

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 21/2019 • 20.05.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es derzeit bei uns regional? Wir haben viele frische Salate und Kräuter für Sie im Sortiment, sowie Spinat, Radieschen, Rettich, Lauch, Tomaten und Gurken. Außerdem können wir Ihnen ein reichhaltiges Spargelsortiment von Biohof Laurer aus Niederbayern, sowie Erdbeeren und Rhabarber anbieten.

In unserer Rezeptdatenbank auf der Homepage finden Sie viele passende Rezepte zu Spargel, Rhabarber oder Erdbeeren.

<https://www.oekokiste-kirchdorf.de/unsere-rezepte.html>



Brokkoli

via Biohandel Weiling / Italien

Beschreibung: Brokkoli gehört zur Familie der Kohlgewächse und gilt als Vorfahre des Blumenkohls. Er wird vorwiegend in Frankreich und Italien angebaut. Die grünen Röschen können gekocht oder roh verzehrt werden, der Stiel kann dünn geschält, ebenso wie die Blätter mitverwendet werden. Gekocht ist Brokkoli im Vergleich zu anderen Kohlarten leicht verdaulich, weshalb er auch für die Schonkost verwendet werden kann. Er enthält neben Kalium, Calcium und Phosphor sehr viel Vitamin C. Selbst im gekochten Zustand enthält er mehr Vitamin C als eine rohe Orange.

Brokkoli-Linsen-Salat

Zutaten für 2 Personen: 150-200 g schwarze Beluga Linsen, Meersalz, 300 g Brokkoli, 0,5 Zitrone, 1 kleine

Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, buntes Gemüse nach Geschmack (z.B. eine kleine rote Paprika, 1-2 Möhren, ein paar Kirschtomaten), ein guter Schuss Olivenöl (nativ extra), Pfeffer aus der Mühle, 1-2 EL weißer Balsamicoessig

Zubereitung: Die Linsen kurz überbrauen und in der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme weich kochen; die Linsen sollten aber noch Biss haben und nicht zerfallen. Währenddessen den Brokkoli putzen, die Röschen zerteilen, größere Röschen halbieren. Den Stiel dünn schälen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone bissfest dünsten. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel halbieren, in feine Spalten schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Streifen schneiden. Die Zwiebel mit dem Knoblauch in etwas Öl andünsten, dann das Gemüse zugeben und kurz andünsten; es sollte aber noch schön knackig sein. Die fertigen Linsen mit dem Brokkoli und dem Gemüse vermischen, kräftig salzen und mit Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken. Nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen und den Salat lauwarm oder kalt servieren.



Petersilie

Bioland-Anbau / Bayern

Verwendung: Verwendet werden in der Regel nur die Blätter, die Stängel können in Gemüsebrühe ausgekocht werden. Petersilie sollte immer erst kurz vor Garzeitende oder direkt am Tisch über die Gerichte gegeben werden. Petersilie passt zu fast allen Gerichten, wie Petersilienkartoffeln, Pfannkuchensuppe, Kräuterquark, Eiergerichten, Tomaten, Linsen und fast allen Gemüsen.

Lagerung: Sie hält sich im Kühlschrank in einem feuchten Tuch 4-5 Tage. Sie können sie auch in ein Glas Wasser stellen oder fein gehackt mit etwas Wasser in Eiswürfelbehältern einfrieren.



Petersilien-Pesto

Zutaten: 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen, 60-80 ml Olivenöl, 50 g frisch geriebener Bergkäse, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Walnusskerne trocken in einer Pfanne unter Wenden rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie mit etwas Olivenöl pürieren, dann die Nüsse, Knoblauch und das restliche Öl zugeben, den Käse unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Passt zu Nudeln, Steak, Ofenkartoffeln oder Nudelsalat.

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





Buschbohnen

via Naturkost Schramm / Spanien

Beschreibung: Bohnen haben einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt; unter anderem enthalten sie Kalium, Calcium, Vitamin K, Zink und Biotin. Besonders hervorzuheben ist der vergleichsweise hohe Gehalt an Biotin gegenüber anderen Gemüsen. Biotin wird auch das „Schönheitsvitamin“ genannt und sorgt für straffe Haut, glänzende Haare und feste Nägel.

Verwendung: Zur Zubereitung werden die Bohnen gewaschen, in Stücke

geschnitten und nach Belieben gedünstet oder blanchiert. Bohnen sollten auf Grund des enthaltenen Phasins niemals roh, sondern immer nur gekocht verzehrt werden. Phasin wird beim Kochprozess zerstört und daher unschädlich gemacht. Am besten bleibt die grüne Farbe der Bohnen erhalten, wenn diese nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Sie werden als Beilage gegessen, in Eintöpfen, Aufläufen oder als gekochter Salat. Buschbohnen werden im Ganzen, also mit Hülse gegessen.



Bohnensalat

Zutaten für 2 Personen: 500 g Stangenbohnen, 1 Zweig Bohnenkraut (oder getrocknetes Bohnenkraut), Meersalz, ca. 100 ml heiße Gemüsebrühe, 1-2 EL Weißweinessig, Meersalz, 3-4 EL Rapsöl, 1 kleine

fein gewürfelte Zwiebel, Pfeffer, 0,5 TL mittelscharfer Senf

Zubereitung: Bohnen waschen, putzen, evtl. seitlich Fasern entfernen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit Bohnenkraut bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Restliche Zutaten, miteinander verrühren, abschmecken, über die Bohnen geben und den Salat vor dem Verzehr durchziehen lassen. Nach Belieben können Sie noch hart gekochte, geschnittene Eier unter den Salat mischen.

Getrocknete Bohnen

Pinto Bohnen

500 g 3,09 €/Pack.

Azuki Bohnen

500 g 2,89 €/Pack.

Link zum Shop: Hülsenfrüchte



Veranstaltungshinweis

Dachauer Tag der Artenvielfalt
24. Mai / 13 Uhr / KLVHS Petersberg

Folgende Vorträge wird es geben:

Die Streuwiesen mit Orchideen im Schwarzhölzl

Libellen im Dachauer Moos

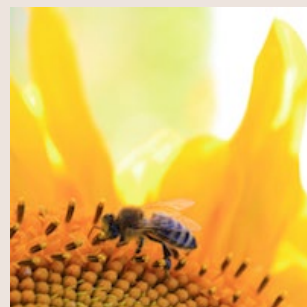
Wildbienen in Hebertshausen

Vogellexkursion im Glonntal

Schmetterlinge am Petersberg uvm.

Um Anmeldung wird gebeten
unter folgendem Link:

Dachauer Tag der Artenvielfalt



Regionaler Honig

Grassl-Hof / Holledau

„Unser Honig ist Handarbeit. Die Waben werden von Hand entdeckt und kalt geschleudert. Der Honig wird lediglich durch Sieben von Wachspartikeln gereinigt und von Hand abgefüllt.“

Frühlingsblütenhonig

500 g 7,99 €/Glas

Honig Waldtracht

500 g 7,99 €/Glas

NEU: Freisinger Altstadt Honig

500 g 9,99 €/Glas



Lammfleisch-Aktion

Grassl-Hof / Holledau

Im Herbst beziehen wir vom Grassl-Hof alte Apfelsorten. Zur Pflege der Streuobstwiesen weiden dort schwarzköpfige Fleischschafe. Die 15 Mutterschafe, Lämmer und der Bock weiden fast ganzjährig auf den Streuobstwiesen. Lediglich im Winter, wenn die Lämmer zur Welt kommen, ist die Herde im Stall untergebracht.

Bestellschluss: Donnerstag, 13. Juni
Auslieferung: 24. - 28. Juni (KW 26)

Lammfleisch-Aktion



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 21/2019

DE-ÖKO-037

