



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 48 / 2017

27. November 2017

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

**Getrocknete Datteln** sind sehr viel süßer als die frischen und die wertvollen Inhaltsstoffe liegen in wesentlich konzentrierterer Form vor. Sie enthalten unter anderem sehr viel Kalium, Magnesium, Vit. B6, Zink, Kupfer und Chrom. Daher eignen sie sich besonders als kleiner Energiespender für zwischendurch in Büro oder Schule.

Besonders in der Winter- und Weihnachtszeit werden Datteln sehr geschätzt und vermehrt angeboten. Sie finden Verwendung in Kuchen und Gebäck, zu Dessert verarbeitet oder pikant gefüllt mit Käse.



**Datteln im Schiffchen / 250 g / Artikelnr. 903 / 2,99 € pro Packung (Demeter - Tunesien)**

**Datteln lose / Gewicht nach Wunsch / Artikelnr. 907 / 15,00 € pro kg (Israel)**

**Datteln Medjool (sehr fein!) / Gewicht nach Wunsch / Artikelnr. 909 / 28,99 € pro kg (Israel)**

### **Dattel-Gewürz-Muffins** (1 Muffinblech, 12 Stück)

#### **Zutaten:**

150 g getrocknete Datteln, 2 Eier, 100 g Rohrohrzucker, 150 g Naturjoghurt, 150 g flüssige Butter, 250 g Mehl Type 550, 2 TL Backpulver, 1 EL Kakaopulver, 1 Prise Nelkenpulver, 0,5 TL Zimt

#### **Guss:**

50 g Puderzucker, 1 EL Rum (optional)

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech fetten. Die Datteln entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Eier und Zucker mit dem Schneebesen verrühren, Joghurt und flüssige Butter unterrühren. Mehl mit Backpulver, Kakao, Nelken und Zimt vermischen und rasch unter die Eiermasse rühren. Jeweils 2 EL Teig in die Mulden der Muffinform verteilen und auf unterer Schiene im vorgeheizten Ofen 20 Min. backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Puderzucker mit Rum und 1 EL Wasser zu einem dicken Guss verrühren. Die Muffins dünn damit bestreichen und trocknen lassen.

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten Rote Bete vom Biohof Stockner aus Niederbayern!

### **Mit Roter Bete gefüllte Blätterteigtaschen** (2-3 Personen)

#### **Zutaten:**

1 Packung (300g / 6 Platten) Dinkel Blätterteig TK, 300 g Rote Bete, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Meersalz, 80 g Fetakäse, 2 EL Sauerrahm, Pfeffer aus der Mühle, 1 Ei und 1 EL Milch zum Bestreichen

#### **Zubereitung:**

Den Blätterteig auftauen lassen. Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, salzen und in ca. 10 Min. bissfest dünsten. Nach Bedarf 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Fetakäse fein zerbröckeln. Die Rote Bete mit dem Feta und dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätterteigplatten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche um 1/3 größer ausrollen. Mit der Füllung belegen, zusammenklappen, Ränder mit einem Gabelrücken gut fest drücken. Auf das Backblech legen und mit dem mit Milch verquirlten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in 15 Min. goldgelb backen. Schmeckt auch noch kalt sehr lecker!

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](mailto:ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu)  
Ihre Silvia Achatz

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

## Rote-Bete-Salat mit Apfel (4 Personen)

### Zutaten:

400 g Rote Bete, 2 kleine säuerliche Äpfel (z.B. Topaz), 1 kleine rote Zwiebel, 4-5 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 2 Prisen brauner Zucker, Salz, etwas Pfeffer, nach Bedarf noch etwas Rotweinessig

### Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, schälen und mit dem Gurkenhobel fein hobeln. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen und vor dem Verzehr 30 Min. durchziehen lassen.

**Zuckerhut** hat lange, schmale, hellgrüne Blätter und ist mit dem Endivien-Salat verwandt. Die Blätter am besten sehr fein gehobelt als Salat verzehren; Zuckerhut kann aber auch gebraten oder gedünstet werden. Die Salatmarinade sollte etwas Süße haben - entweder durch Zucker, Honig oder Sirup, um den bitteren Geschmack in den Hintergrund zu rücken.

## Zuckerhutsalat mit Orangen (4 Personen)

### Zutaten:

400 g Zuckerhut, 3-4 Orangen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenschalenabrieb, 1-2 EL weißer Balsamicoessig, 6-8 EL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 3-4 EL Ahornsirup, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Den Zuckerhut waschen, längs vierteln und mit einem großen, scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer inklusive der weißen Schale schälen, und die Orangen in feine Schnitze schneiden, den Saft dabei auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb mit Essig, Olivenöl, Sauerrahm und Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets zum Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Sofort servieren. Das Dressing passt ebenso gut zu Endiviensalat.

Ab sofort lieferbar:

## Stern-Camembert von der Fleckenbühler Hofkäserei

### Schmackhafter Rohmilch-Camembert mit feiner Champignon-Note

„In unserer Hofkäserei verarbeiten wir nur selbst erzeugte Kuh- und Ziegenmilch. Rotbunte Holsteiner Kühe und Braune Deutsche Edelziegen liefern das wertvolle Urprodukt Milch. Unser Sortiment umfasst eine breite Palette von Weich-, Schnitt- und Hartkäse.“

**Stern-Camembert / ca. 170 g / Artikelnr. 1438 / ca. 4 €**



## Frisch eingetroffen - das erste Olivenöl aus der neuen Ernte in der beliebten Schmuckflasche!

**Olio d'Olive tradizionale - natives Olivenöl extra - neue Ernte 2017 / 0,75 / Art.nr. 3515 / 11,99 € pro. Flasche**

Diese fruchtige, italienische Ölspezialität wird aus den ersten grünen Oliven erntefrisch in der Ölmühle gepresst und ungefiltert abgefüllt.

- ungefiltert, daher naturtrüb
- attraktive Schmuckflasche
- erntefrisches Olivenöl aus Italien

Jetzt zugreifen – diese feine, italienische Ölspezialität ist wie immer **nur für kurze** Zeit erhältlich! Eine köstlich mediterrane Geschenkidee für jeden Anlass!



Bitte beachten Sie außerdem unser **Adventsangebot** mit Stollen, Plätzchen und Glühwein und unser Angebot an **Geflügel, Fleisch und Fisch zu Weihnachten - Bestellschluss ist Donnerstag, der 30. November!**

Außerdem können Sie ab sofort schmackhafte Raclette-Käsesorten frisch vom Laib geschnitten bestellen, bitte beachten Sie hierzu unser **Raclette-Käse-Angebot**.