

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 19/2019 • 6.05.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Jetzt ist es soweit und die Freilandsaison auf unseren Feldern in den Amperauen bei Fahrenzhausen hat begonnen. Zur Zeit werden Salate, Petersilie, Mangold, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Zwiebeln gepflanzt, sowie Radieschen und Spinat ausgesät. Ab Anfang Juni können wir Ihnen Freilandgemüse aus Eigenbau anbieten!

Doch schon jetzt können wir Sie mit frischen Salaten & Gemüse, wie Spinat, Radieschen, Kräuter und Spargel aus der Region beliefern.



Spargel im Schlafrock

Zutaten für 6 Stück: 6 Stangen weißer Spargel, 6 Stangen grüner Spargel, 1 EL Zitronensaft, 1/2 Bund Petersilie oder Kerbel, 1 kleine Frühlingszwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Packung TK-Butterblätterteig (6 Scheiben à 50 g / Artikelnr. 6190), 1 Ei

Zubereitung: Die unteren Enden des Spargels knapp abschneiden, den weißen Spargel gründlich schälen, vom grünen Spargel je nach Dicke nur das untere Drittel schälen. Dann in eine große Pfanne legen, zur Hälfte mit Wasser bedecken, Zitronensaft zugeben und bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. bissfest garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Die Petersilie und die Frühlingszwiebel waschen, klein schneiden und mit Olivenöl, reichlich Salz und Pfeffer in einer Moulinette oder dem Stabmixer fein pürieren. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigplat-

ten leicht antauen lassen und mit dem Nudelholz um 1 cm vergrößern. Die Petersilienpaste diagonal darauf streichen, mit zwei gemischten Spargelstangen belegen und von beiden Seiten einklappen. Auf Backblech legen und den Blätterteig sowie den Spargel großzügig mit verquirltem Ei bestreichen. So verfahren bis alle 6 Platten gefüllt sind. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen.

Zusammen mit gemischtem Salat servieren. Schmeckt heiß am Besten.

Weißer Spargelsalat mit Ei und Tomaten

Zutaten für 2 Personen: 500 g Abospargel, 250 g Tomaten, 2 Eier, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL gehackter Schnittlauch, ca. 3 EL balsamico bianco, 4 EL Olivenöl, Salz, etwas Zucker, Pfeffer

Zubereitung: Den Spargel schälen, schräg in 3 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Wasser bissfest garen, herausnehmen und mit 2 EL Spargelkochwasser vermischen. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Die Eier 7 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und vor dem Verzehr 15 Min. durchziehen lassen.



Spargelsaison

Biohof Laurer / Niederbayern

„Abospargel“

Beschreibung: In die Kistensortimente packen wir nur den „Abospargel“ - dieser kann dicke, dünne und hohle Spargelstangen, sowie Spargelbruch enthalten und ist preiswerter als regulärer, weißer Spargel. Spargelbruch entsteht durch Temperaturschwankungen, 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

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





Nisperos

Beschreibung: Nisperos werden auch Loquate oder Japan. Wollmispel genannt und sind das erste europäische Obst aus der diesjährigen Ernte. Sie sind eng verwandt mit Apfel, Birne, Quitte und kommen aus Spanien, aus der Gegend von Malaga. Die Ernte dauert von von Ende März bis ca. Mitte Mai. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Japan, mittlerweile ist sie aber in den tropischen und gemäßigten Gegenden der Erde weit verbreitet. Die Nisperos werden kurz vor der Reife geerntet und müssen schonend transportiert werden, denn sie sind sehr empfindlich.

Lagerung: Die Haltbarkeit beträgt bei Kühlschranktemperatur maximal

2 Wochen. Zum Reifen sollen die Früchte allerdings warm liegen. Sie sind reif, wenn das Fleisch auf Daumendruck nachgibt und die Schale nachdunkelt. Das Fleisch ist weiß oder hellgelb und leicht säuerlich.

Hinweis: Bräunliche Flecken außen auf der Schale sind ein Zeichen von Essreife.

Verwendung: Vor dem Verzehr die Schale abziehen und die Kerne im Inneren herauslösen. Die Früchte eignen sich einfach zum pur Essen, für Kuchenbelag oder gekocht als Gelee, Kompott oder Konfitüre.

Tipp: Versuchen Sie doch einmal die Anzucht einer Pflanze und säen einige Nispero-Kerne aus. Es geht ungefähr so einfach wie mit Avocados und die Pflanze ist sehr dekorativ. Nach mehreren Jahren trägt sie dann sogar unter günstigen Bedingungen Früchte.

Leergut-Rückgabe

Wir möchten höflich darauf hinweisen, nicht nur die Mehrweg-Ökokisten, sondern auch Pfandgläser/-flaschen und Kästen an uns zurückzugeben.

Samenfeste Tomaten- Jungpflanzen & Blumen im Topf

Biohof Laurer / Niederbayern

Alle Tomatenpflanzen werden im Topf geliefert und müssen bis zum Auspflanzen oder Umtopfen noch an einem zimmerwarmen und hellen Ort stehen.



Folgende Tomaten-Sorten, zu je 2,99 € pro Topf haben wir im Sortiment:

Zuckertraube Artikelnr. 430	Ochsenherz Artikelnr. 431	Hellfrucht Artikelnr. 432
Black Cherry Artikelnr. 433	Goldene Königin Artikelnr. 434	San Marzano Artikelnr. 435

Folgende Blumen, zu je 4,69 € pro Topf haben wir im Sortiment:

Ringelblume Artikelnr. 443	Tagetes Artikelnr. 471	Petunien Artikelnr. 472
--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Beschreibungen der einzelnen Sorten finden Sie online unter:

Jungpflanzen & Balkonblumen



Veganes Bio-Eis von Ice Date

Ice Date - Die vegane
Eismanufaktur aus München

Es werden ausschließlich hochwertige pflanzliche Zutaten in Bio-Qualität verwendet. Es wird auf raffinierten Zucker verzichtet - gesüßt wird nur mit getrockneten Datteln (engl. „date“). Statt Kuhmilch wird frisch hergestellte Cashewcreme verwendet.

Wir haben folgende Sorten
im 400 ml Becher im Sortiment:

Mandel-Vanille

Cashew, Dattel, Mandel, Vanille
8,99 €/Becher

Dark Chocolate

Cashew, Dattel, Kakao
8,99 €/Becher

Kürbiskern

Cashew, Dattel, Kürbiskern
8,99 €/Becher

Mango Sorbet

Mango 43%, Dattel 15%, Wasser
8,99 €/Becher

Waldfrucht

Cashew, Waldfrüchte 40%, Dattel
8,99 €/Becher

Tiefkühlprodukte werden in einer Mehrweg-Isolierbox mit Trockeneis verpackt geliefert - somit müssen Sie bei Anlieferung nicht Zuhause sein. Der Mindestbestellwert bei Tiefkühlprodukten beträgt separat 16 €.

Unser gesamtes Eis-Sortiment finden
Sie im Onlineshop unter:

Lust auf Eis



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 19/2019

DE-ÖKO-037

