



Unser aktueller Kundenbrief

KW 41 / 2017
9. Oktober 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Rondini, so heißt die kleine grüne Kugel, die Sie in dieser Woche in einigen Kistensortimenten erhalten. Es handelt sich um einen Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fleisch. Er eignet sich sehr gut als Vorspeise oder als leichtes Abendessen.

Eine köstliche Zubereitung sind diese mit Käse überbackenen Rondinis:

Zutaten:

Je 1 Rondini pro Person, 1 EL gewürfelte rote Zwiebel, etwas Knoblauch, 1 EL gehackter Schnittlauch, 1 EL Brat-Olivenöl pro Rondini, Salz, Pfeffer, je 1 Scheibe Mozzarella pro Rondinihälfte

Zubereitung:

Die Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Rondinihälften in eine Auflaufform setzen, mit je einem halben Esslöffel Zwiebeln, etwas Knoblauch und Schnittlauch füllen, salzen, pfeffern und Olivenöl über den Rondini verteilen. Im Ofen bei 250 °C etwa 20 Minuten garen. Zum Schluss mit Mozzarella belegen und nochmals 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Wunsch einige Kirschtomaten auf den Boden der Form legen und kurz mitgaren. Als Vorspeise oder kleines Abendessen mit einem gemischten Salat servieren.



Rondini mit Hackfleisch gefüllt (2 Personen)

Zutaten:

2 Rondini (ca. 700 g), ½ Semmel, ½ Zwiebel, ¼ Bund Petersilie, 120 g Hackfleisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL mittelscharfer Senf, Paprikapulver, Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Rondini waschen und mit einem scharfen und großen Messer quer halbieren. Mit einem Löffel die Kerne aus der Mitte herauslösen und die Rondini in eine gefettete Auflaufform stellen und die Schale einölen. Die Semmel in lauwarmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die eingeweichte Semmel ausdrücken und mit den Händen zerteilen. Semmel mit Zwiebel, Petersilie, Fleisch und Ei vermischen, Gewürze zugeben und mit beiden Händen gut verkneten (wichtig, damit die Bindung des Fleischteiges erreicht wird). Den Fleischteig in den Rondinis verteilen, 2-3 cm Wasser in die Auflaufform gießen und im vorgeheizten Ofen bei 170° Umluft etwa 45 Min. garen. Entweder als leichtes Abendessen mit Salat servieren oder mit Salzkartoffeln und frischer Tomatensauce als Hauptgericht.

Diese Woche gibt es bereits in einigen Kistensortimenten **Grünkohl aus Eigenbau** - selbstverständlich auch zur individuellen Bestellung!

Grünkohl ist in roher Form intensiv grün und hat krause Blätter. Wegen seiner Farbe nach dem Kochen, wird er mancherorts auch Braunkohl genannt. Er ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter, da er sehr viel Vitamin C, Vitamin A (gut für Sehvorgang, Immunsystem) und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) enthält und einen hohen Calciumgehalt (gut für Knochenstabilität) aufweist. Außerdem ist der Gehalt an dem Spurenelement Mangan und dem sekundären Pflanzenstoff Lutein sehr hoch. Oben genannte Inhaltsstoffe sind relativ hitzestabil und daher auch im gekochten Grünkohl noch in hoher Konzentration vorhanden. Oft wird Grünkohl mit Gepökeltem, Geräuchertem oder Kochwürsten als Einlage verzehrt. Ein klassisches Rezept ist „Grünkohl mit Pinkel“. Fleisch muss aber nicht sein, es gibt auch wunderbare vegetarische Gerichte.

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

Grünkohlsalat mit Apfel (4 Personen)

Zutaten: 400 g Grünkohl, 1 säuerlicher Apfel, 1 halbe Zitrone, 1 halbe rote Zwiebel, 3 EL Joghurt, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Grünkohlblätter von den Stielen streifen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 5 Min. kochen lassen. Anschließend die Blätter herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Einen halben Teelöffel Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen und mit den Äpfeln vermischen. Die Zwiebel fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und vor dem Verzehr 15 Min. durchziehen lassen.

Frostringe an den Äpfeln vom Bodensee? Trotzdem lecker!

Die leichten Verletzungen durch den Frost im Frühjahr wachsen sich zu Vernarbungen aus, die sogenannten Frostringe und -platten, die rund um den Kelch zu sehen sind.

Diese Frostringe sind ein Schönheitsmakel, beeinträchtigen aber nicht den Geschmack der Frucht. Das gleiche gilt für die frostbedingte stärkere Berostung. Guten Appetit!

NEU im Sortiment:

Eiweißreiche Hanf-Produkte von CHIRON



Vor gut 15 Jahren starteten Wolfgang Misslisch und Lars Stury in Oberschwaben am Rande des Allgäus auf 7 ha mit dem drogenfreien Hanfanbau. In Zusammenarbeit mit engagierten Landwirten hat sich aus den Anfängen ein regionaler Hanfanbau mit Verarbeitungsstrukturen von jährlich rund 100 ha Anbaufläche entwickelt. Der Hanf gilt in der Landwirtschaft als hervorragende Zwischenfrucht und guter Bodenverbesserer. Nach der Aussaat Anfang Mai unterdrückt er wegen seines schnellen Wachstums Beikräuter durch Lichtentzug auf natürliche Weise. Außerdem lockert die gute Durchwurzelung den Boden auf. Er hinterlässt in aller Regel einen unkrautfreien Acker mit einer feinkrümeligen Bodenstruktur.

Die ernährungsphysiologische Wertigkeit von Hanfsamen ist beeindruckend:

- ✓ ein einmaliges Fettsäurespektrum im idealen Verhältnis für den Bedarf des Menschen.
- ✓ mit 20 %-Anteil reich an Omega-3-Fettsäuren, zudem enthält er 2-4 % γ -Linolensäure
- ✓ viel Eiweiß in hoher biologischer Wertigkeit mit allen lebensnotwendigen Aminosäuren
- ✓ reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente
- ✓ verschiedene Vitamine, gemessen am täglichen Bedarf sehr viel Provitamin A, B1 und B2
- ✓ verdauungsfördernde Ballaststoffe



Wir haben für Sie im Sortiment:

- ❁ **Hanfaufstrich** wahlweise Orientalisch / Indisch / Mediterran / Zwiebel-Kümmel / Paprika / Kürbis
135 g / jeweils 4,89 € pro Glas (Artikelnr. und Zutatenliste siehe Onlineshop)
- ❁ **Hanföl** / 250 ml / Artikelnr. 3181 / 7,99 € pro Flasche (im Kühlschrank aufbewahren)
- ❁ **Geschälte Hanfsamen** / 200 g / Artikelnr. 3182 / 5,99 € pro Dose
- ❁ **Gebrannte Hanfsamen** / 175 g / Artikelnr. 3183 / 4,59 € pro Dose
- ❁ **Schokolierete gebrannte Hanfsamen Vollmilch** / 175 g / Artikelnr. 3184 / 5,29 € pro Dose
- ❁ **Hanfblütentee Melisse** / 50 g / Artikelnr. 3185 / 4,99 € pro Tüte

Vom 13.-15. Oktober ist wieder ~ BabyWelt - die Messe rund um Ihr Kind ~ in München!

Gemeinsam mit den Münchner Ökokisten sind wir mit einem Stand vertreten.

Am Sonntag können Sie uns dort persönlich antreffen! Wo: MOC - Halle 1

Weitere Infos unter: www.babywelt-muenchen.de

Wir freuen uns, Sie und Ihre Bekannten oder Freunde auf der BabyWelt anzutreffen!