

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 06/2019 • 4.02.2019

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

diese Woche können wir schon drei verschiedene, regionale Salat in die Kiste packen. Sie stammen aus den Gewächshäusern des Gemüsebaubetriebs Naderer in Kirchdorf/Amper, bewirtschaftet nach Naturland-Richtlinien.

Tipp: Zu Kopfsalat passt sehr gut ein Dressing aus Olivenöl, frischem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Wunsch frische Kräuter wie Kresse oder auch etwas Knoblauch oder probieren Sie unseren Grünen Smoothie. Guten Appetit!

*Frische, regionale
Naturland Salate:*

Batavia grün 3,20 €/Stück

Eichblatt grün 3,20 €/Stück

Kopfsalat
Herzen 1,80 €/Stück



Rote Bete

vom Gemüsebau Biberger, Naturland

Beschreibung: Rote Bete gibt es fast das ganze Jahr über – im Sommer als Rote-Bete-Bunde mit Blättern und im Herbst und Winter als Knolle.

In der Volksheilkunde wird der Saft der Roten Bete als Mittel gegen fiebrige Erkältungen und Schwächezustände empfohlen.

Verwendung: Die Verwendung ist vielseitig, entweder roh geraspelt mit Apfel oder Möhre gemischt als Rohkostsalat oder als gekochter Salat in Scheiben geschnitten mit Zwiebel und Kümmel. Außerdem können Sie damit eine leckere Cremesuppe kochen, oder die Knollen gewürfelt in einen Gemüseintopf mit Hülsenfrüchten mischen oder als Schnitze im Ofen überbacken.

Rote-Bete-Schokoladenkuchen

Zutaten: 250 g Rote Bete, 100 g Vollmilchkuvertüre, 100 g Zartbitterkuvertüre, 4 EL gekochter Espresso, 200 g Butter, 100 g Weizenmehl Type 550, 50 g Speisestärke, 2 EL Kakaopulver, 2

TL Backpulver, 5 Eier, 1 Prise Salz, 180 g Mascobado Vollrohrzucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, Puderzucker zum Bestäuben und geschlagene Sahne zum Servieren

Zubereitung: Die Rote Bete weich kochen. Anschließend schälen, fein würfeln und fein pürieren. Die Kuvertüre fein hacken und im Wasserbad bei geringer Hitze schmelzen. Den Espresso und die Butter in Stücken zugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Den Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. In den Boden einer Springform Backpapier einklemmen, überstehendes Papier abschneiden. Das Backpapier auf dem Boden und den Rand der Form nochmals fetten und bemehlen. Das Mehl mit der Stärke, dem Kakao und dem Backpulver vermischen. Die Eier trennen. Die Eiweiße in einer Rührschüssel mit dem Salz zu steifen Eischnee schlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbe mit der Schokoladenmischung verquirlen. Die pürierte Rote Bete unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Mehlmischung darüber sieben und mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Den Teig sofort in die Form füllen und auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen 45-60 Min. backen. Der Kuchen sollte noch etwas weich sein. Den Rand der Springform öffnen, den Kuchen auf eine Platte stürzen und das Backpapier abziehen. Auskühlen lassen. Erkalten mit Puderzucker bestäuben und mit Sahne servieren.



Brokkoli

Beschreibung: Brokkoli gehört zur Familie der Kohlgewächse. Er enthält neben Kalium, Calcium und Phosphor sehr viel Vitamin C.

Verwendung: Die grünen Röschen sowie der Stiel (dünn geschält) und die Blätter können gekocht oder roh verzehrt werden. Gekocht ist Brokkoli im Vergleich zu anderen Kohlarten leicht verdaulich, weshalb er auch für die Schonkost verwendet werden kann.

Rote Bete-Salat mit rohem Brokkoli

Zutaten: 600 g Rote Bete, 300 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 3 EL Sesam, 5 EL Balsamico, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Rote Bete in Salzwasser ca. 40-50 Min. weich kochen. Danach schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und den halbierten Stiel in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und dazu geben. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Eine Vinaigrette aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker anrühren und über den Salat geben. Am Ende die Sesamkörner zugeben.

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





Blaukraut

vom Fritzhof, Bioland

Beschreibung: Blaukraut hat dunkelviolette Blätter, bildet festere Köpfe als Weißkohl und hat einen leicht süßlichen Geschmack. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Quercetin, ein sekundärer Pflanzenstoff, welcher antioxidativ wirkt und unseren Körper vor Zellentartung schützt.

Verwendung: Verwendung findet das Wintergemüse klassischerweise gekocht als Blaukraut oder fein gehobelt als Rohkostsalat.

Blaukraut-Kartoffelsuppe

Zutaten: 500 g Blaukraut, 500 g (mehligkochende) Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, 1 gestrichenen Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 1 EL Balsamico bianco, 1,25 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zucker, 150 g Crème fraîche, frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung: Das Blaukraut putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter glasig andünsten. Dann das Blaukraut, die Kartoffeln und den Kreuzkümmel zugeben, etwas anrösten und mit Essig und der Gemüsebrühe ablöschen. Würzen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Anschließend mit der Crème fraîche fein pürieren, abschmecken und mit frischen Kräutern garniert servieren.



Mineolas

Beschreibung: Mineolas sind eine Kreuzung zwischen Mandarine und Grapefruit. Sie haben einen frischen säuerlichen Geschmack.

Verwendung: Mineolas sind leicht zu schälen. Sie können die geschälten Stücke anschließend einfach so essen, in einem Obstsalat weiter verwenden oder auch mit dem Saft Bratensoße und Marinaden verfeinern.



Hähnchenfleisch-Aktion Grosserhof

Es lebe der Bruderhahn!

Wir haben für Sie eine Hähnchenfleisch-Aktion zusammengestellt u.a.

Hähnchenfleisch-Paket

ca. 2 kg: 2 Keulen, 2 Steaks,
7 Flügel, 2 Filets **24,90 €/kg**

Bestellschluss: Do 21.02.19

Auslieferung:
Mi 06.03. - Di 12.03.19

Im Online-Shop unter:
Hähnchenfleisch-Aktion Grosserhof

Alles zum biologisch Gärtnern!

Wir freuen uns, Ihnen wieder eine bunte Auswahl an Gemüse-, Kräuter und Blumensamen von der Bingenheimer Saatgut AG anbieten zu können, die ausschließlich mit ökologischem Saat- und Pflanzgut von samenfesten Sorten handelt. Das bedeutet, die Nachzuchten haben die gleichen Eigenschaften wie die Mutterpflanzen und können - im Gegensatz zu Hybridsorten - fruchtbare Samen bilden, so wie die Natur es vorgesehen hat.

Neu im Sortiment: Bienen-Care-Paket

13,29 €/Box



Eine Saatgutbox für alle die Lust haben, die Bienen (und andere Insekten) in ihrem Garten zu unterstützen. In der Box enthalten sind die Samen für die 5 Blumenarten Schopfsalbei, Kornblume, Klatschmohn, Tagetes und Sonnenblume sowie eine ausführliche Anleitung und weitere Gärtner Tipps. Die Box ist schön gestaltet und eignet sich gut als Geschenk und Mitbringsel. Damit auch Ihre Freunde zu blühenden Gärten und dem Erhalt der Artenvielfalt beitragen können!

Für kleine Nachwuchsgärtner

Kinder-Gartenspaß Mischung

mit Samen in den 3 Gemüsesorten Stangenbohne ‚Blauhilde‘, Sonnenblume ‚Sunspot‘ und Radieschen ‚Sora‘

3,20 €/Tüte

Passend dazu bieten wir torffreie Universalerde, Flüssig- und Langzeitdünger von Ökohum und Kleepura-Dünger mit Klee aus Naturland-Anbau an.

Im Online-Shop unter:

Bingenheimer Saatgut



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 06/2019

DE-ÖKO-037

