

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 49 • 03. Dezember 2018

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,
Zum Ende der Saison auf unseren Gemüsefeldern gibt es aus Eigenbau jetzt noch: Feldsalat, Lauch, Blaukraut, Wirsing und Grünkohl. In einigen Kistensortimenten erhalten Sie diese Woche Pastinaken und Steckrüben aus der Region. Weiteres Gemüse und Obst aus der Region finden Sie im Onlineshop unter der Rubrik:

„Regionales Gemüse & Obst“



Pastinaken

von der Demeter-Gärtnerei
Obergrashof, Dachau

Beschreibung: Pastinaken sind ein Wurzelgemüse mit einer der Petersilienwurzel ähnlichen, weiß-gelben Schale

Verwendung: Pastinaken vor der Zubereitung mit einer Gemüsebürste bürsten, waschen, schälen und den Strunk entfernen. Sie lassen sich als Koch- und Suppengemüse sowie für Salate verwenden. Goldbraun in der Pfanne gebraten (oder im Ofen gebacken) und pikant auch süß angerichtet, sind die Pastinaken ebenfalls köstlich. Für Babykost sind sie hervorragend geeignet. Sie enthalten viel Kalium, Kalzium Folsäure und sind reich an Spurenelementen wie bspw. Zink.



Steckrüben

vom Biohof Wiethaler,
Niederbayern

Beschreibung: Steckrüben werden auch Kohlrüben oder Bodenkohlrabi genannt. Der Geschmack ist süßlich und an Kohl erinnernd. Sie enthalten Vitamin C, Carotinoide, ätherische Öle und B-Vitamine. Durch den hohen Wassergehalt sind sie sehr kalorienarm.

Verwendung: Die Steckrübe wird gewaschen, dünn geschält und kann roh raspelt mit Apfel, Rote Bete oder Möhre als Rohkost verzehrt werden. Sie eignet sich auch gedünstet als Schmorgemüse in Sahnesauce, gewürfelt in Eintöpfen, püriert als Creme-Suppe oder als Steckrüben-Wedges mit ein Sauerrahm-Knoblauch-Dip.



Hirsette mit Steckrüben

4-5 Personen

Zutaten: 250 g Steckrübe, 1 Frühlingszwiebel oder 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 300 g Hirse, 150 ml trockener Weißwein, 1,3 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Thymian, 100 g Hartkäse, 2-3 EL Butter, 1 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Gemüsebrühe in einem separaten Topf erhitzen. Die Steckrübe schälen, erst in Scheiben, dann in Stifte und zuletzt in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls würfeln und in Olivenöl in einem großen Topf andünsten. Die Steckrübe und die Hirse zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. So lange rühren, bis der Wein verdampft ist, dann eine Schöpfkelle heiße Brühe zugeben und wieder rühren, bis die Brühe verdampft ist. So fortfahren bis alle Brühe verbraucht ist und die Hirse schön weich ist (Dauer ca. 45 Min.). Zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zuletzt den geriebenen Käse, die Butter und gehackte Petersilie unterrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Min. ziehen lassen. Anschließend heiß servieren. Dazu passt Blattsalat.



Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Curry 4 Personen

Zutaten: 500 g Pastinaken, 300 g Kartoffel, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 EL Butter, 2 TL süßes Currypulver, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Chillipulver, 1 Spritzer Limettensaft, 2 EL Crème fraîche, frisches Koriandergrün zum Servieren

Zubereitung: Die Pastinaken waschen, abbürsten, den Strunk entfernen und dünn mit einem Sparschäler schälen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit der Butter goldbraun andünsten. Dann die Pastinaken- und Kartoffelwürfel zugeben und zusammen mit dem Currypulver kurz anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 Min. bei geschlossenem Deckel weich kochen. Anschließend fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chillipulver und Limettensaft abschmecken. Die Crème fraîche zugeben und mit gehacktem Koriandergrün servieren. Dazu passt getoastetes Weißbrot.

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.



Wieder im Sortiment Olio d'Olive tradizionale

in der Schmuckflasche

Rapunzel, 0,75 l

14,99 €



Kurz nach der Ernte ist es in jeder Fattoria zu finden – frisch gepresstes, naturtrübes Olivenöl.

Für diese Olivenöl-Spezialität werden auf dem sizilianischen Landgut nur die besten Olivensorten ausgesucht und gepresst. Ungefiltert, direkt nach der Ernte, gelangt es in die Flasche.

Herrlich fruchtig mit fein-grasiger Note – schmeckt es nach 100 % Italia!

Verwendung: Das feine Olivenöl schmeckt pur zu Weißbrot oder in mediterranen Salaten.



Solange Vorrat reicht!

jetzt ohne Vorbestellung

Bienenwachskerzen

der Hohenfriedler Werkstätten

Ausgewählte handgefertigte Kerzen aus reinem Bienenwachs in verschiedenen Ausführungen und Farben.

Hier der Link zum Angebot im Shop



Alles für die Adventszeit

Für die Adventszeit haben wir allerlei feine Leckereien für Sie im Sortiment. Von verschiedenen Lebkuchen, Stollen- & Stollenkonfekt, Schwarzweißgebäck & Vanillekipferl, bis zu Marzipansternen, Schoko-Nikoläuse und winterliche Teesorten, feinem Punsch und Glühwein.

Von der Demeter-Bäckerei Polz

Christstollen Dresdner Art

halber Stollen, ca. 600 g 11,99 €

Lebkuchen

3 St. in versch. Sorten 9,99 €

Plätzchenmischung

Weißmehl, 250 g 11,99 €

Von der Bäckerei Kiebitzhof

Stollenkonfekt

200 g 4,59 €

Dinkel Vollkorn Spekulatius

200 g 3,99 €

Lebkuchenherzen gefüllt

Rosengarten, 125 g 3,59 €

Marzipansterne

Rosengarten, 80 g 2,99 €

Zimt Schoko Mandeln

Rosengarten, 100 g 3,99 €

Dinkel-Vanille-Kipferl

Bohlsener Mühle, 125 g 2,09 €

Holunder-Birne Punsch

Ammersee, 1 l, regional! 4,99 €

Glühwein ‚Marry’s Fairtrade‘

Stellar Organics, 0,75 l 4,29 €

Hier der Link zu unseren Advents-Leckereien im Shop

Fleisch & Fisch zu Weihnachten

Gans, Ente, Pute, Hähnchen,

Schwein und Rind,

Hirsch und Lamm

Forellen frisch oder geräuchert

! Bestellschluss:

• Mittwoch, der 5. Dezember

Auslieferung:

KW 51 (17. - 22.12.18)

Alle Artikel finden Sie in unserem Onlineshop.

Gerne beraten wir Sie persönlich von 8.00 bis 16.00 Uhr am Telefon.

Hier der Link zum Angebot im Shop



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf • Kundenbrief KW 49 / 2018

DE-ÖKO-037

