



Unser aktueller Kundenbrief

KW 20 / 2018

14. Mai 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Die ersten regionalen Erdbeeren vom Biohof Laurer aus Niederbayern sind erntereif!

Erdbeeren sind eine ideale Portionsfrucht, die sich für alle klassischen Fruchtspeisen vom Obstsalat bis zur Torte eignet. Für Milchprodukte aller Art - ob Sahne, Joghurt, Milch oder Quark - sind sie der ideale Aromaspender. Besonders reizvoll sind Varianten mit herzhaften Gerichten, wie in Salaten oder Saucen (zu Fisch und Geflügel), wobei sich Erdbeeren nur bedingt zum Garen eignen und nur kurz erhitzt werden sollten. Eingemacht verlieren sie mit der Zeit an Farbe, wenn sie nicht mit ausreichend Zucker und / oder (Zitronen-)säure verarbeitet werden.

Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette (4 Personen)

Zutaten: 500 g weißer Spargel (od. Bruchspargel), 150 g Erdbeeren, 3 EL Orangensaft, 1 EL heller Essig, 2 EL geschmacksneutrales Öl, Salz, 2 Basilikumstiele

Zubereitung: Den Spargel waschen, schälen und falls Sie Stangenspargel verwenden, in der Mitte halbieren. Den Spargel in Öl anbraten bis er leicht braun wird, dann etwas Wasser zugießen, Deckel schließen und weich garen. Die Erdbeeren waschen, entkelchen, 100 g fein würfeln. Die restlichen 50 g mit dem Orangensaft, Essig und Öl pürieren. Die gehackten Erdbeeren unterrühren und leicht salzen. Das Basilikum in Streifen schneiden und ebenfalls unterrühren. Den Spargel abtropfen lassen, auf einer Platte mit der Vinaigrette anrichten und 15 Min. marinieren lassen. Als Vorspeise mit geröstetem Baguette verzehren.

Erdbeertorte (glutenfrei, gelatinefrei)

Zutaten: 6 Eier, 140 g weißer Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 150 g Maisstärke, 400 ml Sahne, 200 g weiße Kuvertüre, 2 Schälchen Erdbeeren (à 250 g), 2 EL Zucker, 1 EL Maisstärke, Minzeblättchen zum Garnieren

Zubereitung: Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform (26 cm Ø) fetten und bemehlen. Die Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen, dann den Zucker nach und nach einrieseln lassen und schnittfest schlagen. Die Eigelbe unterrühren, dann die Stärke auf die Masse sieben und mit einem Schneebesen per Hand rasch unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und auf unterster Schiene 30 Min. backen, dann herausnehmen und vollständig in der Form auskühlen lassen. Die Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, die weiße Kuvertüre hacken, die Sahne von der Platte nehmen und die Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen lassen. Dann mit einem Mixstab 3 Minuten pürieren (wichtig). Die Sahnemischung über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen (wichtig). Am nächsten Tag die Torte aus der Form lösen und mit einem großen Messer zweimal quer durchschneiden, so dass 3 Böden entstehen. Die Erdbeeren putzen, kurz waschen und die Hälfte in einem Topf mit 2 EL Zucker weich kochen und pürieren. Die 1 EL Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, in das Erdbeerpüree einrühren, nochmals kurz aufkochen, dann abkühlen lassen. Anschließend die kalte Sahnemischung in etwa 5 Min. steif aufschlagen. Die zwei mittleren Tortenböden mit jeweils 3 EL Sahnecreme bestreichen, das Erdbeerpüree auf beide Böden aufteilen, die Torte zusammensetzen und die restliche Sahnecreme auf der Oberseite und an den Seiten verteilen. Mit halbierten Erdbeeren und frischer Minze garnieren.



Produkte mit Erdbeeren:



Smoothie Erdbeer Banane / 240 ml / Art.nr. 2623 / 2,49 € pro Flasche

Erdbeere Fruchtaufstrich / 200 g / Art.nr. 3600 / 3,69 € pro Glas

Frucht Pur Erdbeere / 250 g / Art.nr. 3645 / 2,99 € pro Glas

Müsli Krunchy Erdbeer / 375 g / Art.nr. 3371 / 3,69 € pro Tüte

Krunchy Riegel Cranberry-Erdbeer / 30 g / Art.nr. 4437 / 0,99 € pro Stück

Joghurt Erdbeere / 500 g / Art.nr. 3046 / 2,35 € pro Glas

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**

Pak Choi, auch chinesischer Senfkohl genannt, ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choi ist aber im Geschmack deutlich milder und erinnert optisch eher an Mangold. Es können sowohl die weißen, knackigen Blattrippen, als auch die grünen Blätter gegessen werden. Er ist kalorienarm und reich an Vitamin C. Pak Choi ist relativ hitzeempfindlich und sollte nicht zu lange gedünstet oder gebraten werden.

Verwendung findet er auch roh fein geschnitten als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen. Es sollten zuerst die Stiele gegart werden, da diese eine längere Garzeit haben. Die Blattrippen können wie Spargel zubereitet werden, die Blätter wie Mangold oder Spinat.

Passende Gewürze wären Sojasauce, Kurkuma, Schwarzkümmel, Muskatnuss, frischer Koriander, Zitronengras oder Limettensaft.

Pak-Choi-Salat (4 Personen)

Zutaten: 350 g Pak-Choi, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, ca. 2 EL heller Balsamicoessig, 1 TL flüssiger Honig, 0,5 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Schnittlauch in Röllchen geschnitten

Zubereitung: Den Strunk des Pak-Choi entfernen, die Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren und mit dem Pak Choi vermischen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Diese Woche erhalten Sie in einigen Ökokisten Demeter-Spinat von der Gärtnerei Obergrashof bei Dachau.

Spinat enthält viel Kalium, Calcium, sehr viel Vitamin A und K, Folsäure, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe.

Roher Spinat enthält fast doppelt soviel Vitamin C wie Mandarinen!

Er eignet sich gedünstet mit Zwiebel als Blattspinat zu Spiegelei oder pochierten Eiern, für Suppen, Currys, Pfannkuchenfüllungen, als Pizzabelag, als Füllung für Blätterteigtaschen oder roh als Salat.

Spinatsalat (4 Personen)

Zutaten: ca. 300 g junge Spinatblätter, Fetakäse nach Belieben, 1 Handvoll Kirschtomaten oder junge Erbsen, ca. 3 EL Zitronensaft, 4-5 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Spinat waschen, die Stiele entfernen und trocken schleudern. Fetakäse zerbröckeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. Erbsen aus den Hülsen lösen oder TK Erbsen auftauen. Zitronensaft mit Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten miteinander vermischen und das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Spinat geben. Dazu passt Knoblauchbaguette.

Spinat-Kokosmilchsuppe (4 Personen)

Zutaten: 500 g Spinat, 2 Zwiebeln, Olivenöl, 0,5 TL Kurkuma, 200 ml Kokosmilch, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 0,5 TL Zitronenschalenabrieb

Zubereitung: Den Spinat putzen (Stiele mitverwenden), waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einem großen Topf in reichlich Olivenöl 5 Min. andünsten. Den Spinat zugeben, mit 300 ml Wasser und der Kokosmilch aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Anschließend fein pürieren, nach Bedarf noch 100-200 ml heißes Wasser zur Verdünnung zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Sofort servieren.

Bergfrühling in Tirol - Käseaktion

Auch dieses Jahr können wir Ihnen unsere Bergfrühlings-Aktion im günstigen 1 kg-Paket anbieten.

Bergkäse-Mix der Sennerei Danzl für nur 17,90 € / kg als günstiges „1 kg Angebotspaket“

3 verschiedene, nussig gereifte Rohmilch-Bergkäse aus dem Naturschutzparadies „Wilder Kaiser“

Die Bergkäse sind laktosefrei, aus Rohmilch, sind beliebt bei Jung und Alt, passen in den Wanderrucksack, auf's Käsebrot und über's Gratin, sind unproblematisch und günstig...

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Bergkäse%20Frühlingsangebot%202018%20f.%20WS.pdf

Grillfleischangebot von Tagwerk-Betrieben - Auslieferung in KW 24 (11. - 15.06.)

Das Fleisch ist portioniert und vakuumverpackt und wird in Kühlboxen geliefert. Jede Packung ist mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen. Die Lagertemperatur sollte 4°C betragen.

Wie immer können alle Artikel in der Vakuumverpackung bis zu einem halben Jahr eingefroren werden (-18°C).

Bitte bestellen Sie bis Donnerstag, 31.05.!

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Grillangebot%20Tagwerk%20KW%2024%20f.%20WS.pdf