

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 03/2019

ÖKOKISTE  
Kirchdorf



*Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,*

gesundes Wintergemüse ist sehr vitamin- und nährstoffreich und stärkt somit unsere Immunkraft in der kalten Jahreszeit. Deftig zubereitet in wärmenden Eintöpfen, Aufläufen und Beilagen bringt es uns durch das kalte Winterwetter. Frisch als Rohkost in Salaten zubereitet bringen Sie mit unseren leckeren Rezepten Abwechslung in Ihre Küche. Als Wintergemüse bezeichnet man alle Kohlsorten wie Weiß-, Rot- und Schwarzkohl und Wurzelgemüse & Rüben wie Möhren, Topinambur und Petersilienwurzel. Diese Woche haben wir wieder heimische Wintergemüse in Ihre Kisten gepackt:



## Weißkohl

vom Fritzhof, Bioland

**Beschreibung:** Weißkohl (Weißkraut) ist kalorienarm, aber reich an Vitamin C, enthält viel Vitamin K, Spurenelemente und das Antioxidans Coenzym Q10!

**Verwendung:** Weißkohl wird roh für Salate verwendet, gedünstet oder geschmort dient er als Gemüsebeilage oder als Einlage in Eintopfgerichten. Zum Würzen und um die Verdaulichkeit zu erhöhen eignet sich angestoßener oder angerösteter Kümmel. Auch kann man den Kohl „entblähen“, indem man die Stücke kurz in Salzwasser siedet, dann abgießt und anschließend weiter verarbeitet.

## Weißkraut-Rohkost mit Orangen

4 Personen

**Zutaten:** 400 g Weißkraut, 1 TL gestrichenen Meersalz, 1-2 Orangen, Saft von einer halben Limette, wenig Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 TL Schwarzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

**Zubereitung:** Die äußeren Blätter des Weißkrauts entfernen, den Kopf vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Die Stücke waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder fein hobeln. Das Kraut mit dem Salz vermischen und mit den Händen ein paar Mal kräftig durchkneten, so dass es mürbe wird. Die Orangen schälen oder filetieren und in Stücke schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen und vor dem Servieren 15 Min. durchziehen lassen.



## Topinambur

vom Biohof Wiethaler, Bioland

**Beschreibung:** Topinambur ist eine relativ unbekanntere Gemüseart und mit der Sonnenblume verwandt. Die Pflanze blüht im Herbst mit kleinen gelben Sonnenblumen und an den Wurzeln bilden sich, wie bei der Kartoffel, zahlreiche unregelmäßig geformte Knollen.

Topinambur enthält nicht nur viel Kalium und Phosphor, sondern auch eine Menge an gesunden Ballaststoffen, welche unsere Verdauung fördern.

**Verwendung:** Die Knollen finden roh, gedünstet, frittiert oder überbacken Verwendung. Sie brauchen nicht geschält zu werden. Roh geschnittene Knollen sollten Sie mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit Sie nicht braun werden.

## Topinambur-Kartoffelpüree

2 Personen

**Zutaten:** 2 Topinamburknollen, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, ca. 100 ml heiße Milch, 1 EL Butter, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

**Zubereitung:** Topinambur und Kartoffeln waschen und gar dämpfen. Anschließend schälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die heiße Milch und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Beschreibung:** Petersilienwurzel ist eine gelblich weiße Pfahlwurzel. Sie ähnelt stark der Wurzel der Pastinake. Sie ist sehr wertvoll durch den sehr hohen Vitamin-C-Gehalt, außerdem enthält sie noch eine beträchtliche Menge an Carotin und Calcium.

**Verwendung:** Sie wird zum Würzen von Suppen und Eintöpfen verwendet oder als Mischgemüse sowie frisch geraspelt im Rohkostsalat.



## Petersilienwurzel

vom Büachele Hof, Demeter

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





## Kaki

**Beschreibung:** Kakis sind Beerenfrüchte und wachsen an Sträuchern oder Bäumen. Der hohe Gehalt an Tannin in der noch nicht ausgereiften Kaki sorgt für eine herbe Komponente, die zum einen während des Reifeprozesses, zum anderen bei Frost verschwindet.

**Verwendung:** Die vollreifen Kakis (glasige Schale und butterweiche Frucht) werden meist frisch und ohne Schale verzehrt. Sie eignen sich hervorragend für exotische Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Speiseeis, Marmeladen, Kompott und Fruchtpasteten. Kakipüree kann man anstelle von Apfelmus verwenden.

## Kaki-Quark-Dessert 4 Personen

**Zutaten:** 1 reife Kaki (glasige Schale und butterweiche Frucht), 2 TL Zitronensaft, 4 EL Zucker, 1/2 TL Zitronenaschalenabrieb, 250 g Quark, 100 ml Sahne, 4 EL Mandelblättchen, 1 TL Butter, 2 TL brauner Zucker

**Zubereitung:** Die Kaki waschen, den Blattkelch entfernen und die Kaki mitsamt der Schale fein würfeln, dann zusammen mit dem Zitronensaft und 3 EL Zucker pürieren. Das Püree mit dem Quark und der Zitronenschale mit dem Schneebesen verrühren. Die Sahne mit dem restlichen EL Zucker steif schlagen und unter den Quark heben, 15 Min. kühl stellen. Die Mandelblättchen mit der Butter in einer beschichteten Pfanne unter Rühren goldbraun anrösten. Den Zucker zugeben, kurz schmelzen lassen und vor dem Servieren über die Quarkcreme geben.



## ÖK-Pizzas vom ÖkoFrostbär

Und das für nur 16 € Mindestbestellwert (zusätzlich zu Ihrer sonstigen Bestellung)

Unser ÖkoFrostbär hat für Sie eine reichhaltige Auswahl an vegetarischen und veganen Pizzas, sowie mit Salami, Schinken, Thunfisch und Garnelen belegte Pizzas für Sie im Sortiment.

### neu: Pizza-Probierpakete

Das Probierangebot für Einsteiger mit 10 % Rabatt

#### vegetarisch

Holzofen-Pizza 3- Formaggi; Pizza Spinaci; Pizza Margherita; Holzofen-pizza Verdura; Pizza Vegetaria

21,99 €/5 Stück

#### nicht vegetarisch

Pizza Mista; Pizza Spinaci; Pizza Salami Diavolo mild; Pizza Tonno; Pizza Margherita

23,99 €/5 Stück

*Hier der Link zum Angebot im Shop*

## Kommen Sie gut durch den Winter mit vitaminreichen Säften und grünen Smoothies!



Unter der Rubrik *Vitaminreiche Säfte und Smoothies* haben wir in unserem Online-Shop eine Vielzahl an Obst- und Gemüsesäften und grünen Smoothies für Sie zusammengestellt. Sie können die meisten Säfte einzeln in der Flasche bestellen oder Sie wählen einen ganzen Kasten.

## Neu im Sortiment von Bioladen

### Frühstückssaft

Fruchtig-frischer Mehrfruchtsaft mit Karottensaft, 100 % Direktsaft. Ausschließlich fruchteigene Süße

0,7 l 2,75 €/Flasche  
6 x 0,7 l 15,99 €/Kasten

### Dreifruchtsaft, rot

100 % Direktsaft aus Äpfeln, roten Trauben und Schwarzen Johannisbeeren

0,7 l 2,75 €/Flasche  
6 x 0,7 l 15,99 €/Kasten



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf • Kundenbrief KW 03/2019

DE-ÖKO-037

