



Unser aktueller Kundenbrief

KW 39 / 2018

24. September 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche gibt es Hokkaido-Kürbis von unserem Feld in einigen Kistensortimenten.

Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er eine dünne Schale besitzt und daher einer der wenigen Kürbisse ist, welche nicht geschält werden brauchen. Verwendung findet Kürbis in allen Variationen von herzhaft z.B. als Suppe, gebacken im Ofen mit Rosmarin und Ziegenkäse, als Kürbisrisotto oder -gnocchi, Kürbislasagne, über süß-sauer eingelegt, in Brot oder Kuchen mitgebacken oder sogar als Dessert z.B. als Soufflé oder Parfait.

Kürbis-Kokos-Suppe (2-3 Personen)

Zutaten: 1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 700 g), 1 kleine Zwiebel, Sonnenblumenöl, Salz, 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch extra, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft, gehacktes Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne herauslösen und würfeln. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls würfeln und in Öl goldbraun anbraten. Kürbis zugeben und mitbraten, bis sich ein leichter Belag am Topfboden bildet. Salzen und mit der Brühe aufgießen. Deckel schließen und kochen bis der Kürbis weich ist. Anschließend fein pürieren, die Kokosmilch unterrühren, den Ingwer fein reiben und mit dem Zitronenabrieb unterrühren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit etwas fein gehacktem Koriandergrün servieren. Dazu passt ein Vollkorntoast.

Kürbis-Tomatenpfanne mit Salbei und Sardellen (4 Personen)

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis (ca. 0,8-1 kg), 5 Tomaten, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 5-8 frische Salbeiblättchen, 1 Dose Sardellen in Öl (Artikelnr. 3897), Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, Baguette zum Servieren

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten sechsteln. Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, den Knoblauch hacken und mit dem Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Salbeiblättchen in feine Streifen schneiden, die Sardellen in Stücke schneiden und mit dem eingelegten Öl, dem Kürbis und den Tomaten in die Pfanne geben. Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze bissfest garen. Mit Pfeffer, wenig Salz und Muskatnuss abschmecken und zusammen mit Baguette servieren

Diese Woche gibt es den ersten Wirsing von unserem eigenen Feld!

Wirsing ist nahrhaft und zudem leichter verdaulich als Weißkraut. In roher Form enthält er eine beträchtliche Menge an Kalium, Kalzium und Phosphor. Besonders hervorzuheben ist der hohe Vitamin C Gehalt - 100 g enthalten genauso viel Vitamin C wie die entsprechende Menge Orange. Selbst in gekochter Form enthält er noch mehr als die Hälfte an ursprünglicher Menge Vitamin C. Verwendung findet er gedünstet als Beilage, als Suppe oder auch als Rohkost (wie „Krautsalat“).

Orientalischer Wirsing-Couscous-Salat (4-6 Personen)

Zutaten: 50 g Rosinen, 250 ml heiße Gemüsebrühe, 1 TL gem. Kurkuma, 1 TL Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, 1-2 EL weißer Balsamicoessig, 100 g Couscous, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 800 g Wirsing, 5 EL Olivenöl, etwas Chilipulver nach Belieben

Zubereitung: Die Rosinen in eine große Glasschüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe begießen und Kurkuma, Zitronenabrieb und -saft, Essig und den Couscous untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Den Wirsing putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser 2-3 Min. bissfest garen, herausnehmen und in dem kalten Wasser abschrecken, dann abgießen und abtropfen lassen. Den Wirsing mit dem Couscous vermischen, Olivenöl darüber gießen und kräftig abschmecken. Lauwarm servieren.

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

Rahmwirsing (4 Personen)

Zutaten: ca. 1 kg Wirsing, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 0,5 TL Kümmel, ca. 150 ml Brühe, 200 g Sahne, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Kurz waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in einem Topf in Butter und Olivenöl glasig andünsten. Den Kümmel kurz mitbraten, dann den Wirsing zugeben und mit Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel bissfest kochen. Anschließend die Sahne zugeben und bei geöffnetem Deckel 5 Min. kochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Woche gibt es in einigen Kistensortimenten die ersten Satsumas!

Satsumas sind die ersten Früchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. Da es in Italien allerdings zur Zeit noch keinen Frost hat, können Satsumas **dunkelgrün/hellgrün** oder hellgelb gefärbt sein und sind um **einiges saurer** als beispielsweise Clementinen oder Mandarinen, aber **dennoch reif!**



Frische Apfelsorten & verschiedene Apfel-Produkte

Vom Demeter-Obsthof Schlachtenberger am Bodensee können wir Ihnen folgende Apfelsorten & Saft anbieten:

- Äpfel süß-säuerlich (Wechselnde Sorten, je nach Verfügbarkeit) / Artikelnr. 503 / 3,80 € pro kg
- Äpfel „Cybele“ / Artikelnr. 511 / 3,80 € pro kg
- Äpfel „Elstar“ / Artikelnr. 517 / 4,20 € pro Stück
- Äpfel „Gala“ / Artikelnr. 504 / 4,20 € pro kg
- Äpfel „Santana“ / Artikelnr. 514 / 3,80 € pro kg
- Apfelsaft / 6 x 1 l / Artikelnr. 2606 / 17,90 € pro Kasten
- Apfel-Quitten-Saft / 5-l-Box / Artikelnr. 2697 / 12,49 € pro Stück

Vom Obsthof Grassl in der Holledau haben wir folgende Apfelsorten im Sortiment:

- Äpfel „Wagenerapfel“ / Artikelnr. 546 / 5,40 € pro kg
- Äpfel „Geheimrat Oldenburg“ / Artikelnr. 543 / 5,40 € pro kg
- Äpfel „Alkmene“ / Artikelnr. 522 / 5,40 € pro kg
- Äpfel „Reanda“ / Artikelnr. 525 / 5,40 € pro kg
- Äpfel „Rebella“ / Artikelnr. 519 / 5,40 € pro kg
- Äpfel „Raritäten (Mischung)“ / Artikelnr. 501 / 5,40 € pro kg



Weitere Apfelprodukte:

- Apfel-Balsamico-Essig / 250 ml / Artikelnr. 3580 / 5,89 € pro Flasche (Winklhof - Niederbayern)
- Apfelessig naturtrüb / 0,75 l / Artikelnr. 3512 / 3,29 € pro Flasche (Voelkel)
- Apfelchips fruchtig-kross / 75 g / Artikelnr. 3287 / 2,89 € pro Packung (Rapunzel)
- Müsli Crunchy Apfel-Zimt / 600 g / Artikelnr. 3318 / 3,99 € pro Packung (Barnhouse)
- Hirse Apfel Müslibrei - glutenfrei / 375 g / Artikelnr. 3905 / 4,99 € pro Packung (Spielberger)
- Birnen-Apfel-Kraut / 250 g / Artikelnr. 3661 / 3,69 € pro Stück (Rapunzel)
- Birnen-Apfel-Saft / 6 x 1 l / Artikelnr. 2630 / 18,40 € pro Kasten (Beutelsbacher)
- Apfelschorle naturtrüb / 10 x 0,5 l / Artikelnr. 2599 / 15,50 € pro Kasten (Voelkel)

Lammfleisch-Aktion vom Schafhof Lux aus der Region

Auslieferung KW 43 (22.10.18 - 26.10.2018)
Bestellannahmeschluss ist Donnerstag, der 11. Oktober

Link zum Angebot als PDF:

<http://bit.ly/SchafhofLux>

