



Unser aktueller Kundenbrief

KW 29 / 2018

16. Juli 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche frisch von unserem Feld:

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

Die ersten **Gemüsezwiebeln mit Grün** von unserem Feld befinden sich diese Woche in vielen 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.

Zwiebel-Blätterteig-Pastetchen (12 Stück / 1 Muffinblech)

Zutaten: 1 halbe Gemüsezwiebel mit Grün, 300 g Tiefkühl-Butter-Blätterteig (6 Platten, Artikelnr. 6190), 4 EL Olivenöl, 2 Eier, 4 EL Sauerrahm, 1 TL Kümmelsamen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die halbe Zwiebel putzen und waschen. Das Zwiebelgrün in dünne Streifen schneiden. Die halbe Zwiebel nochmals halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in Olivenöl fast gar dünsten, dann abkühlen lassen. Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Den Blätterteig antauen lassen. Die Platten halbieren, längs um ein Drittel mehr ausrollen. Dann nochmals halbieren und jeweils zwei Quadrate in die gefetteten Vertiefungen der Muffinform legen. Die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen, die Zwiebeln zugeben und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwa 2 EL der Zwiebelmasse auf den Blätterteig geben und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen 20 Min. goldbraun backen. Vor dem Herauslösen aus der Form 15 Min. abkühlen lassen. Schmeckt kalt sehr gut zu einem sommerlichen Picknick.



Stangensellerie oder auch Stauden- oder Bleichsellerie genannt, enthält neben Vitamin K und etwas

Calcium, auch Vitamin A, welches wichtig für den Sehvorgang und das Immunsystem ist.

Zubereiten kann man Stangensellerie als Rohkostsalat, z.B. mit schwarzen Oliven und Fetakäse oder auch mal mit Grapefruit und Äpfeln. Sie können ihn auch dünsten und anschließend mit Käse überbacken oder fein geschnitten als knackige Zugabe in Kartoffelsalat verzehren. Oder Sie essen die Stangen „natur“ zu einem Dip.

Stangensellerie mit Zwetschgensauce (4 Personen)

Zutaten: 1 Stangensellerie, 200 g sehr reife Zwetschgen, 250 g Quark, Salz, Pfeffer, Limettensaft

Zubereitung: Den Sellerie putzen, waschen, grobe Fasern entfernen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Den geschnittenen Stangensellerie im Dampf "al dente" garen (ca. 10 Min.). Abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und pürieren. Quark mit den pürierten Zwetschgen schaumig rühren, mit etwas Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Stangensellerie mit der Zwetschgen-Quark-Creme als Vorspeise, oder mit Brot zusammen als leichtes Abendessen servieren.

Überbackener Stangensellerie (2 Personen)

Zutaten: 1 Stangensellerie, Meersalz, 1 kleine (rote) Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 2 EL Mehl, 300 ml Milch, 100 ml Sahne, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 5-6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 150 g würziger Bergkäse

Forts. nächste Seite

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**

Zubereitung: Den Sellerie waschen, die Stangen vom Strunk trennen und halbieren. In wenig Salzwasser in einer Pfanne mit Deckel in 15-20 Min. weich dünsten. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter mit dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin 5 Min. glasig andünsten. Das Mehl zugeben, zu einem Klumpen verrühren und schluckweise mit der Milch und Sahne aufgießen. Unter Rühren kurz aufkochen lassen bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Tomaten klein schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Den fertigen Stangensellerie in einer Auflaufform verteilen, mit der Sauce begießen und mit den getrockneten Tomaten und dem Käse belegen. Im Ofen unter Grillstufe 10-15 Min. goldbraun überbacken. Dazu passen wunderbar Salzkartoffeln.

Wir freuen uns, Ihnen diese Woche in einigen Kistensortimenten Demeter-Zwetschgen aus Deutschland anbieten zu können! Selbstverständlich können Sie diese auch individuell hinzu bestellen.

Zwetschgen haben Hauptsaison im Juli und August. Sie sind länglich oval, etwas kleiner als Pflaumen und haben eine blaue Schale. Das Fruchtfleisch ist gelb und löst sich leicht vom Stein, weshalb die Früchte sich hervorragend als Kuchenbelag für z.B. „Zwetschgendatschi“ eignen.

Zwetschgen wirken gegen Appetitlosigkeit, wirken harntreibend und helfen gegen Verstopfung (getrocknete Pflaumen über Nacht einweichen). Frische Früchte enthalten außerdem viele B-Vitamine und sind so gesund für unser Nerven- und Immunsystem. Ebenso wie Heidelbeeren enthalten Pflaumen viele Anthocyane (blaue Farbe), welche unsere Zellen vor Alterung und Entartung schützen!

Zwetschgen sollten kühl im Kühlschrank gelagert werden. Verwendet werden sie als Kuchenbelag oder Kompott zu bspw. Rohrnudeln mit Vanillesoße, oder als Konfitüre.

Zwetschgen-Crumble - mit Streuseln überbackene Früchte (4 Personen)

Zutaten: 400 g Zwetschgen, 130 g brauner Zucker, 1 P. Bourbon-Vanillezucker, 1 gestr. TL Zimt, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, 80 g kalte Butter

Zubereitung: Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln od. sechsteln. Mit 50 g Zucker vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Das Mehl und die Haferflocken mit dem restlichen Zucker, Zimt und Vanillezucker vermischen. Die kalte Butter in Stücke schneiden, zugeben und mit den Händen zu einer Streuselmasse abbröseln. Über den Zwetschgen verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. überbacken bis die Zwetschgen blubbern und das Crumble knusprig ist. Noch warm mit Vanilleeis servieren.



NEU im Sortiment:

Fruchtmuse von TARPA!

Pure Früchte werden nach alter Tradition im offenen Kessel eingedickt. Die Fruchtmuse sind zuckerfrei (nach Bedarf nur mit etwas Honig verfeinert) und ohne den Zusatz von Geliermitteln. Hergestellt in Ungarn, in der Region Tarpa.



Aprikosenmus mit Rosmarin & Bergamotte / 210 g / Artikelnr. 3649 / 4,79 € pro Glas
Zwetschgenpowidl / 220 g / Artikelnr. 3646 / 4,79 € pro Glas
Quittenmus mit Orange & Vanille / 200 g / Artikelnr. 3650 / 4,79 € pro Glas

Die Fruchtmuse eignen sich als Brotaufstrich, in Naturjoghurt gemischt oder für Kuchen/Torten.

NEU im Sortiment:

Regionaler Fruchtjoghurt mit naturbelassenem Fettgehalt von Biohof Zierer!



Joghurt Holunderblüte regional / 500 g / Artikelnr. 3041 / 2,29 € pro Glas
Joghurt Pfirsich-Marille regional / 500 g / Artikelnr. 3042 / 2,29 € pro Glas