

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 23/2019 • 03.06.2019

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

Jetzt Anfang Juni ist es wieder soweit und wir können frisches Gemüse von unserem Feld ernten: **Eichblattsalat grün**, **Petersilie** und **Radieschen** packen wir für Sie in die Kiste und liefern alles erntefrisch zu Ihnen nach Hause oder ins Büro.

Die Gärtner kümmern sich tagtäglich um die richtige Pflege der Gemüsekulturen. Nach einer guten Bodenvorbereitung werden die kleinen Pflanzen mit einer Maschine gepflanzt und mit einem Netz als Schutz vor Rehfraß zugedeckt. Nach einer Weile muss das Gemüse zur Unkrautbekämpfung gehackt werden. Bei heißem Wetter und Trockenheit ist ausreichendes Gießen wichtig.

Wir bieten Pflanzen und Tieren zusätzlichen Lebensraum, indem wir bspw. den nicht mehr zu erntenden Schnittlauch bis über die Blüte hinaus stehen lassen und somit Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sich daran erfreuen. Außerdem haben wir genug Hecken und brachliegende Flächen, auf denen wir Gründüngung, wie Leguminosen anbauen, um den Boden mit Nährstoffen zu versorgen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen wieder unser Demeter-Gemüse, das wir seit über 25 Jahren in den Amperauen anbauen, anbieten können.



## Artischocke

**Beschreibung:** Diese Woche erhalten Sie in einigen Kistensortimenten eine frische Artischocke. Die Artischocke ist die Blüte eines Distelgewächses und gilt seit jeher als ganz besonderes Gemüse. Artischocken bitte kühl lagern.

**Verwendung:** Bei größeren Blüten isst man nur die fleischig verdickten Hüllenblätter und den Blütenboden.

**Zubereitung:** Zur Vorbereitung waschen Sie die Artischocken, entfernen die untersten Blätter, schneiden den Stiel auf 3 cm ab und schälen ihn dünn. Außerdem schneiden Sie die obersten, holzigen Blattspitzen ab. In reichlich Salzwasser mit etwas Zitronensaft 20-30 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Artischocke ist gar, wenn sich ein Blatt mit den Fingern leicht herausziehen lässt. Zum Essen Blatt für Blatt abzupfen und zwischen den Zähnen abstreifen. Zuletzt das sogenannte „Heu“ im Artischockenboden herauslösen und den Boden essen. Zum Servieren passt frischer Limetten- oder Zitronensaft, natives Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle oder Sie tunken die die Artischockenblätter in Aioli (Knoblauchmayonnaise).



## Mini-Gurken

Biohof Waas / Niederbayern

**Inhaltsstoffe:** Pro 100 g Gurke sind nur 12 Kilokalorien enthalten. Sie eignet sich besonders im Sommer zum Verzehr, da sie zu 96% aus Wasser besteht, daher erfrischend ist und unseren Flüssigkeitshaushalt wieder auffüllt.

**Verwendung:** Gurken sollten, wenn überhaupt nur dünn geschält werden. Sie finden Verwendung in Gurkensalat oder gemischten Salaten, als Beigabe in Nudel- oder Bulgursalat oder auch geschmort als Dill-Schmorgurken.

## Gurken-Melonen-Salat

**Zutaten für 4-6 Personen:** 300 g Honigmelonen-Fruchtfleisch, 300 g Gurke, Saft von 1 Zitrone, 100 g Fetakäse, 1 Handvoll Melisse- und Basilikumblätter, 4 EL Olivenöl extra vergine, Pfeffer

**Zubereitung:** Das Melonenfruchtfleisch würfeln, die Gurke dünn schälen und ebenfalls grob würfeln. Mit Saft einer Zitrone und zerbröckeltem Feta vermischen und mit gehackten Kräutern, Olivenöl und wenig Pfeffer abschmecken. Passt sehr gut zu gegrillter Hähnchenbrust oder geröstetem Baguette.

## Zutaten für's Rezept:

Mini-Gurken	6,80 €/kg
Honigmelone (Canari gelb)	4,60 €/kg
Minze im Topf	2,60 €/Topf

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





Sie erwarten kurzfristig Gäste oder möchten Freunde auf die Schnelle mit einem Kuchen überraschen? Wir haben ein sehr schnelles, einfaches und leckeres Rezept für Sie!

## **„Saftiger Rhabarberkuchen“** (Eischwer-Teig)

Zutaten für 1 Springform / 26 cm Ø:  
400 g Rhabarber, 3 Eier, 3 Eischwer Zucker (Beschreibung „Eischwer“ s. rechts), 3 Eischwer Mehl, abgeriebene Schale von einer Zitrone, Puderzucker

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. In den Boden der Springform ein Backpapier einklemmen; das Backpapier und den Rand der Form fetten und bemehlen. Den Rhabarber putzen, waschen, (schälen bei dünnen Stangen nicht nötig) und in 5 mm lange Stücke schneiden. **Eischwer:** Die 3 Eier abwiegen, dieses Gewicht ebenfalls mit Zucker und Mehl abmessen. Dann den Zucker mit den ganzen Eiern auf höchster Stufe schaumig schlagen. Die Zitronenschale zufügen. Das Mehl zugeben und kurz unterrühren (der Teig ist sehr flüssig). In die Form füllen, den Rhabarber darauf streuen und auf der zweiten Schiene von unten 35-40 Min. hellbraun backen. Herausnehmen, 15 Min. in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt und nach Belieben mit geschlagener Sahne servieren.



## **„Honigmelone Canari gelb“**

**Beschreibung:** Melonen sind reif, wenn sie ihren charakteristischen Duft ausströmen - daher müssen sie meist noch etwas bei Zimmertemperatur nachreifen!

**Verwendung:** Melonen werden gerne als Durstlöcher verzehrt, wobei die Verzehrgeohnheiten von Land zu Land verschieden sind. Sie werden gerne „pur“ mit etwas Zitrone beträufelt gegessen, oder klein geschnitten in Obstsalaten oder als Vorspeise mit Serrano-Schinken.



## **„Wir sponsern „Kinder laufen für Kinder““**

Großer Benefizlauf für Schulen am 5. Juni im Olympiapark

Jedes Jahr laufen Kinder verschiedener Münchener Schulen und sammeln hierbei Spenden für Children for a better world e.V. und andere Hilfsorganisationen.

Das Prinzip: Eine Schule meldet sich an. Die Kinder suchen sich im Vorfeld Sponsoren, die ihnen für jeden gelaufenen Kilometer einen vereinbarten Betrag zugunsten der guten Sache spenden.

Wir unterstützen die Schülerinnen und Schüler vor Ort mit frischem Obst & Gemüse!



## **„Käse-Aktion „Bergfrühling“ in Tirol“**

Rohmilch-Bergkäse aus dem Naturschutzgebiet „Wilder Kaiser“

Nun sind die Käse von den Frühlings-Almwiesen in Tirol ausgereift. Wir haben für Sie einen Bergkäse-Mix der Sennerie Danzl zum Aktions-Preis zusammengestellt.

**1 kg Bergkäse für nur 18,90 €**

Hausbergkäse Natur, 500 g

Bocksberger, 250 g

Almkräuter, 250 g

Alle Sorten auch einzeln bestellbar!

Link zum Onlineshop:

*Käseaktion Bergfrühling*



## **„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 23/2019

DE-ÖKO-037

