



Unser aktueller Kundenbrief

KW 19 / 2018

7. Mai 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in den meisten Kistensortimenten frische **Rote Bete im Bund**. Die Blätter entsorgen Sie bitte nicht, diese können Sie fein geschnitten in Salaten oder angebraten mit Knoblauch und Kreuzkümmel verwenden.

Rote Bete ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. 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 Gemüseeintopf mit Hülsenfrüchten mischen oder als Schnitze im Ofen überbacken.

Überbackene Rote Bete (4 Personen)

Zutaten: 1 Bund Rote Bete, Meersalz, Pfeffer, 100 ml Sahne, 1 Ei, 2 Kugeln Mozzarella, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, 0,5 TL Kümmelsamen

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, die Blätter abschneiden, die Stiele entsorgen. Die Knollen ungeschält in Wasser bissfest kochen (dauert lange, ca. 30-45 Minuten, idealerweise verwenden Sie einen Dampfdrucktopf, dann beträgt die Garzeit nur noch ca. 15 Minuten). Anschließend die Schale mit einem Messer abschaben und die Knollen in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. In eine flache Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Die Sahne mit dem Ei verquirlen und darüber gießen. Mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen und unter Grillstufe 15-20 Minuten überbacken. Währenddessen die Blätter waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin knusprig braten. Den Kümmel und die Blätter zugeben und unter Wenden 3-4 Minuten braten, bis die Blätter leicht zusammenfallen, sie sollten aber noch leichten Biss haben. Die überbackene Rote Bete auf Tellern anrichten, mit den Blättern bedecken und salzen. Dazu passt Reis, Hirse, Couscous, etc.

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Sahne (4 Personen)

Zutaten: 1 Bund Rote Bete, 1 mittlere Zwiebel, Olivenöl, 300 ml Sahne, Meersalz, Pfeffer, 2-3 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas) nach Belieben.

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, die Blätter abschneiden, die Stiele entsorgen. Die Knollen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Rote Bete zugeben und mit ca. 600 ml Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 30 Min. kochen bis die Rote Bete weich ist. Währenddessen die Blätter waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Anschließend 150 ml Sahne zugeben und fein pürieren (braucht etwas Zeit). Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, dann die fein geschnittenen Blätter zugeben. Nach Wunsch können Sie diese davor in etwas Butter anbraten. Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und Meerrettich nach Geschmack unterheben. Die Suppe in Schälchen füllen, mit einem Klecks Meerrettich-Sahne garnieren und sofort servieren.

In den Abokisten erhalten Sie diese Woche **Bruchspargel**.

Spargel ist reich an Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen. Vor allem enthält Spargel sehr viel Kalium (entwässernde und entschlackende Wirkung). Ebenso enthält Spargel reichlich Ballaststoffe (Förderung der Darmtätigkeit), und einen hohen Anteil des Spurenelementes Zink (Stärkung von Bindegewebe und Gefäßen). Er besteht zu 95% aus Wasser, ist kalorienarm und eignet sich daher gut als unterstützende Maßnahme zu einer niedrigkalorischen Kost. Er wird in der Volksmedizin mit einer leichten Abführwirkung in Verbindung gebracht und gilt daher als hervorragendes „Blutreinigungsmittel“

Weitere Spargelsorten:

Spargel weiß-violett 12-16 mm

Spargel weiß-violett 28+

Spargel weiß

Babyspargelspitzen (500 g)

Spargel grün (500 g)

Artikelnr. 104

Artikelnr. 109

Artikelnr. 103

Artikelnr. 107

Artikelnr. 102

13,99 € pro kg

15,99 € pro kg

19,99 € pro kg

11,50 € pro Tüte

10,50 € pro Bund



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**

Spargel im Schlafrock (2 Personen)

Zutaten: 6 Stangen weißer Spargel, 6 Stangen grüner Spargel, 1 EL Zitronensaft, 1/2 Bund Petersilie oder Kerbel, 1 kleine Frühlingszwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Packung TK-Butterblätterteig (6 Scheiben à 50 g / Artikelnr. 6190), 1 Ei

Zubereitung: Die unteren Enden des Spargels knapp abschneiden, den weißen Spargel gründlich schälen, vom grünen Spargel je nach Dicke nur das untere Drittel schälen. Dann in eine große Pfanne legen, zur Hälfte mit Wasser bedecken, Zitronensaft zugeben und bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. bissfest garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Die Petersilie und die Frühlingszwiebel waschen, klein schneiden und mit Olivenöl, reichlich Salz und Pfeffer in einer Moulinette oder dem Stabmixer fein pürieren. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigplatten leicht antauen lassen und mit dem Nudelholz um 1 cm vergrößern. Die Petersilienpaste diagonal darauf streichen, mit zwei gemischten Spargelstangen belegen und von beiden Seiten einklappen. Auf Backblech legen und den Blätterteig sowie den Spargel großzügig mit verquirltem Ei bestreichen. So verfahren bis alle 6 Platten gefüllt sind. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Zusammen mit gemischtem Salat servieren. Schmeckt heiß am Besten.



Diese Woche erhalten Sie in den Obstkisten eine **Mini-Wassermelone**.

Wassermelonen enthalten die Vitamine A, C, B1, B2 und Niacin. Diese sind wichtig für das Immunsystem und den Hautstoffwechsel. Vitamin C hilft zusammen mit dem hohen Wassergehalt (98%) die Haut beim Sonnenbaden vor dem Austrocknen zu bewahren. Sie tragen auch zur Festigung des Bindegewebes bei und sind somit sozusagen eine "Anti-Cellulite-Frucht". Die Wassermelone ist reich an Lycopin, ein Antioxidant, welches entzündungshemmende Eigenschaften hat.

Wassermelonensalat mit Fetakäse und Minze (4-6 Personen)

Zutaten: 1 gekühlte Mini-Wassermelone (ca. 1 kg), 1 kleine rote Zwiebel, 2 Zitronen, 5 Stängel Petersilie, 2 Stängel Minze, 150 g Fetakäse, 10 schwarze Oliven in Öl eingelegt (entkernt), 2-3 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Wassermelone in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden und mit dem ausgepressten Saft der Zitronen mischen. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen. Die Minze fein hacken. Den Fetakäse grob zerbröckeln. Die Oliven in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Pfeffer übermahlen. Sofort servieren.

Beet- und Balkonblumen für Hobbygärtner

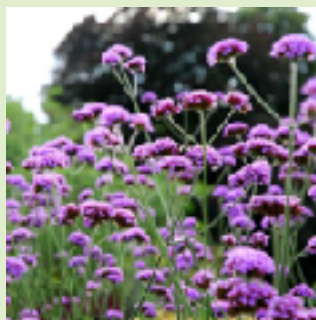
Blumen aus Niederbayern von Julia Laurer in bester Bioland-Qualität für Garten, Terrasse und Balkon
für 3,99 € /Pflanze

Die Beet- und Balkonblumen sind jederzeit ohne Vorbestellfrist erhältlich!

Passend dazu haben wir torffreie Bio-Erde für Sie im Sortiment.



Ringelblumen.



Wild-Verbena



Tagetes