



Unser aktueller Kundenbrief

KW 32 / 2018

6. August 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche frisch von unserem Feld:

Rondini & Hokkaido-Kürbis
Stangenbohnen
Zucchini grün & gelb
Lauch
Gemüsezwiebeln mit Grün
Weißkraut
Kohlrabi blau
Spinat
Eichblattsalat grün & rot
Bataviasalat grün & rot
Petersilie im Bund
Schnittlauch im Bund



Des Weiteren können wir Ihnen viel frisches Gemüse von unseren Erzeugern aus der Region anbieten.

Diese Woche ist der erste **Hokkaido-Kürbis** von unseren Demeter-Feldern erntereif!

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 Soufflée oder Parfait.

Kürbis-Risotto (4 Personen)

Zutaten: Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch geputzt (ca. 500- 600 g), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 150 ml trockener Weißwein (z.B. Chardonnay), ca. 1 l Gemüsebrühe, 50 g frisch geriebener Pecorino, 2 EL Butter, Meersalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Oliven-Bratöl, Thymian, Fleur de Sel

Zubereitung: Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Den Kürbis waschen (schälen nicht nötig), die Kerne herauslösen und 400 g des Fruchtfleisches in 1 cm große Würfel schneiden; den restlichen Kürbis in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl glasig andünsten. Anschließend den Reis und den Kürbis zugeben, kurz anschwitzen und anschließend mit dem Wein ablöschen. Rühren bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann schöpfkellenweise die heiße Gemüsebrühe zugeben und bei mittlerer Hitze rühren, bis die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgesogen ist; erst dann wieder erneut eine Schöpfkelle Brühe hinzufügen. Bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist, dauert es etwa eine halbe Stunde. Anschließend den Topf von der Platte nehmen, den Pecorino und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Deckel schließen und den Risotto 5 Min. ziehen lassen. Währenddessen die Kürbisscheiben in einer Pfanne mit Oliven-Bratöl von beiden Seiten scharf anbraten. Den Risotto heiß in tiefen Tellern anrichten und mit frischem Thymian, Fleur de Sel und den gebratenen Kürbisscheiben garniert servieren.



Dazu passt gemischter Salat und ein Glas Weißwein.

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**

Geschenk-Ideen für die Einschulung oder Kingergartenanfang

In der Rubrik „Schulanfang“ im Onlineshop finden Sie eine Auswahl an Artikeln für die Schultüte.

Wachsmalkreiden von Nawaro (=NACHWACHSende ROHstoffe)

Die Wachsmalkreiden bestehen ausschließlich aus natürlichen Zutaten, sind absolut ungiftig, ohne petrochemische Wachse! Für Kinder, Künstler, Kreative.

Wachskreide nawaro, Kartonnetui - 6 Farben; Durchmesser ca. 12 mm, Länge ca. 85 mm.

Wachsmalkreiden / 6 Stifte / 4,99 € pro Packung

Hier bestellen: <http://bit.ly/Wachsmalkreiden>



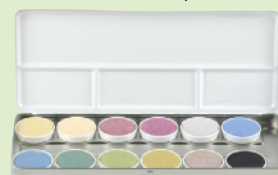
Verschiedene Stifte von der Firma ökoNORM

Wasserfarben/Farbkasten:

12 Wasserfarben aus pflanzlichen Grundstoffen, mit hochkonzentrierten Pflanzenextrakten, Lebensmittelfarbstoffen und Lebensmittelzusatzstoffen.

Wasserfarbkasten / 12 Farbtablettchen im Kasten / 12,99 € pro Stück

Hier bestellen: <http://bit.ly/Wasserfarben>



Fasermaler/Filzstifte:

Fasermaler 9+1, inkl. Löschstift - 9 Farben - ÖKO-TEST "sehr gut"

Fasermaler 9+1 / 5,99 € pro Packung

Hier bestellen: <http://bit.ly/Fasermaler>



Zaubermaler/Filzstifte:

Zaubermaler 9+1, inkl. Farbwechselstift - 9 Farben

Zaubermaler 9+1 / 5,99 € pro Packung

Hier bestellen: <http://bit.ly/Zaubermaler>



Maltropfen

Ergonomische Wachsmaltropfen, Kartonnetui - 6 Farben

Wachsmaltropfen / 6 Farben / 5,99 € pro Packung

Hier bestellen: <http://bit.ly/Maltropfen>



Straßenmalkreide

Für Pflaster, Höfe, Plätze und Tafeln. Zum Malen, Gestalten und Spielen.

Straßenmalkreide / 7 Farben / 2,99 € pro Stück

Hier bestellen: <http://bit.ly/Straßenmalkreide>

Brotzeitdose Nana - Plastik hat Pause!

Höchste Zeit für eine Auszeit vom Alltag – und vom Plastik.

Eine umweltfreundliche und praktische Lösung bieten die neuen Nana Brotboxen aus hochwertigem Biokunststoff. Der Name Nana steht für „natürlich nachwachsend“. Die innovativen Pausenbrotbehälter bestehen nämlich zu 100 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen.

Und daraus bestehen die Nana Brotzeitboxen: Zuckermelasse, Mineralien & Wachs.

Ohne Weichmacher, ohne Erdöl, schadstofffrei, lebensmittelecht und spülmaschinengeeignet.

Brotzeitdose Nana grün / Art.nr. 4970 / 14,90 € pro Stück Hier bestellen: http://bit.ly/Brotbox_Grün

Brotzeitdose Nana pink / Art.nr. 4971 / 14,90 € pro Stück Hier bestellen: http://bit.ly/Brotbox_Pink

