

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus KW 50 • 10. Dezember 2018

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

vielen herzlichen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen im vergangenen Jahr. Statt eines Weihnachtsgeschenks beteiligen wir uns dieses Jahr an der Weihnachtsaktion von **ÄRZTE OHNE GRENZEN** „Unternehmen Weihnachtsspende“ und spenden für Menschen in Not.



ÄRZTE OHNE GRENZEN leistet weltweit medizinische Nothilfe in Krisen- und Kriegsgebieten und nach Naturkatastrophen. Die internationale Organisation hilft schnell, effizient und unbürokratisch – ohne nach Herkunft, Religion oder politischer Überzeugung der betroffenen Menschen zu fragen.

Die Ärzte und Pflegekräfte, Hebammen und Logistiker von ÄRZTE OHNE GRENZEN arbeiten in rund 70 Ländern. Sie behandeln kranke und verwundete Menschen, kümmern sich um mangelernährte Kinder oder sorgen für sauberes Trinkwasser und Latrinen.

Weitere Infos unter: www.aerzte-ohne-grenzen.de

*Eine besinnliche Adventszeit und frohe Weihnachten
sowie Gesundheit, Glück und Erfolg für das kommende Jahr
wünschen Ihnen
Ihre Familien Achatz
mit dem Kirchdorfer Ökokistenteam*

Überbackener Mangold 2-3 Personen

Zutaten: 500 g Mangold, 1 kleine Zwiebel, 1 Becher Sauerrahm, 150 g ger. Käse, Salz, Pfeffer, getr. Thymian

Zubereitung: Den Mangold waschen, die Blätter vom Stiel lösen und grob hacken. Die Stiele im ganzen in einer Pfanne mit Deckel in wenig Wasser weich kochen; wenig später die Blätter zugeben. In eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Sauerrahm und der in feine Würfel geschnittenen Zwiebel belegen, würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 250° C Ober- und Unterhitze goldbraun überbacken.

Nudelauflauf mit Mangold 4-5 Personen

Zutaten: 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 500 g Penne oder Fusilli, Salz, Pfeffer aus der Mühle, getrockneter Oregano, 200 g (1 Becher) Sahne, 2 Eier, 200 g würziger Bergkäse

Zubereitung: Den Mangold putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Mit wenig Wasser aufgießen und bissfest garen. Währenddessen die Nudeln nach

Packungsangabe bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem fertigen Mangold mischen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und über die Nudeln gießen. Mit reichlich geriebenem Käse bestreuen und im Ofen bei 250° C Ober- und Unterhitze 20-25 Minuten goldbraun überbacken.



Mangold

aus Italien

Beschreibung: Mangold erinnert ein klein wenig an Spinat. Er hat dunkelgrüne Blätter und weiße, glatte Stiele. Es gibt zwei unterschiedliche Sortentypen: den Stielmangold mit den typischen, breiten Blattstielen und den Schnittmangold mit weniger ausgeprägten Stielen.

Verwendung: Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden, aber auch roh mit anderen Blattsalaten gemischt werden. Die Stiele finden in Suppen oder Eintöpfen Verwendung oder sie werden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft weich gedünstet und mit Käse überbacken. Da die Blätter und die Stiele eine unterschiedliche Garzeit haben, erfordert es etwas Geschick beides in einem Gericht unterzubringen.

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





Orangen Navel

aus Italien

Beschreibung: Navelinas sind frühreife Navel-Orangen, mittelgroß bis groß mit kleinem Nabel, von intensiver Orangenfarbe sowie von feiner und dünner Schale. Eine mittelgroße Orange deckt fast den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen. Damit ist die Orange zusammen mit der Kiwi und anderen Zitrusfrüchten der beste Vitamin-C-Spender im Herbst/Winter!

Verwendung: Die Verwendung von Orangen ist sehr vielseitig: sie eignen sich hervorragend zum Frischverzehr und zum Saftpressen.

In Andalusien werden zuvor geschälte Orangen in dünne Scheiben geschnitten und auf Tellern mit etwas Zucker und Olivenöl beträufelt und als erfrischender Zwischengang oder zum Dessert genossen.

Darüber hinaus sind die Schalen der Orangen zum Verzehr geeignet, bspw. gerieben als Aromastoff in Keksen oder Kuchen oder klein geschnitten in Marmelade verkocht.

Lagerung: Orangen sind wie auch alle anderen Zitrusfrüchte, die Sie von uns geliefert bekommen nicht mit Herbiziden, Pestiziden und Fungiziden behandelt. Zusätzlich werden nach der Ernte bei konventionellen Früchten zum Transport pilztötende Wachse eingesetzt. Aufgrund der unbehandelten Schale der Bio-Zitrusfrüchte ist die Haltbarkeit eingeschränkt. Bitte lagern Sie daher die Orangen stets kühl, deutlich unter 8 °C.



Raclette- & Fondue-Angebot

Raclette-Käse-Paket

zum Aktionspreis!

Das Raclette-Käse-Paket mit 4 Sorten gut schmelzendem Käse, ca. 1 kg: je ca. 250 g Gschmackiger -, Schweizer -, Appenzeller -, Französischer Raclette-Käse **19,90 €/kg**

Allgäuer Käse-Fondue

Schon fix und fertig, 300 g: Drei hochwertige, grob geraspelte Käsesorten für feurige Fondue-Abende! **5,99 €/Packung**

Weitere Käsesorten für die kalte Jahreszeit finden Sie in unserem Raclette-Angebot im Online Shop.

[Hier der Link zum Angebot im Shop](#)



TK-Fleisch & -Fisch zu Weihnachten

Puten, Hähnchen, Lamm
Schwein und Rind,
sowie ein großes Angebot an
Fisch, Garnelen und Muscheln

Alle Artikel finden Sie mit detaillierten Produktinfos im Onlineshop der Ökokiste Kirchdorf.

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

[Hier der Link zum TK-Fleisch](#)

[Hier der Link zum TK-Fisch](#)

Chinakohlsalat mit Orange 4 Personen

Zutaten: 400 g Chinakohl, 2 Orangen, eine kleine rote Zwiebel, Saft einer halben Zitrone, 4 EL Olivenöl extra vergine, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung: Den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schale der Orangen inklusive der weißen Haut abschneiden, dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten. Alle Zutaten vermischen und vor dem Verzehr 10 Min. durchziehen lassen.



Weinempfehlung zum Fest

An den Feiertagen haben wir viel Zeit für ein ausgiebiges Festessen in gemüthlicher Runde. Und damit dabei auch der passende Tropfen und der Sekt oder Prosecco nicht fehlt, haben wir eine Auswahl festlicher Weine, Proseccos und Sekt verschiedener Herkunft und Qualität für Sie zusammengestellt.

[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 50 / 2018

DE-ÖKO-037

