einen Gutschein der Ökokiste im Osternest!

Unseren Gutschein zum Ausdrucken finden Sie hier:

www.bit.ly/Gutschein-Ökokiste



Spargelsaison

Biohof Laurer / Niederbayern

Von vielen Feinschmeckern wird sie jedes
Jahr aufs Neue sehnsüchtig erwartet:
Die Spargelzeit von Mitte April bis Mitte
Juni.

„Abospargel“

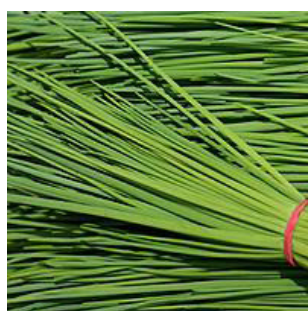
Beschreibung: In die Kistensortimente
packen wir nur den „Abospargel“ -
dieser kann dicke und dünne Spargel-
stangen, sowie Spargelbruch enthalten
und ist preiswerter als regulärer Spargel.
Spargelbruch entsteht durch Tempera-
turschwankungen, wenn es in der Nacht
noch kalt, aber am Tag schon warm ist.

Wichtiger Hinweis: In der Spargelzeit
planen wir die Kistensortimente etwa
3-5 € teurer als regulär. Gerne können
Sie Ihre Kiste online oder telefonisch
nach Ihren Wünschen anpassen!

Verwendung: Vom Kopf- zum Stielende
hin mit einem Spargelschäler schälen,
die Stielenden etwa 1 cm kürzen. Grüner
Spargel muss nur an den Stielenden
geschält werden. Eingeschlagen in einem
feuchten Tuch kann man ihn einige
Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Spargelsorten

Abospargel weiß	6,99 €/500 g
Spargel grün	10,50 €/500 g
Spargel weiß	19,99 €/kg
Spargel weiß-violett	13,99 €/kg
Babyspargelspitzen	11,50 €/500 g



Frischer Schnittlauch

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhausen

Diese Woche ernten wir den ersten
Schnittlauch von unseren eigenen Fel-
dern aus Demeter-Anbau!

Verwendung: Fein geschnitten kann
er für Salat-Dressing verwendet werden
oder großzügig über gekochte Gerichte
und Kartoffelsalat gestreut oder als
Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder
Sauerrahm gegeben werden. Auch
Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppe,
Kräuterbutter oder das Butterbrot wären
ohne Schnittlauch undenkbar.

Schnittlauch- Dressing für Blattsalat

Zutaten: 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitro-
nensaft, Salz/Pfeffer, 1 Prise Zucker,
1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Naturjo-
ghurt, 6 EL Sauerrahm, ca. 3 EL Rapsöl,
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander
verrühren, den Schnittlauch erst kurz
vor dem Servieren unterrühren, ab-
schmecken und über den Salat geben.



Klassische Spargelcremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g weißer
Spargel, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe,
1-2 TL Meersalz, 1 TL Zucker, 30 g
Butter, 30 g Mehl, 100 ml Sahne

Zubereitung: Den Spargel schälen, die
Enden abschneiden. Die Spargelscha-
len und Abschnitte 30 Min. in 1,25
Liter Wasser bei geschlossenem Deckel
kochen, anschließend abseihen. Den
Spargel in Stücke schneiden, mit
Gemüsebrühe, Salz und Zucker im
Spargelkochwasser ca. 10 Min. bissfest
garen, dann abseihen. Die Butter in
einem Topf erhitzen, Mehl zugeben
und mit einem Schneebesen rühren,
bis sich das Mehl mit der Butter ver-
bunden hat. Dann nach und nach mit
Spargelwasser aufgießen und mit dem
Schneebesen glatt rühren. Zuletzt die
Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen
und abschmecken. Die Spargelstücken
auf Suppenteller verteilen und mit
heißer Suppe aufgießen.
Nach Geschmack mit frischen Kräu-
tern oder Kochschinken anrichten.

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





Bananen

Beschreibung: Die Banane wächst an bis zu 10 m hohen Stauden. Zuerst wachsen die Früchte nach unten Richtung Erde und wenden sich anschließend der Sonne zu, wodurch sie ihre Krümmung erhalten. Bananen bestehen zu etwa 75% aus Wasser und zu 20% aus Kohlenhydraten. Sie enthalten Kalium, Magnesium und Vitamin B6, sowie Serotonin - das Glückshormon. Bei unseren Bananen handelt es sich selbstverständlich um Schiffsware - Flugware haben wir grundsätzlich nicht im Sortiment. Auch ist die Begasung mit dem Reifegas Ethylen bei Bio-Ware verboten.

Verwendung: Bananen können vielseitig verwendet werden: roh für Zwischendurch als Snack oder im Müsli, gebacken in Kuchen und Muffins, oder püriert in Bananenmilch und in Smoothies.

Lagerung: Dunkel und nicht zu kalt (nicht im Kühlschrank).



Bananen-Muffins mit frischer Kokosnuss

Zutaten für 12 Stück / 1 Muffinblech: 200 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 550, 3 TL Backpulver, 150 g frische Kokosflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 150 g Crème fraîche, 125 g flüssige Butter, 70 g zerdrückte Banane

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech fetten und bemehlen. Mehl mit Backpulver und Kokosflocken vermischen. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Zucker und Crème fraîche mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach flüssige Butter und Banane zugeben. Dann rasch die Mehlmischung zugeben und kurz unterrühren. Je zwei Esslöffel in die Förmchen geben und 20 Minuten backen.



Grillsaison

Die Tage & Nächte werden wärmer, bald ist wieder Zeit für gemütliche Grill-Abende!

Wir haben derzeit verschiedene Grillwürstchen, vegetarische Grillalternativen, Grillkäse, Saucen und umweltfreundliche Grillkohle für Sie im Sortiment.

Mariniertes Grillfleisch werden wir ab KW 17 im Sortiment haben.

Rinderbratwürstchen

180 g, 9 Stück 4,49 €/Pack.

Geflügel Bratwurst

180 g, 4 Stück 4,29 €/Pack.

Nürnberger Rostbratwürste

160 g, 8 Stück 4,29 €/Pack.

Currywurst

200 g, 2 Stück 4,99 €/Pack.

Schweinsbratwurst „Superwurst“

250 g, 4 Stück 5,49/Pack.

Veggie Bratwurst

250 g, 4 Stück 3,69 €/Pack.

Brat- und Grillkäse „Provencal“

160 g, 2 Stück 3,19 €/Pack.

Barbecue Sauce

220 ml, pikant-rauchig 2,89 €/Fl.

Bärlauch Senf

125 ml 2,95 €/Glas

Nero Grillkohle

2,5 kg, DE-ÖKO-037 6,99 €/Btl.

Unser Sortiment finden Sie online unter:

„Grillsaison“

Zeit für Frühjahrsputz: Öko“logisch“ Waschen & Putzen

Alle Flaschen von AlmaWin bestehen aus recyceltem Kunststoff!

Glasreiniger mit Schaumsprayer

3,39 €/Flasche zum Aktions-Preis
500 ml, Artikelnr. 5920

Badreiniger mit Schaumsprayer

3,59 €/Flasche zum Aktions-Preis
500 ml, Artikelnr. 5918

Sport- und Outdoor-Funktionswaschmittel

7,99 €/Flasche
0,75 l, Artikelnr. 5926



Das komplette Sortiment finden Sie im Onlineshop unter: „Frühjahrsputz“



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 16/2019

DE-ÖKO-037

