



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 40 / 2018  
1. Oktober 2018

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche gibt es in einigen Kistensortimenten Lauch von Biohof Stockner aus Niederbayern.

**Lauch**, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebfamilie, ist aber wesentlich milder. Das Herbst- und Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto. Um die Verdaulichkeit zu verbessern, sollte er etwas gegart werden. Selbstverständlich kann Lauch aber auch roh verzehrt werden.

#### Gebratene Möhren und Lauch vom Blech in Ingwer-Knoblauch-Marinade (4 Personen)

**Zutaten:**

600 g Möhren, 400 g Lauch, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (2 x 2 cm), 5 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico bianco, 1 EL flüssiger Honig, 2-3 TL Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Die Möhren waschen, putzen und in 10 cm lange Stifte schneiden. Den Lauch putzen, waschen und samt Grün in 1 cm dicke Ringe schneiden. Den Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und mit allen restlichen Zutaten verrühren. Das Gemüse mit der Marinade vermischen und auf einem Blech im Ofen bei 250 °C Umluft etwa 30 Min. braten. Nach Belieben noch 10 Min. unter Grillstufe rösten. Die Bratzeit variiert individuell je nach gewünschter Bissfestigkeit.

Das Gemüse passt gut als kleines Abendessen zu Butterbrot, abgekühlt und über Nacht durchgezogen als Antipasti oder als Beilage zu gegrilltem Käse oder Fleisch.



#### Lauchsalat mit Äpfeln und Sauerrahm (4 Personen)

**Zutaten:**

400 g Lauch, 200 g säuerliche Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 4 EL Sauerrahm, 0,5 TL Honig, 1-2 EL weißer Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. In Salzwasser 5 Min. dünsten. Anschließend eiskalt abschrecken und abtropfen lassen (damit die grüne Farbe erhalten bleibt). Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln; sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Lauch mit den Äpfeln, dem Sauerrahm, Honig, Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Kürbis **Sweet Dumpling** verfügt über besonders gutes Fruchtfleisch und ist durch seine Form und Größe besonders gut zum Füllen geeignet. Er lässt sich bis zu 6 Monate lagern. Die Schale kann je nach Vorliebe mitverzehrt werden.

#### Gebratener Sweet Dumpling mit Tomaten-Feta-Creme (4 Personen)

**Zutaten:** 4 Sweet Dumpling, 250 g Quark, 150 g Feta, 300 g Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, ca. 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl ("Bratöl" - hochofentauglich)

**Zubereitung:** Die Kürbisse waschen und großzügig einen Deckel abschneiden, dann die Kürbisse großzügig mit Öl einölen, mit Salz bestreuen und auf einem Blech im Backofen bei 200 Grad 45 Min. braten. Währenddessen für die Füllung den Quark mit fein gehacktem Feta, gehackten Tomaten, Zwiebeln und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kerne vorsichtig mit einem Löffel herauslösen und mit der Fetamischung füllen. Mit Olivenöl oder Crema Balsamico beträufelt servieren.

Dazu passt gemischter Salat.



Diese Woche gibt es **Batate lila** vom Obergrashof aus Dachau. Diese besitzen eine lilafarbene Schale, sind samenfest und aus Demeter-Anbau. Die Süßkartoffel, auch Batate genannt, gehört botanisch zur Familie der Windengewächse, daher kann Sie im Gegensatz zur regulären Kartoffel **auch roh verzehrt** werden! Zur Zubereitung die Süßkartoffeln gründlich bürsten und unter fließendem Wasser abwaschen. Gesundheitlich **empfehlenswert ist der Verzehr mit Schale**, da in dieser reichlich die antioxidative Substanz Cajapo enthalten ist. Sie können die Süßkartoffel beispielsweise in Stücke geschnitten in gemischtem Pfannengemüse verzehren, mit Öl und Gewürzen auf dem Blech gebacken, gekocht als Püree, Suppe oder roh geraspelt in Salaten.

### Tortilla mit Süßkartoffeln (4 Portionen)

**Zutaten:** 300 g Süßkartoffeln (Batate), 400 g vorw. festkochende Kartoffeln, 4 Eier, 2 gepresste Knoblauchzehen, 40 g geriebener Parmesan oder Pecorino, 50 ml Milch, 3 EL frisch gehackte Petersilie, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Bratöl Olive (Brat-Olive Mediterran / Artikelnr. 2769)

**Zubereitung:** Batate und Kartoffeln waschen, die Batate in Größe der Kartoffeln schneiden, alles mit Wasser bedecken und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Min. bissfest garen (je nach Größe der Kartoffeln), dann herausnehmen, noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit dem gepressten Knoblauch, Parmesan, Milch und Petersilie mit einem Schneebesen aufschlagen und kräftig würzen. Die Kartoffeln in Bratöl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø, mit Metallgriff) rundherum goldbraun anbraten, dann die Eiermilch darüber gießen und im vorgeheizten Ofen auf dem Rost etwa 20 Min. stocken. Anschließend 10 Min. in der Pfanne abkühlen, dann vom Rand lösen, auf eine Platte gleiten lassen und in Stücke geschnitten heiß servieren. Dazu passt gemischter Salat.

## NEU von Bio-Verde:

### Frische Tortelloni mit Kürbis und Sesam / 250 g / Art.nr. 3215 / 3,99 € pro Packung

Die Pasta-Spezialität wird nach original italienischem Rezept hergestellt. Sie besteht aus hochwertigem Hartweizenmehl und Ei. Auf die Zugabe von Wasser wird komplett verzichtet. Die leicht süßliche Füllung passt hervorragend zu hellen oder fruchtigen Saucen.

### Frische Kürbis Nockerl / 400 g / Art.nr. 3216 / 3,89 € pro Packung

Die frischen Nockerl werden nach italienischem Originalrezept aus ganzen Kartoffeln, Mehl und Ei hergestellt. Einfach in der Pfanne goldbraun anbraten und als Beilage oder auch zu Tomatensoße als Hauptgericht genießen.



## Wieder lieferbar: Multikasten Leonhardsquellen!

### Multikasten / 6 versch. Quellen von St. Leonhard / Art.nr. 2692 / 6,99 € pro Kasten

#### Herstellung:

Die verschiedenen Wässer des Unternehmens, haben ihren Reifezyklus beendet und drängen aus eigener Kraft als Arteserquellen an die Oberfläche. Eingriffe in die natürliche Quellschüttung werden vermieden.

#### Verwendung:

Entdecken Sie Ihre eigene Sensorik wieder! Eine Möglichkeit, Ihr ganz individuelles Wasser zu finden, ist ein einfacher Geschmackstest mit Hilfe der Sensorik. Die Sensorik wird jedem Menschen von Geburt an mitgegeben, um Gutes von Schlechtem zu unterscheiden. Verlassen Sie sich also ganz einfach auf Ihre Zunge und Ihren Gaumen. Trinken Sie einen kleinen Schluck Wasser und behalten Sie ihn einen Moment auf der Zunge. Das Befinden in Ihrem Mund und Gaumen muss leicht, weich und angenehm sein. Testen Sie alle Sorten durch: das weichste Wasser ist Ihres.



## 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>

