



Unser aktueller Kundenbrief

KW 42 / 2017

16. Oktober 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten **Chinakohl** von Biohof Stockner aus Niederbayern. Chinakohl ist eine Kreuzung aus Senfkohl und Rübe. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten besitzt er keinen Strunk, hat weichere Blätter, einen milderen Geschmack und ist leichter verdaulich. Er wird roh fein geschnitten als Salat verzehrt, bissfest gegart oder im Ofen mit Käse überbacken.

Chinakohlsalat mit Apfel (4 Personen)

Zutaten: 600 g Chinakohl, 2 säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Sauerrahm, 2 EL Sonnenblumenöl, 2-3 EL Apfel Balsamico-Essig (Artikelnr. 3523) oder Balsamico bianco, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in feine Scheiben schneiden; sofort mit dem Zitronensaft und Chinakohl vermischen. Sauerrahm mit Öl und Essig nach Geschmack verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Gut durchmischen.

Chinakohl-Curry-Suppe (4 Personen)

Zutaten: 400 g Chinakohl, 200 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 TL süßes Currypulver, 900 ml leichte Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Limettensaft (oder Zitrone)

Zubereitung: Den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig andünsten. Das Currypulver und den Chinakohl und Kartoffeln zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Anschließend fein pürieren und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Der erste **Wirsing** von unseren Demeter-Feldern ist jetzt erntereif!

Wirsing ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Der Name kommt vom lombardischen "verza", das auf das lateinische "virida" zurückgeht, was soviel heißt wie "Grünzeug". Wirsing ist nahrhaft und zudem leichter verdaulich als Weißkraut. Verwendung findet er gedünstet als Beilage, als Suppe und manchmal auch als Rohkost.

Wirsingsuppe (4 Personen)

Zutaten: 1 mittlerer Kopf Wirsing, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g Butter, 800 ml-1 Liter Gemüsebrühe, 1 EL Mehl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebener Muskat, 200 ml Sahne

Zubereitung: Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig andünsten. Wirsing zugeben, mit Mehl überstauben und mit etwa 800 ml Gemüsebrühe aufgießen. Weich kochen, anschließend pürieren. Die Sahne zugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Gemüsebrühe zugießen. Mit in Butter gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

Wirsing-Rohkostsalat (4 Personen)

Zutaten: 500 g Wirsing, Salz, 1 TL mittelscharfen Senf, 2 EL heller Essig (weißer Balsamico- oder Weißweinessig), 1 EL Brühe, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Olivenöl, 3 EL gehackte frische Kräuter (Petersilie od. Schnittlauch)

Zubereitung: Den Wirsing putzen, Strunk entfernen und 500 g der Blätter in feine Streifen schneiden. Kurz waschen und abtropfen lassen. Den Wirsing mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen etwas „kneten“ damit er mürbe wird. Die Zutaten für die Vinaigrette verrühren und untermischen.

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

Die Haupterntezeit der **Granatäpfel** beginnt Mitte September und dauert bis Dezember. Beim Kauf der Paradiesfrucht sollte darauf geachtet werden, dass die Schale dunkelrot oder orange/hellgelb und glänzend ist. Je schwerer die Frucht ist, desto saftiger ist das Fruchttinnere.

Die rubinroten Samen der Granatäpfel schmecken frisch, süß und beerig. Sie können pur gegessen werden oder für Obstsalate und Desserts sowie als Dekoration oder Beilage zu Couscous-, Reis- oder Fleischgerichten verwendet werden. Seine heilsamen Effekte verdankt der Granatapfel besonderen Inhaltsstoffen, den Polyphenolen. Diese Pflanzenstoffe wirken antioxidativ, antientzündlich und krebshemmend.

Die klassischste Form, in Tunesien Granatäpfel zuzubereiten, ist sehr einfach: Die Schale wird aufgebrochen und die Kerne werden durch Klopfen herausgelöst (die weißen Fruchthäute sind bitter und ungenießbar) und mit Zucker und etwas Rosen- oder Orangenblütenwasser beträufelt. Beliebt ist auch der Saft der Granatäpfel, der während der Saison überall frischgepresst angeboten wird.

Erfrischender Gurkensalat mit Granatapfel (nach orientalischer Art) (2 Personen)

Zutaten: 1 Schlangengurke, ein halber Granatapfel, 1-2 EL Zitronensaft, 2 Prisen Zucker, Salz, wenig Pfeffer, 2 TL gehackte Minze

Zubereitung: Die Gurke mit einem Sparschäler schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kerne des Granatapfels herauslösen, dabei die weißen Häute entfernen. Alle Zutaten miteinander vermischen, 15 Min. durchziehen lassen und abschmecken.

Couscous-Dessert mit Orangen und Granatapfel (4 Personen)

Zutaten: 150 g Couscous, Saft einer Zitrone, 3 Orangen, 80 g Zucker, 1 TL gemahlener Kardamom, 0,5 TL gem. Zimt, 0,5 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Granatapfel, 2 EL gehackte Mandeln

Zubereitung: Den Couscous mit dem Zitronensaft in eine Glasschüssel geben und mit 150 ml heißem Wasser begießen. 1 Orange auspressen und den Saft mit dem Zucker, den Gewürzen und der Zitronenschale aufkochen bis der Zucker sich gelöst hat (etwa 10 Min. bis es sprudelt). Die restlichen Orangen mit einem Messer schälen und die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Den Granatapfel vierteln und die Kerne zwischen den Häuten herauslösen. Den Couscous mit den Orangenfilets und dem Sirup vermischen und mit den Granatapfelkernen und Mandeln bestreuen.

Herbstzeit ist Teezeit!

Hier eine kleine Auswahl unserer Teespezialitäten, weitere Sorten finden Sie in unserem Onlineshop oder können Sie bei telefonischer Bestellung erfragen.

❁ Yogi Tea Natürliche Abwehr / 18 Teebtl. / Artikelnr. 2790 / 3,49 € pro Packung

Wohltuend, wärmend, mit natürlichem Vitamin C. Im Auf und Ab der Jahreszeiten kann mitunter auch unser Immunsystem etwas Stärkung gebrauchen. Neben einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung als Teil einer gesunden Lebensweise genau die richtige Zeit, eine heiße Tasse YOGI TEA® Natürliche Abwehr zu genießen. Der fein-herbe Geschmack der Echinacea vereint sich mit fruchtiger Holunderbeere und aromatischem Basilikum. Das wertvolle natürliche Vitamin C der Acerola-Kirsche sorgt für eine natürliche Unterstützung unserer Abwehrkräfte.



❁ Husten- und Bronchialtee / 24 Btl. / Artikelnr. 2716 / 2,89 € pro Packung (Lebensbaum)

❁ NEU: Numi Tee Collection Probierset / 18 Btl. / Artikelnr. 3931 / 3,99 € pro Packung (Numi Organic Tea)

Die Numi-Teekollektion „Numi's Collection“ bietet Geschmäcker und Gewürze aus der ganzen Welt. Diese Schachtel mit verschiedenen Numi-Tees ist das perfekte Probierset und enthält Numis beliebteste, hochwertige Bio- und Fairtrade-Teesorten.

Numi's Collection enthält je 2 Teebeutel der folgenden Numi Tee Sorten: Aged Earl Grey, Golden Chai, Chocolate Pu-Erh, Mate Lemon Green, Jasmine Green, Gunpowder Green, White Rose, Moroccan Mint, Amber Sun.

❁ Shoti Maa-Tee Winter Set (limitiert) / 5 x 2 Btl. + 10 Ingwer-Bonbons / Artikelnr. 3786 / 3,99 € pro Packung

Wenn es draußen grau und ungemütlich wird empfehlen wir eine wärmende Tasse Tee und ein mildscharfes Ingwerbonbon - und alles wirkt wieder kuschelig.

Butterpreise

Aufgrund erneut gestiegener Butterpreise innerhalb weniger Wochen, müssen wir leider den Butterpreis **erneut anpassen**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.