



Unser aktueller Kundenbrief

KW 15 / 2018

9. April 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie regionale **Möhren** vom Gemüsebau Biberger aus Altdorf in Ihrer Kiste. Möhren sind überaus gesund und enthalten unter anderem sehr viel Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Dieses ist wichtig für unsere Sehfähigkeit, das Immunsystem und das Zellwachstum. Die Aufnahme von Carotin im Körper wird durch Fettzugabe erhöht, durch Erhitzen, also Kochen der Möhren oder durch Zerkleinerung, also Raspeln als Rohkost.

Gekochter Möhren-Orangensalat (2-3 Personen)

Zutaten:

400 g Möhren, 2 Orangen, 1 kleine (rote) Zwiebel, 2-3 EL Balsamico bianco, 4 EL neutrales Öl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Schwarzkümmelsamen

Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest dünsten. Die Orangen heiß waschen, von einer Orange 5 cm Schale dünn mit einem Schäler abschälen und dann in feine Streifen schneiden oder am besten mit einem Zestenreißer dünne Zesten abreißen. Von beiden Orangen unten und oben mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden, auf ein Brett setzen und entlang der Frucht schneiden, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren abtropfen lassen und mit den Orangenfilets und -schale, dem Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 15 Min. durchziehen lassen und mit Schwarzkümmelsamen bestreut lauwarm oder kalt servieren.

Gekochter Möhrensalat mit Petersilie (2 Personen)

Zutaten:

400-500 g Möhren, 100 ml trockener Weißwein, 100 ml Apfelessig, Meersalz, 4 EL Olivenöl, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Honig, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Weißwein, Essig, Salz und ca. 150 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. In ca. 10 Minuten bissfest garen. Währenddessen das Öl in einem kleinen Topf leicht erhitzen, die Koriandersamen zugeben von der Platte nehmen. Die Möhren aus dem Sud nehmen, in eine Schüssel geben, mit etwas Sud, dem Öl mit den Koriandersamen und dem Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Bedarf noch etwas Essig oder Öl zugeben.

Am besten abgedeckt im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen.

Vor dem Servieren die gehackte Petersilie untermischen und nochmals abschmecken.

Kokos-Möhren (2 Personen)

Zutaten:

500 g Möhren, 2 EL neutrales Öl, 1 TL Kurkuma, 200 ml Kokosmilch, 1 EL Kokosflocken, Salz, Chilipulver, Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Möhren und Kurkuma zugeben, umrühren und mit Kokosmilch ablöschen. Kokosflocken, Salz und etwas Chilipulver zugeben und bissfest garen. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Basmatireis und wenn Sie mögen, ein gebratenes Hähnchenbrustfilet.

Produkte mit Möhren:



Karottenkäse Bio Rübli / Gewicht nach Wunsch / Art.nr. 1360 / 25,90 € pro kg

Möhrensaft feldfrisch / 0,7 l / Art.nr. 2890 / 2,99 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich)

Orange-Karotte-Ingwersaft / 0,7 l / Art.nr. 2887 / 3,39 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich)

Fair to go Karotte-Mango / 250 ml / Art.nr. 2677 / 2,09 € pro Flasche

Samen: Möhren „Milan“ / Art.nr. 5973 / 3,20 € pro Tüte

Für Fragen zu den Rezepten, zur Zubereitung von Obst und Gemüse, küchentechnischen Fragen, sowie Lob, Kritik und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu
Ihre Silvia Achatz

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank im Onlineshop. **Rezepte und Text** © Ökokiste Kirchdorf

In einigen Kistensortimenten erhalten Sie diese Woche eine Mango.

Mangos gehören zu den Vitamin A-reichsten Obstarten!

Sie werden hauptsächlich roh gegessen; hierfür werden Sie geschält und das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern geschnitten. Vorsicht: Mangosaft verursacht schwer entfernbare Flecken. Die unreife Frucht sollte etwas liegen gelassen werden, bis sie auf Druck leicht nachgibt; dunkle Flecken sind kein Qualitätsmangel, sondern weisen nur auf die Reife der Frucht hin.

Sehr oft finden Sie Verwendung in verschiedenen Desserts, z.B. in Quark- oder Joghurtspeisen, Obstsalate, in Milchshakes als sogenanntes „Lassi“ oder gekocht in Konfitüre oder Chutney.

Mango-Sahne-Dessert (2-3 Personen)

Zutaten:

1 reife Mango, 200 g kalte Sahne (1 Becher), 2-3 TL Rohrohrzucker (nach Geschmack mehr), 1 Packung Bourbon-Vanillezucker

Zubereitung:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein pürieren. Die Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Das Püree vorsichtig unter die Sahne heben (nicht zu sehr vermischen) und abgedeckt 1 Stunde kühl stellen. Nach Belieben vor dem Servieren mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Mango-Lassi (Getränk)

Zutaten:

1 reife Mango, 2-3 EL Rohrohrzucker, ca. 300 g Naturjoghurt, Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit dem Zucker und Joghurt fein pürieren. Mit Eiswürfeln gut gekühlt servieren. Sehr beliebt zu scharfem indischen Essen, da Joghurt die Schärfe mildert.

Die Grillsaison ist eröffnet!

Wir haben alles für einen perfekten Grillabend für Sie im Sortiment - von nachhaltiger Grillkohle und -anzündern, über verschiedene Wurst, Fleisch und Tofu, passende Dip's und Grillsaucen, Ciabatta und Focaccia bis hin zu einer reichhaltigen Getränkeauswahl. (Zu finden im Onlineshop unter der Rubrik „Grillsaison eröffnet!“)

Wir haben wöchentlich lieferbares Fleisch und Wurst für Sie im Sortiment, sowie hier unsere spezielle Grillfleischaktion für KW 19 (Bestellschluss 26. April):

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Grillangebot%20Tagwerk%20KW%2019-%20f%20WS.pdf

NEU im Sortiment - Wurst von „Ökoland“:

Bratwurstschnecken Geflügel / 200 g - 2. Stück / Art.nr. 1784 / 4,99 € pro Packung

Rinderbratwurst Merguez Art / 200 g - 4 Stück / Art.nr. 1786 / 4,99 € pro Packung

Bratwurst Salsiccia Art / 200 g - 4 Stück / Art.nr. 1787 / 4,99 € pro Packung

Geflügel Bratwurst / 180 g - 4 Stück / Art.nr. 1789 / 4,29 € pro Packung

Veganas zum Grillen:

Veganwurst Merguez / 200 g - 5 Stück / Art.nr. 2775 / 4,19 € pro Packung

Tofu Grillknacker / 300 g - 4 Stück / Art.nr. 3035 / 3,59 € pro Packung

Lupinen Frikadellen / 200 g - 2 Stück / Art.nr. 2777 / 3,49 € pro Packung

Quinoa Taler / 195 g - 6 Stück / Art.nr. 2781 / 3,29 € pro Packung

Saucen (kleine Auswahl):

Nero Grilltunke Smoky Mustard / 250 g / Art.nr. 2866 / 3,99 € pro Flasche

Nero Grilltunke Spicy Pepper / 250 g / Art.nr. 2867 / 3,99 € pro Flasche

Grill- und Fondue-Senf / 200 ml / Art.nr. 2976 / 2,59 € pro Glas

Mexican Salsa Sauce / 220 ml / Art.nr. 2861 / 2,49 € pro Flasche

Grillkohle und -anzünder:

Nero Grillkohle native / 2,5 kg aus heimischen Hölzern / Art.nr. 5934 / 6,69 € pro Packung

Nero Grillanzünder / 32 Stück / Art.nr. 5935 / 4,99 € pro Packung