

## Unser aktueller Kundenbrief

KW 26 / 2018

25. Juni 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

### Frisch von unserem Feld

Diese Woche können wir folgendes frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld ernten:

**Kopfsalat, Eichblatt- und Bataviasalat grün & rot, Mangold, Spinat, Kohlrabi blau, Petersilie, Radieschen, Fenchel, Brokkoli und NEU: Zucchini**



Diese Woche gibt es die ersten Zucchini von unserem Demeter-Feld!

**Zucchini** gehören zur Familie der Kürbisgewächse und werden vor allem im Mittelmeerraum angebaut. Es gibt sie in verschiedenen Sorten, am bekanntesten ist die grüne Sorte „Elite“ und die gelbe Sorte „Goldrush“. Sie harmonieren wunderbar mit Tomaten, Knoblauch und frischen Kräutern, wie Basilikum oder Thymian. Sie eignen sich zum Braten, Dünsten, Füllen und Überbacken, oder junge Früchte auch als Rohkost im Salat.

#### **Überbackener Zucchini-auflauf (2 Personen)**

**Zutaten:** 500 g Zucchini, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 400 g stückige Tomaten, 1 TL getrockneter Thymian, 0,5 TL getrockneter Rosmarin, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g kräftiger Bergkäse, 1 Kugel Mozzarella

**Zubereitung:** Die Zucchini waschen und längs in sehr dünne Scheiben (ca. 3 mm dünn) schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin 3 Min. andünsten, dann die stückigen Tomaten zugeben. Mit den Kräutern und Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. köcheln lassen. Währenddessen den Bergkäse grob reiben und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine gefettete Auflaufform mit einer Schicht Zucchinischnitten auslegen, mit der Tomatensauce bedecken und mit dem Bergkäse bestreuen. So weiterverfahren bis alles aufgebraucht ist. Zum Schluss mit dem Mozzarella belegen und im Ofen bei 250° C Umluft ca. 30-40 Min. backen bis die Zucchini weich sind. Dazu passt Reis oder Baguette.

#### **Zucchinisalat (4 Personen)**

**Zutaten:** 400 g Zucchini, ein Paar Minzeblättchen (Melisse, Bergminze oder Verbene), 3 EL Zitronensaft, ca. 6 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Zucchini waschen und mit einem Spargelschäler längs dünne Scheiben abschälen, dabei die Zucchini immer wieder wenden, so dass am Ende das Innere übrig bleibt. Die Zucchinischnitten mit den Minzeblättern vermischen und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer vermischen. Nach Vorliebe einige halbierte Kirschtomaten zugeben. Passt gut als sommerliche Beilage zu einem gedünsteten Fischfilet oder als Vorspeise mit Weißbrot.

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**

Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen dieses Jahr wieder Bioland-zertifizierte Süßkirschen vom Bodensee anbieten können! **Kirschen** gehören zur Familie der Rosengewächse. Da sie empfindlich sind, sollten sie kühl gelagert und am besten sofort verzehrt werden. Sie enthalten Kalium, Vitamin C, Folsäure, Zink und Phosphor. Verwendung finden Sie in verschiedenen Süßspeisen, wie Grießauflauf, passen aber auch gut zu Quark, Joghurt oder als Kompott zu Vanilleeis. Außerdem werden Sie auch bevorzugt für Kuchen oder Muffins verwendet.

### **Kirsch-Ricotta-Kuchen** (1 Springform 26 cm ø)

**Zutaten:** 350 g frische Süßkirschen, 4 Eier, 150 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 1 Prise Salz, Schalenabrieb von einer halben Zitrone, 250 g Ricotta, 250 g Quark halbfett, 120 g Dinkelgrieß, 1 TL Backpulver, 1 Packung Vanillepuddingpulver (40 g), Puderzucker zum Bestauben

**Zubereitung:** Die Kirschen waschen und mit einem Kirschentsteiner entsteinen. In den Boden der Springform ein Backpapier einklemmen, dann Boden und Rand einfetten und mit Grieß einstreuen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit dem Zucker und Zitronenschale 3 Minuten schaumig aufschlagen, anschließend den Ricotta und Quark unterschlagen. Den Grieß mit Backpulver vermischt unterrühren. Die entsteineten Kirschen mit dem Puddingpulver von allen Seiten vermischen und zum Teig geben, dann sofort in die vorbereitete Form gießen und auf zweiter Schiene von unten 30 Minuten backen (der Kuchen härtet beim Auskühlen noch nach). Herausnehmen, vollständig in der Form abkühlen lassen, erst dann herauslösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Ein Rezept für Kirschmuffins finden Sie online in unserer Rezeptdatenbank.



## **Mediterranes für einen genussvollen Sommer!**

Die mediterrane Küche lädt einfach zum Erholen und Genießen ein und schmeckt nach Sommer, Sonne und entspannten Abenden auf Terrasse und Balkon. Für dieses Sommerfeeling haben wir viele feine Köstlichkeiten für ein leckeres Buffet, zur Begleitung eines guten Weines oder zur Verwendung in der Sommerküche neu ins Sortiment aufgenommen. Freuen Sie sich auf eine Reise in den Süden!

**Ausgewählte Produkte finden Sie im Onlineshop unter der links stehenden Rubrik „Mediterranes“.**

## **Internationale Käsewochen**

Probieren und genießen Sie Gourmet Bio-Käsespezialitäten aus verschiedenen europäischen Ländern. Die ausgesuchten Käseköstlichkeiten bestellen Sie bitte im Onlineshop **unter der Rubrik „Aktuelle Kisten-Sortimente“ als Gourmet-Paket** der jeweiligen Kalenderwoche oder unter dem **Menüpunkt der aktuellen Internationalen Käsewoche z.B. „Italienische Käsewoche“**.

**KW 27 Gourmet-Käsepaket Italien**

**KW 28 Gourmet-Käsepaket Frankreich**

**KW 29 Gourmet-Käsepaket Benelux**

**KW 30 Gourmet-Käsepaket Schweiz**

**Hier der Link zum PDF-Angebot:**

[https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl\\_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Internationale%20Käsewochen%202018%20-%20WS.pdf](https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Internationale%20Käsewochen%202018%20-%20WS.pdf)

## **Letztes Grillfleischangebot der Saison - Auslieferung in KW 28 (09. - 13.07.)**

Das Fleisch ist portioniert und vakuumverpackt und wird in Kühlboxen geliefert. Jede Packung ist mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen. Die Lagertemperatur sollte 4°C betragen.

Wie immer können alle Artikel in der Vakuumverpackung bis zu einem halben Jahr eingefroren werden (-18°C).

**Bestellschluss ist Donnerstag, 28. Juni!**

**Hier der Link zum PDF-Angebot:**

[https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl\\_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Grillangebot%20Tagwerk%20KW%2028%20WS.pdf](https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Grillangebot%20Tagwerk%20KW%2028%20WS.pdf)

**Bitte beachten Sie auch unser dauerhaft lieferbares Grillsortiment:**

[https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl\\_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Alles%20zum%20Grillen%202018%20für%20HP.pdf](https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Alles%20zum%20Grillen%202018%20für%20HP.pdf)