

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 24/2019 • 10.06.2019

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

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

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



## Rote-Bete-Quiche mit Mozzarella und Oliven

**Zutaten für den Teig** (ausreichend für 5-6 Personen): 400 g Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 TL Meersalz, 125 g Quark, 100 ml Sonnenblumen-Bratöl, 1 Ei, 1-2 EL Wasser

**Zutaten für den Belag:** 1 Bund Rote Bete, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 100 g entsteinte Oliven, 1 Zwiebel, 125 g Quark, 1 Becher Sauerrahm (200 g), 2 Eier, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 EL frischer Thymian, 1 TL Meersalz, 2 Kugeln Mozzarella

**Zubereitung:** Das Mehl mit dem Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen, den Quark, Öl und verquirltes Ei

unterheben und evtl. mit etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Backblechgröße ausrollen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und einen kleinen Rand formen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die kleinen Rote-Bete-Knollen waschen, Wurzeln und Strunk entfernen (kleine Rüben müssen nicht geschält werden) und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Blätter und Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit zwei gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Oliven und einer Prise Salz vermischen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit Quark, Sauerrahm, verquirlten Eiern, Schwarzkümmel, Thymian und Salz vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Rote Bete-Mischung darauf geben und mit gewürfeltem Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.

Heiß oder kalt verzehren, dazu passt Salat.

## Sommervorkehrungen

Sobald sich der Sommer von seiner "Sonnenseite" zeigt, wird's "Zeit für Sommervorkehrungen"

Wir möchten, dass Sie unser Gemüse und Obst so frisch und knackig genießen können, wie es bei uns den Hof verlässt.

Dazu ist es jetzt besonders wichtig, dass Sie uns ein schattiges, kühles (!) Plätzchen für die Kiste nennen, sofern Sie sie nicht gleich entgegennehmen können. Eine sehr gute Alternative wäre unsere wiederverwendbare *Thermohaube*. Diese können Sie einfach in unserem Shop mitbestellen.



## Rote Bete im Bund

Biohof Stockner / Niederbayern

**Beschreibung:** Von Juni bis August gibt es Rote Bete im Bund, die Blätter werfen Sie bitte nicht weg, sie eignen sich fein geschnitten als Zugabe zu Blattsalaten, werden mitgekocht oder können in Knoblauch mit Olivenöl angebraten werden.

**Verwendung:** Rote Bete bitte erst nach dem Kochen schälen, damit die Farbe nicht ins Kochwasser übergeht (Ausnahme Suppen).

**Inhaltsstoffe:** Rote Bete ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin C und Folsäure.

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





## Galia-Melone

**Beschreibung:** Galia ist eine Handelstypen der Zuckermelone (Cucumis melo) und zählt zur Gruppe der Netzmelonen. Als Galia werden mehrere Sorten bezeichnet, nicht nur die Ursprungssorte ‚Galia‘

**Verwendung:** Grundsätzlich sollten Melonen vollreif und kühl genossen werden (vor dem Servieren die Stücke in den Kühlschrank stellen). Sie eignen sich als Vorspeise oder Dessert, zu Fruchtsalaten und lassen sich zu Speiseeis oder Sorbet verarbeiten.



## 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*



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 24/2019

## Ölkännchen – Spezialitäten aus Kreta

Olivenöl – Kräuter – Tee

### Olivenöle

„Unser Olivenöl aus Kreta erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Jeder, der einmal ein frisches Olivenöl auf Kreta genossen hat weiß, die hervorragende Qualität der Öle von der Insel zu schätzen.

Die Lieferanten der von uns vertriebenen Produkte kennen wir ausnahmslos persönlich. Wir beziehen unsere Öle von zertifizierten Ölmühlen, deren Produktionsprozesse wir kennen und von Erzeugern, zumeist sehr kleinen Familienbetrieben, direkt.“ (Firma Ölkännchen)



**Olivenöl Iphigenia (Messara/Kreta) 12,95 €/Fl.**

500 ml, nativ extra, gepresst aus Koroneiki-Oliven

**Herkunft:** Von Familie Vardakis aus Apesokari, einem kleinen Dorf in der Messara-Ebene auf Kreta.

**Geschmack:** Grasig-fruchtiges Olivenöl für Antipasti, Salate, zum Kochen oder Dippen

**Olivenöl Gran Pregio (Apulien/Italien) 13,49 €/Fl.**

250 ml, nativ extra, gepresst aus Coratina-Oliven

**Herkunft:** Von Familie Caputo aus Molfetta in Apulien (Süditalien).

**Geschmack:** Fruchtig-pikantes Coratina-Öl. Im Abgang leicht bitter und scharf. Passt zu Salaten, Tomaten, Gemüse, Kartoffeln mit Meersalz und Fisch.

**Wissenswert:** Alle Olivenöle der Firma „Ölkännchen“ haben ein Transparenzkonzept. Das heißt, auf den Etiketten werden zusätzliche Informationen aufgelistet. Dazu gehören der Name des Erzeugers, die geographische Herkunft, das Erntejahr, der Abfüllpartner, der landwirtschaftliche Erzeuger und Qualitätsanalyse mit Untersuchungsdatum.

### Kräuter & Griechischer Bergtee

Auf der kleinen biozertifizierten Kräuterfarm Votania in Kavoussi, Lassithi kultivieren Alex und Serena eine Vielzahl kretischer Wildkräuter. Geerntet werden nur die oberen Stände der Pflanzen sorgsam von Hand. Die Trocknung erfolgt in schattigen, belüfteten Regalen ohne maschinelle Hilfe. Die Kräuter sind nur grob handgerebelt, um das herrliche Aroma lange zu erhalten. Eine Auswahl der leckersten Küchenkräuter werden vor Ort in Gläser à 20 g abgepackt.

**Kreta Majoran (Lassithi-Hochebene/Kreta) 7,99 €/Glas**

20 g, handgerebelt

**Kreta Oregano (Lassithi-Hochebene/Kreta) 6,99 €/Glas**

20 g, handgerebelt

**Griechischer Bergtee (Westgriechenland) 6,49 €/Tüte**

25 g, ganze Dolden; aromatischer Tee, der heiß oder kalt mit Eis und Zitrone genossen werden kann. Die Ernte erfolgt von Hand. In ganzen Bündeln werden die Dolden ohne Wärmezufuhr langsam getrocknet.

### Rotwein

**Elytna 2014 Kreta (Archanes-Region/Kreta) 19,95 €/Fl.**

750 ml, 13,5% Alc.; 12 Monate im Eichenfass gelagert aus den Rebsorten Kotsifali (ca. 70%) und Cabernet Sauvignon (ca. 30%). Von Evangelos Sinadinakis.

Die Produkte finden Sie im Onlineshop oder unter folgendem Link:

*Ölkännchen - Spezialitäten aus Kreta*

DE-ÜKO-037

