



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 28 / 2018

9. Juli 2018

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

#### Diese Woche frisch von unserem Feld:

**Eichblattsalat grün, Bataviasalat grün & rot, Mangold, Spinat, Kohlrabi blau, Petersilie, Fenchel, Zucchini und Gemüsezwiebeln mit Grün**

Die ersten **Gemüsezwiebeln mit Grün** von unserem Feld befinden sich diese Woche in einigen Kistensortimenten. Selbstverständlich können Sie diese auch separat bestellen. Die Gemüsezwiebeln sind frisch, mild und saftig und eignen sich daher besonders pur mit etwas Salz bestreut zur Brotzeit, fein geschnitten in Salat, in Tzatziki oder Kräuterquark. Selbstverständlich eignen sie sich auch zum Dünsten oder als Beigabe zu Ofengemüse auf dem Blech.

**Zwiebelpizza** (4 Personen, ergibt 1 rundes Pizzablech (28 cm Durchmesser), ersatzweise 1 Springform)

**Zutaten für den Teig:** 200 g Weizenmehl Type 1050, 1 TL Meersalz, 2 TL Trockenhefe, 1 EL Olivenöl

**Zutaten für den Belag:** 400 g Gemüsezwiebeln, Olivenöl, 100 g Pecorino, 1 Stängel frischer Oregano

**Zubereitung:** Das Mehl mit dem Salz und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Nach und nach ca. 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem Holzlöffel verrühren. Dann den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben (dazu am besten die Hände leicht anfeuchten). Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit dem Olivenöl bepinseln, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In 4 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Zwiebeln sollten noch leicht roh sein. Den Pecorino grob reiben. Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Nach der Ruhezeit den Teig nochmals durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen. Auf das gefettete Blech legen, einen kleinen Rand hochziehen und die Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Mit dem Pecorino bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pizza auf unterer Schiene in 20-30 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Oregano bestreut servieren.

**Tipp:** Diese Pizza schmeckt kalt oder warm. Als Snack oder als Hauptgericht mit einem gemischten Blattsalat.

Der erste Knollensellerie von Biohof Stockner aus Niederbayern ist erntereif!

**Knollensellerie mit Grün** hat ein ausgeprägtes würziges Aroma. Er kann für Gemüsebrühe ausgekocht werden, als Rohkostsalat verzehrt, oder als Suppe zubereitet werden. Das Grün werfen Sie bitte nicht weg, klein geschnitten können Sie es mitgaren, als Garnitur verwenden oder für Gemüsebrühe auskochen. Es ist die erste Ernte aus dem Freiland, daher sind die Knollen anfangs kleiner und somit um ein vielfaches aromatischer als große Knollen. Erst später im Herbst gibt es dann größere Knollen ohne Grün.

**Lauwarmer Linsensalat mit Knollensellerie und Minze** (4 Personen)

**Zutaten:** 1 Stück Knollensellerie mit Grün, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 1 TL Schwarzkümmel, 200 g braune Linsen, Salz, Pfeffer, 3-4 EL dunkler Balsamicoessig, 1 Bund gehackte Minze, Olivenöl zum Abschmecken, Naturjoghurt zum Servieren

**Zubereitung:** Den Knollensellerie waschen, das Grün fein hacken und beiseite stellen. Die Knolle dünn schälen, erst in Scheiben, dann in grobe Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Selleriestifte in wenig Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Schwarzkümmel und die gewaschenen Linsen zugeben und mit 700 ml Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze etwa 45 Min. köcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Sellerieblätter zugeben. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen, würzen und abschmecken. Bis zum Verzehr 30 Min. durchziehen lassen. Mit einem Klecks Naturjoghurt 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](mailto:ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu)  
Ihre Silvia Achatz

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

In einigen Kistensortimenten finden Sie **Rote-Bete-Bunde** von Biohof Stockner aus Niederbayern. **Die Blätter entsorgen Sie bitte nicht, sie enthalten ein Vielfaches an Vitaminen! Sie können diese entweder fein geschnitten unter Blattsalat mischen oder die Blätter in heißem Öl mit Knoblauch und Schwarzkümmel kurz anbraten.**

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.

#### **Kirschmuffins (12 Stück / 1 Muffinblech)**

**Zutaten:** 250 g Kirschen, 150 g Butter, 2 Eier, 140 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 1 Becher Sauerrahm, 250 g Weizenmehl Type 550, 2 TL Backpulver

**Zubereitung:** Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Ein Muffinblech fetten oder mit Muffinpapierförmchen auslegen. Die Kirschen waschen und (am besten mit einem Kirschentsteiner) entsteinen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die Eier in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen mit dem Zucker und Vanillezucker verrühren. Den Sauerrahm, die Kirschen und die Butter unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und ebenfalls rasch unterrühren. Je zwei Esslöffel Teig in die Vertiefungen der Muffinform füllen und auf der zweiten Schiene von unten 25 Min. backen. Dann herausnehmen (die Muffins sind noch leicht weich) und 15 Min. in der Form auskühlen lassen. Aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



### **NEU im Sortiment: APERICENA Bianco & Rosato**

Unsere europäischen Nachbarn im heißen Süden machen es vor. Sie verlegen ihr traditionelles Abendessen gerne auf die kühleren Abendstunden. Da wird es meist 21 Uhr ehe aufgetischt wird. So bleibt genügend Zeit, sich nach Feierabend mit Freunden auf ein Gläschen zu treffen, zu quatschen und den frühen Abend zu genießen. Dazu lässt sich man sich gerne delikate Häppchen schmecken. Von Oliven über Antipasti bis hin zu Tapas & Co. wird zum Aperitif alles serviert, was Appetit auf mehr macht. Die Italiener haben für diese Genusskultur einen Namen kreiert, der jetzt auch in unserem Kulturkreis angekommen ist: Apericena!

Der Bianco ist mit nicht zu hohen Alkoholgehalten spritzig und auch an warmen Sommertagen eine herrliche Erfrischung. Der Rosé kommt mild, feinwürzig und fruchtig daher, ebenfalls mit moderatem Alkoholgehalt. Die wiederverschließbare Bügelflasche und die Kohlensäure sorgen dafür, dass der Inhalt bei Aufbewahrung im Kühlschrank problemlos über mehrere Tage genossen werden kann.



**Apericena Rosato / 0,75 l / Artikelnr. 2537 / 4,99 € pro Flasche**  
**Apericena Bianco / 0,75 l / Artikelnr. 2538 / 4,99 € pro Flasche**

#### **Preiserhöhungen:**

Aufgrund von Preiserhöhungen in der Produktion mussten wir die Preise bei allen Bieren und bei den gebrauten Limonaden PURE der **Riedenburger Brauerei** anpassen.

Ebenso wurden die Preise bei allen Wässern der **St. Leonhards- und St. Georgs-Quelle** angepasst.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!