



Unser aktueller Kundenbrief

KW 27 / 2018

2. Juli 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frisch von unserem Feld

Diese Woche können wir folgendes frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld ernten:

Kopfsalat, Eichblatt- und Bataviasalat grün & rot, Spinat, Kohlrabi blau, Petersilie, Radieschen, Fenchel, Brokkoli und Zucchini



Kleinblättriges Basilikum

Erfahrungsgemäß ist das kleinblättrige Basilikum eher insgesamt kleiner. Von daher lohnt es sich, es umzutopfen und erst größer wachsen zu lassen. Es ist sehr widerstandsfähig und ideal für die Kultur auf engstem Raum, z.B. in Töpfen am Fenster oder in einem Balkonkasten. Die Blätter sind sehr klein, so dass ganze kleine Zweige verwendet werden können; die Stiele der Verzweigungen sind zart.

Folgende Pflegetipps sollten Sie beachten:

Das Basilikumtöpfchen braucht viel Licht und Wärme. Deshalb sollten Sie es an einen sehr hellen und warmen Ort stellen. Es muss zwar regelmäßig, aber nur mäßig gegossen werden. Denn zu viel Wasser bekommt dem Basilikum nicht. Zuallererst empfehlen wir Ihnen, das Basilikum binnen ca. 3 - 4 Wochen in einen größeren Topf umzutopfen, da die Wurzeln ausreichend Platz brauchen, wenn das Pflänzchen den ganzen Sommer gedeihen soll. Beim Ernten der Blätter sollten Sie immer von oben her beginnen abzupfen. Die Pflanze treibt dann von unten her wieder aus.

Blumenkohl kann roh oder gekocht gegessen werden. Er ist leicht verdaulich, von typischem, mildem Geschmack und reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Zur Zubereitung wird er von den Blättern befreit, der Strunk gekürzt und eingeschnitten und der Kohlkopf im Ganzen etwa zwanzig Minuten in Salzwasser gegart oder zerteilt in Röschen 10 bis 15 Minuten gedünstet. Durch Zugabe von etwas Milch oder Zitronensaft bleibt er weiß. Serviert wird er klassisch mit zerlassener Butter, mit Holländischer Sauce oder Béchamelsauce, auf polnische Art mit in Butter geröstetem Paniermehl oder mit Käse überbacken.

Blumenkohl-Salat mit Kapern und Schnittlauch (3-4 Personen)

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, 2 EL Kapern in Öl, Salz, Pfeffer, 0,5 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Blumenkohl putzen, die Röschen auseinander trennen, zarte Blätter mitverwenden und waschen. Blumenkohl in wenig Salzwasser bissfest garen. Noch warm mit dem Essig mischen. Die Blätter fein hacken und untermischen. Kapern zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

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**

Überbackener Blumenkohl mit Kartoffeln (4 Personen)

Zutaten: 1 Blumenkohl, 800 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 80 g Semmelbrösel, 100 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 150 ml Sahne, 150 g geriebener Bergkäse

Zubereitung: Den Blumenkohl putzen, Röschen auseinander trennen, zarte Blätter mitverwenden und waschen. In wenig Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln waschen, mit der Schale weich kochen. Anschließend die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel mit den Semmelbrösel in der Butter kurz rösten. Blumenkohl mit Kartoffeln in eine Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit der Sahne begießen und mit den Semmelbröseln bedecken. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Die **Süßkartoffel**, auch Batate genannt, ist ein außergewöhnlich wohltuendes, kostbares und schmackhaftes Geschenk der Natur. Die Süßkartoffel gehört botanisch zur Familie der Windengewächse, daher kann Sie im Gegensatz zur regulären Kartoffel auch **roh verzehrt werden!**

Zur Zubereitung die Süßkartoffeln gründlich bürsten und unter fließendem Wasser abwaschen. Gesundheitlich empfehlenswert ist der Verzehr mit Schale, da in dieser reichlich die antioxidative Substanz Cajapo enthalten ist. Sie können die Süßkartoffel beispielsweise in Stücke geschnitten in gemischtem Pfannengemüse verzehren, mit Öl und Gewürzen auf dem Blech backen, gekocht als Püree, Suppe oder roh geraspelt in Salaten.

Tortilla mit Süßkartoffeln (4 Portionen)

Zutaten: 300 g Süßkartoffeln (Batate), 400 g vorw. festkochende Kartoffeln, 4 Eier, 2 gepresste Knoblauchzehen, 40 g geriebener Parmesan oder Pecorino, 50 ml Milch, 3 EL frisch gehackte Petersilie, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Bratöl Olive (Brat-Olive Mediterran / Artikelnr. 2769)

Zubereitung: Batate und Kartoffeln waschen, die Batate in Größe der Kartoffeln schneiden, alles mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Min. bissfest garen (je nach Größe der Kartoffeln), dann herausnehmen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit dem gepressten Knoblauch, Parmesan, Milch und Petersilie mit einem Schneebesen aufschlagen und kräftig würzen. Die Kartoffeln in Bratöl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchmesser, mit Metallgriff) rundherum goldbraun anbraten, dann die Eiermilch darüber gießen und im vorgeheizten Ofen auf dem Rost etwa 20 Min. stocken. Anschließend 10 Min. in der Pfanne abkühlen, dann vom Rand lösen, auf eine Platte gleiten lassen und in Stücke geschnitten heiß servieren. Dazu passt gemischter Salat.

Sommerzeit ist Beerenzeit!

Folgende Beeren sind jetzt saisonal und erntereif:



- Himbeeren / 125 g / Art.nr. 817 / 4,99 € pro Schale
- Brombeeren / 125 g / Art.nr. 816 / 4,99 € pro Schale
- Stachelbeeren / 200 g / Art.nr. 820 / 4,99 € pro Schale
- Rote Johannisbeeren / 500 g / Art.nr. 813 / 5,99 € pro Schale



Internationale Käsewochen

Probieren und genießen Sie Gourmet Bio-Käsespezialitäten aus verschiedenen europäischen Ländern. Die ausgesuchten Käseköstlichkeiten bestellen Sie bitte im Onlineshop **unter der Rubrik „Aktuelle Kisten-Sortimente“ als Gourmet-Paket** der jeweiligen Kalenderwoche oder unter dem **Menüpunkt der aktuellen Internationalen Käsewoche z.B. „Italienische Käsewoche“**.

KW 27 Gourmet-Käsepaket Italien

KW 28 Gourmet-Käsepaket Frankreich

KW 29 Gourmet-Käsepaket Benelux

KW 30 Gourmet-Käsepaket Schweiz

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Internationale%20Käsewochen%202018%20-%20WS.pdf

„Folgen“ und „Liken“ Sie uns doch auf Facebook oder Instagram - wir würden uns sehr darüber freuen!