

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 37/2019 • 09.09.2019

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

**Was ernten wir derzeit von unseren eigenen Feldern?**

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



## Hokkaido-Kürbis

Gärtnerei Achatz / Fahrenzhäusen

**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 süß-sauer 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



## Kürbis-Semmeln

**Zutaten für 8 Stück:** 350 g Kürbisfruchtfleisch (evtl. geschält und grob gewürfelt), 400 g Dinkelmehl, 1 Pack. Trockenhefe, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl, 3 EL Sesam und 2 TL Schwarzkümmel

**Zubereitung:** Den Kürbis weich dämpfen, anschließend pürieren und lauwarm abkühlen lassen. Mehl mit Hefe und Salz vermischen, das lauwarmer Püree und Olivenöl zugeben und mit etwa 50-80 ml lauwarmen Wasser (je nach Feuchte des Pürees) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Nach Ende der Ruhezeit nochmals kräftig durchkneten, zu einer Rolle formen, in 8 Portionen teilen, zu Semmeln formen, dann die Oberseite befeuchten und in die Sesam-Schwarzkümmelmischung tauchen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 15 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Wasser gefüllt auf den Ofenboden stellen. Die Semmeln auf mittlerer Schiene 25 Min. backen. Vor dem Verzehr auf einem Gitter auskühlen lassen.



## Kürbis-Risotto

**Zutaten für 4-6 Personen:** Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch (ca. 500-600 g), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein (z.B. Chardonnay), ca. 1 l Gemüsebrühe, 50 g geriebener Pecorino, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Oliven-Bratöl, Thymian, Fleur de Sel

**Zubereitung:** Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. 400 g des Kürbis-Fruchtfleisches in 1 cm große Würfel schneiden; den restlichen Kürbis in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl glasig andünsten. Anschließend Reis und Kürbis zugeben, kurz anschwitzen 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 zugeben. Bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, dauert es etwa eine halbe Stunde. Anschließend den Topf von der Platte nehmen, den Pecorino und die Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, dann bei geschlossenem Deckel 5 Min. ziehen lassen. Die Kürbisscheiben in einer Pfanne mit Oliven-Bratöl von beiden Seiten scharf anbraten. Den Risotto heiß in tiefen Tellern anrichten und mit Thymian, Fleur de Sel und gebratenen Kürbisscheiben garniert servieren.

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





## Chinakohl lila

Biohof Stockner / Niederbayern

**Beschreibung:** Wir freuen uns, Ihnen diese Woche wieder den beliebten rot-lilafarbenen Chinakohl anbieten zu können. Dieser stammt aus Demeter-Anbau und ist zudem samenfest. Chinakohl ist eine Kreuzung aus Senfkohl und Rübe. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten besitzt er keinen Strunk, hat weichere Blätter, einen milderen Geschmack und ist leichter verdaulich.

**Verwendung:** Er wird roh fein geschnitten als Salat verzehrt - entweder mit Zwiebeln und Kräutern mit Essig-Öl-Dressing oder fruchtig mit Orange oder Apfel mit Joghurt-Dressing. Außerdem kann er bissfest gedünstet oder im Ofen mit Käse überbacken werden.

**Lagerung:** Im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen.

## Chinakohlsalat mit Apfel

**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Chinkakohl, 2 säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Sauerrahm, 2 EL Sonnenblumenöl, 2-3 EL Balsamico bianco, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in feine Scheiben schneiden; sofort mit dem Zitronensaft und Chinakohl vermischen. Sauerrahm mit Öl und Essig nach Geschmack verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Gut durchmischen.



## Physalis

Biohof Laurer / Niederbayern

**Beschreibung:** Diese Woche können wir Ihnen die ersten, regionalen Physalis aus Freiland-Anbau anbieten. Sie werden auch Andenbeeren oder Kapstachelbeeren genannt. Physalis schmecken süß-herb bis sehr sauer und fruchtig. Sie haben einen hohen Gehalt an  $\beta$ -Carotin- und Vitamin C.

**Verwendung:** Verwendung finden sie hauptsächlich zum Rohverzehr, aber auch als Beigabe zu Obstsalaten, Rumtopf, Desserts, als Kuchenbelag, Kompott und Konfitüren.

## „Bayerische Hauszwetschgen“

Grasslhof / Ruhpalzing

**Beschreibung:** Die blauviolette Farbe wird durch den sekundären Pflanzenstoff Anthocyan hervorgerufen. Anthocyane sollen eine antioxidative Wirkung im Körper zeigen. Der weißliche Belag auf den Zwetschgen wird übrigens als „Reif“ bezeichnet. Hierbei handelt es sich um Rückstände von verdunstetem Kondenswasser, welches sich während des Reifens der Früchte am Baum auf den Früchten niedergeschlagen hat. Dieser Reif schützt die Früchte vor dem Austrocknen und sollte daher erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

**Lagerung:** Die Zwetschgen bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.



## Traubenszeit

Frische Trauben & feine Säfte

Die Traubensaison ist in vollem Gange. Wir können Ihnen verschiedene Traubensorten und Traubesäfte anbieten

### Vorankündigung:

Ab KW 38 wird es den ersten Federweißen und Federroten im Sortiment geben.

### Frische Trauben:

Wir können Ihnen weiße und blaue Trauben mit Kern, sowie kernlose weiße und rote Trauben anbieten.

### Traubensäfte:

#### Traubensaft rot

0,7 l Glasflasche 3,59 €/Fl.

#### Traubensaft rot

1 l Tetrapack 2,59 €/Pck.

#### „Fair to go“ Traube-Granatapfel

250 ml Glasflasche 1,99 €/Fl.

#### „BioC“ Antioxidantien

0,75 l Glasflasche 4,49 €/Fl.

## 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 37/2019

DE-ÖKO-037

