

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 36/2019 • 02.09.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was ernten wir derzeit von unseren eigenen Feldern?

Ab sofort ist frischer Zuckermais erntereif. Außerdem ernten wir nach wie vor verschiedene Salate, Mangold, Fenchel und Lauch, sowie grüne und gelbe Zucchini und viele verschiedene Kürbis-Sorten!

Wussten Sie, dass Kürbisse traditionell im Spätsommer geerntet werden und die Kürbiszeit schon jetzt beginnt?



Zuckermais

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhausen

Beschreibung: Zuckermais ist eine Maisart, die saftige Körner hat und süßlich schmeckt. Reifezeit ist im Spätsommer. Seit vielen Jahren bauen wir unseren Zuckermais nach Demeter-Richtlinien an - die Saison ist wie jedes Jahr begrenzt.

Inhaltsstoffe: Frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, B-Vitamine und Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink, sowie wichtige Ballaststoffe.

Verwendung: Den Zuckermais von den äußeren Hüllen befreien und dann die Körner mit einem scharfen Messer entlang des Kolbens abschneiden und roh oder in Butter gebraten unter Rohkost-Salate oder Nudelsalat mischen.

Auch können die Kolben halbiert und 5 Min. in Wasser gekocht werden und dann, wie in den USA üblich, mit salziger Butter oder Erdnussbutter bestrichen verzehrt werden. Auch eignen sich die Kolben zum Grillen oder anbraten in der Pfanne; zur besseren Handhabung beim Verzehr rechts und links einen Zahnstocher hineinstecken.



Hokkaido-Kürbis

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhausen

Beschreibung: Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er eine dünne Schale besitzt und daher keinesfalls geschält werden sollte.

Verwendung: Kürbis kann in allen Variationen verwendet werden, von herzhaften Gerichten wie Kürbis-Suppe, -risotto oder -gnocchi über süßsauer eingelegt, bis hin zu Süßspeisen oder Gebäck.

Vielfältige Kürbisse aus Eigenbau

Rondini	3,50 €/kg
Sweet Dumpling	3,50 €/kg
Mesa-Queen	3,50 €/kg
Hokkaido	3,20 €/kg
Butternut	2,99 €/kg



Softiger Kürbis-Schoko-Kuchen

1 Kranzform, 26 cm Ø

Zutaten für den hellen Teig: 300 g Hokkaido-Fruchtfleisch (ungeschält), 125 g weiche Butter, 1 Pr. Salz, 125 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 2 Eier, 180 g Weizenmehl, 1 P. Vanillepuddingpulver, 1/2 P. Backpulver

Zutaten für den dunklen Teig: 125 g weiche Butter, 125 g Zucker, 2 Eier, 150 g Crème fraîche, 180 g Weizenmehl, 1/2 P. Backpulver, 3 EL dunkles Kakao-pulver, 100 g Schokotropfen Zartbitter

Zubereitung: Das Kürbisfruchtfleisch in einem Siebeinsatz weich dämpfen, dann pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Eine Kranzform fetten und bemehlen, den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Butter mit Salz und Zucker schaumig schlagen, Eier unterrühren, Kürbispüree zugeben. Dann das Mehl mit Puddingpulver und Backpulver vermischt über die Masse sieben, rasch unterrühren und in der Form verteilen. Für den dunklen Teig Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier und Crème fraîche unterschlagen; das Mehl mit Backpulver und Kakao vermischt darüber sieben und mit den Schokotropfen unterrühren. (Es ist beabsichtigt, dass der dunkle Teig fester ist.) Den Teig über den hellen Teig in die Form geben, mit einer Gabel spiralförmig drehen und auf zweiter Schiene von unten 40 Min. backen. (Nicht länger, der Kuchen härtet beim Abkühlen nach.) Vor dem Anschneiden mehrere Stunden vollständig in der Form auskühlen lassen.

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





Regionale Birnen „Williams“

Obsthof Schlachtenberger / Bodensee

Beschreibung: Ab dieser Woche gibt es für kurze Zeit Demeter-Birnen von unserem langjährigen Apfelleferanten aus der Bodenseeregion.

Sommer-Birnen der Sorte Williams sind glockenförmig geformt und mit grün-gelber Schale. Das Fruchtfleisch ist gelblich-weiß und saftig.

Inhaltsstoffe: Birnen enthalten etwas weniger Vitamin C als Äpfel, dafür können Sie aber mit weitaus mehr Mineralstoffen punkten!

Lagerung: Birnen bitte kühl lagern.

Birne-Vanille- Muffins

1 Muffinblech / 12 Stück

Zutaten: 250 g Birnen, 150 g Butter, 100 g Zucker, 2 Packungen Bourbon-Vanillezucker, 150 g Crème fraîche, 2 Eier, 50 ml Milch, 250 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 100 g weiße Kuvertüre
Zubereitung: Ein Muffinblech fetten und bemehlen oder mit Papierförmchen auslegen. Falls Sie kein Muffinblech besitzen, können Sie auch zwei Förmchen ineinander stellen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Birnen waschen, dünn schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Zucker mit Crème fraîche und Eiern mit dem Schneebesen verrühren. Die Butter und Milch langsam zugießen und die Birnen untermi-

schen. Dann das Mehl mit Backpulver vermischt mit dem Schneebesen rasch unterrühren. Den Teig esslöffelweise in die Förmchen füllen, auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 25 Min. backen. (Die Muffins sind dann noch etwas weich). Herausnehmen, in der Form 10 Min. auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Die Kuvertüre fein raspeln und in einer Metallschüssel im Backofen oder im Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Muffins damit bestreichen und trocknen lassen.

Tipp: Birnenschalen können Sie trocknen und für den Winter aufbewahren. Zusammen mit anderen Aromaten lässt sich daraus ein Fruchttetee herstellen.



Hähnchenfleisch-Aktion vom Zweinutzungshuhn

Grosserhof / Pfarrkofen-Ergolding

Zweimal im Jahr können wir Ihnen das Fleisch der „Bruderhähne“ anbieten.

Bestellschluss:
Do., 12. September

Auslieferung:
23. - 27. Sept. (KW 39)

Des Weiteren haben wir die Eier der „Schwesterhühner“ im Sortiment und daraus hergestellte Produkte, wie Band- und Suppennudeln oder Eierlikör.

Hier geht's zum kompletten Sortiment des Grosserhofes im Onlineshop:
Hähnchenfleisch-Aktion Grosserhof



Regionaler Apfel-Balsamico-Essig

Winklhof / Pauluszell

Wir können Ihnen für kurze Zeit den „Apfel-Balsam-Essig“ vom Winklhof zum Aktionspreis anbieten.

„Für unseren Apfel-Balsam-Essig verwenden wir nur handgepflückte Äpfel der Sorten „Topaz“ und „Pilot“. In den voll ausgereiften Früchten ist die enthaltene Stärke vollständig zu Fruchtzucker und Enzymen umgewandelt. So erhält der Essig sein fruchtiges Aroma.

Er wirkt basisch, nicht säuernd. Mit Wasser verdünnt kann man ihn auch als Trinkessig verwenden und so den Basenhaushalt des Körpers regulieren.“

(Huber Winklhof)

100% sonnengereifte Tafeläpfel
naturbelassen - ohne Zusätze

Apfel-Balsam-Essig

0,25 l, 5% Säure **nur 5,49 €/Fl.**
statt 5,89 €

Link zum Onlineshop:

Apfel-Balsam-Essig

Leergut-Rückgabe

Wir möchten Sie höflich darauf hinweisen, nicht nur die Mehrweg-Ökokisten, sondern auch Pfandgläser & -flaschen oder Getränke-Kästen an uns zurückzugeben.

Wir verlangen nur eine einmalige Pfandpauschale, daher vertrauen wir auf ehrliche Rückgabe. Vielen Dank!



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 36/2019

DE-ÖKO-037

