

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 20/2019 • 13.05.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Zur Zeit wachsen auf unseren Feldern Salate, Petersilie, Mangold, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Zwiebeln, sowie Radieschen und Spinat. Ab Anfang Juni können wir dann unser Freilandgemüse aus Eigenbau ernten!

Was können wir Ihnen derzeit regional anbieten? Es gibt viele, verschiedene Salate, Kräuter, Radieschen und Rettich, Spinat, Gurken und Tomaten, sowie Spargel, Erdbeeren und Rhabarber aus regionalem Anbau.



Laibacher Eissalat

Gärtnerei Obergrashof / Dachau

Beschreibung: Diese Woche haben wir Demeter-Eissalat aus Freilandanbau in viele Kistensortimente geplant. Die Sorte Laibacher Eissalat zeichnet sich durch mittelfeste, spät schießende Köpfe von gelbgrüner Farbe mit rot getuschten Blättern aus. Er ist beliebt aufgrund seines sehr schönen, unverwechselbaren Erscheinungsbildes und des hervorragenden Geschmacks.

Verwendung: Traditionell wird Eissalat in breite Streifen geschnitten und wahlweise mit frischen Kräutern, fein geschnittenen Zwiebeln oder Gurken und Tomaten mit einem Dressing nach Wahl serviert. Die Blätter eignen sich aufgrund ihrer Größe auch auf Tellern angeordnet zum Servieren als „Schalen“ für Couscous-Salat, Bulgur und ähnlichem.

Lagerung: Salat sollte kühl aufbewahrt und in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden.



Auberginen

Beschreibung: Die im deutschen und englischen Sprachgebrauch eingeführte Bezeichnung Eierfrucht (eggplant) gründet sich auf das ursprüngliche Aussehen der Früchte dieser Pflanze. Sie waren nämlich vor Jahrhunderten elfenbeinweiß und ähnelten einem Ei. Angeblich soll auch der französische Name Aubergine auf die ehemals weiße Fruchtfarbe zurückgehen.

Verwendung: Auberginen werden wegen ihren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten besonders in der mediterranen und orientalischen Küche sehr geschätzt. Längeres Erhitzen bei der Zubereitung lässt die Bitterstoffe verflüchtigen, ebenso hilft es, die Auberginen vor der Zubereitung in Scheiben zu schneiden und zu salzen. Anschließend das Salz abwaschen und die Scheiben gut abtrocknen. Dann bspw. in der Pfanne anbraten. Das Aroma der Auberginen entwickelt sich erst durch Dünsten, Braten oder Grillen und anschließendem Würzen mit bspw. Knoblauch, mediterranen Kräutern, dunklem Balsamicoessig, Sojasauce oder Zitronensaft.

Auberginen-Zitronen-Risotto

Zutaten für 4 Personen: 2 mittelgroße Auberginen (ca. 700 g), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 250 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli), 100 ml trockener Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 50 g frisch geriebener Pecorino, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Basilikumblätter

Zubereitung: Eine der Auberginen längs vierteln, in Öl wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech im Ofen bei 250° C unter Wenden ca. 30 Min. grillen bis das Fruchtfleisch weich ist. Dann das Fruchtfleisch herausschaben und fein hacken, die Haut entsorgen. Die andere Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in 4 EL Olivenöl 10 Min goldbraun braten, salzen, beiseite stellen. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in eine großen Topf glasig anbraten. Anschließend den Reis zugeben, kurz umrühren und dann mit dem Wein ablöschen. Rühren bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann schöpfkellenweise die heiße Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze rühren bis die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgesogen ist; erst dann wieder erneut eine Schöpfkelle Brühe hinzufügen. Bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, dauert es etwa eine halbe Stunde. Anschließend den Topf von der Platte ziehen, das gehackte Auberginenfruchtfleisch unterrühren, die abgeriebene Schale einer Zitrone, 1 EL Zitronensaft, den Pecorino und die Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel schließen und das Risotto 5 Min. ziehen lassen. Das Basilikum in Streifen schneiden.

Das Risotto mit gebratenen Auberginenwürfeln und Basilikum bestreuen und heiß servieren.

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



Rhabarber

Demeter-Anbau / Bayern

Beschreibung: Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird aber wie Obst zubereitet und verzehrt.

Verwendung: Verwendet werden nur die Stiele, die Blätter werden entfernt. Die Schale der Stiele wird vor der Zubereitung dünn abgezogen, dünne Stangen können samt Schale verwendet werden. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte Rhabarber nur gekocht verzehrt werden, z.B. pur als Kompott, in süßen Aufläufen, für Kuchen oder in Kombination mit verschiedenen Cremespeisen. Passende Gewürze sind jeweils Vanille, Zitronen- oder Orangenschale.

Lagerung: In ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich im Kühlschrank einige Tage.



Rhabarber-Muffins

Zutaten für 12 Stück: 250 g Rhabarber, 125 g flüssige Butter, 100 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 50 g weiße Kuvertüre, 200 g Sauerrahm, 2 Eier, 250 g Weizenmehl Type 550, 3 TL Backpulver, 4 EL Puderzucker, 1 EL roter Traubensaft

Zubereitung: Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Muffinblech fetten oder jeweils 2 Papierförmchen ineinander stellen. Den Rhabarber waschen, dicke Stangen dünn schälen, dünne Stangen mit Schale belassen und in 0,5 cm dünne Würfel schneiden. Die flüssige Butter mit dem Zucker, gehackter weißer Kuvertüre, Sauerrahm und Eiern mit dem Schneebeisen verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit dem Rhabarber unter die Masse rühren. Jeweils 2 gehäufte EL des Teiges in die Vertiefungen der Muffinform füllen und auf zweiter Schiene von unten 25 Min. backen. Herausnehmen und 15 Min. in der Form auskühlen lassen. Aus Puderzucker und Traubensaft einen Guss rühren und in Streifen auf den Muffins verteilen.



Lieblings-Secco

„Marga“

Fruchtig, prickelnder Secco mit Maracuja, Orange und Mango.

Ein herrlich fruchtiger Secco mit Maracuja, Orange und Mango. Da fehlt eigentlich nur noch... Strand, Liegestuhl und Sonnenbrille. Ein gutes Buch und jemand, der mein Glas nachfüllt.

Zum Einführungspreis:

Lieblings-Secco „Marga“

0,75 l, vegan, o. Aroma 5,99/Fl.



Lieblings-Secco

„Hugo“

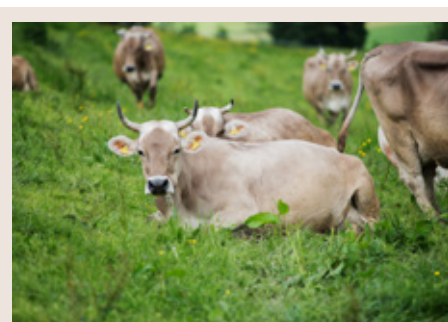
Fruchtig, prickelnder Secco verfeinert mit Holunderblüte und Zitrone.

Frei nach „altem“ Rezept: Holunderblüte, Zitrone, und... dazu gute Musik - natürlich laut. Hängematte, Sonne im Gesicht. Eine Hand voll Crushed Ice. Rock 'n' Roll!

Zum Einführungspreis:

Lieblings-Secco „Hugo“

0,75 l, vegan, o. Aroma 5,99/Fl.



Bio Mai-Butter

Hof-Milch / Allgäu

Im Mai gibts wieder frische Gräser, Blüten und vor allem gelbe Löwenzahnwiesen für die Allgäuer Milchrinder. Aus dieser Milch wird dann die goldgelbe Maibutter gemacht. Diese besondere Butter gibt es nur für kurze Zeit, sie punktet mit einem Plus an Vitaminen und der intensiven Gelbfärbung dank des höheren Carotin-Gehalts.

Verfügbar von KW 20 - KW 26

Bio Mai-Butter (Süßrahm)

250 g 3,35/Stück



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 20/2019

DE-ÖKO-037

