

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

August 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

wir möchten Sie noch einmal auf unseren **neuen Onlineshop** mit der neu gestalteten Website hinweisen. Insgesamt soll der neue Shop übersichtlicher und benutzerfreundlicher für Sie sein und mit einer verbesserten Suchfunktion finden Sie Ihre gewünschten Artikel sofort. Wir sind stets gewillt, den Bestellvorgang für Sie so reibungslos wie möglich zu gestalten und freuen uns natürlich über konstruktives, aber auch positives Feedback.

Bei ausgewählten **Rezepten** können Sie **neuerdings die Zutaten direkt mitbestellen** und mit nur ein bis zwei Klicks - je nach individueller Portionsgröße - in den Warenkorb legen. Die Rezeptsuche funktioniert dabei ganz einfach über die Suchleiste im Shop.

Des Weiteren liegt uns auch eine **bedienungsfreundliche App** sehr am Herzen, die Sie sich mit wenigen Klicks aus dem Shop herunterladen können.

Und mit der neuen **Barrierefreiheit** haben auch Personen mit beeinträchtigtem Sehvermögen Zugang zu unserem Onlineshop.

Auf ein weiteres Thema möchten wir Sie nochmals hinweisen: Wir sahen uns aufgrund steigender Betriebs- und Personalkosten leider dazu gezwungen, eine **Lieferpauschale** von 2,95 € pro Lieferung ab dem 28. Juli einzuführen.

Mit jeder Ihrer Bestellungen unterstützen Sie den Bio-Anbau in der Region und handeln nachhaltig zum Wohle von Mensch, Natur und Umwelt. Wir freuen uns, Sie weiterhin mit frischen regionalen Bio-Lebensmitteln beliefern zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen August!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf

Gekochter Mangold-Salat

Zutaten für 4 Personen: 600 g Mangold, Salz, 1 kleine, rote Zwiebel, 1 TL gekörnte Hühner- oder Gemüsebrühe, 5 EL Balsamico Bianco, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker, Pfeffer, 5 EL Olivenöl

Zubereitung: Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in etwa 3 cm lange Stücke und die Blätter in ca. 5 cm grobe Stücke schneiden. Die Stiele in kochendem Salz-

wasser bissfest garen. 100 ml Kochwasser entnehmen und mit der gekörnten Brühe, Essig, Zitronensaft, Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer vermischen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Mangoldstiele herausnehmen und mit der heißen Brühe in einer Schüssel vermischen. Die Mangoldblätter im Salzwasser ein paar Minuten kochen lassen, herausnehmen und zu den restlichen Zutaten geben. Mit Olivenöl vermischen und 30 Min. durchziehen lassen. Passt als Beilage zum Mittagessen, zu einem Grillbuffet oder zur Brotzeit.



Mangold-Ricotta-Torte (ohne Boden)

(1 Springform 26 cm Ø, ca. 8 Stücke)

Zutaten: 450 g Mangold, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 2 TL getr. Thymian, frisch ger. Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 250 g Ricotta, 6 Eier, 80 g ger. Pecorino, 200 g Cherrytomaten, ca. 4 EL Sesamsamen

Zubereitung: Die Stiele des Mangolds in 3 mm dicke Streifen schneiden, die Blätter in 1 cm große Streifen, dann waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, die Zwiebeln in 3 EL Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Anschließend den Knoblauch zugeben, den Mangold mit den Händen ausdrücken und ebenfalls zugeben. Unter Rühren etwa 5 Min. braten, mit Thymian, Muskatnuss, Salz & Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Anschließend in den Boden einer Springform ein Backpapier einklemmen, dann den Boden und den Rand der Springform mit den restlichen 3 EL Olivenöl einfetten und mit Sesamsamen austreuen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Ricotta mit den Eiern und Pecorino verrühren, den Mangold unterrühren und die Masse in die Springform geben. Auf zweiter Schiene von unten auf dem Rost 20 Min. backen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben nach 20 Min. auf der Torte verteilen, dann weitere 30 Min. backen, so dass die Gesamtbackzeit ca. 50 Min. beträgt. Vor dem Herauslösen aus der Form lauwarm abkühlen lassen.

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





Zucchini-Zitronen-Kuchen

Dieser Kuchen enthält 500 g Gemüse und ist nicht so süß und fettig - da isst das gute Gewissen mit.

Er passt gut zu Kaffee & Kakao mit geschlagener Vanillesahne.

Zutaten für 1 Springform 26 cm Ø:

500 g Zucchini, 0,25 TL Salz, 1 Bio-Zitrone, 4 Eier, 250 g Zucker, 150 ml geschmacksneutrales Öl (bspw. „Bratöl Olive“), 400 g Weizenmehl Type 405, 1 P. Backpulver, Schlagsahne und Vanillezucker zum Servieren

Zubereitung: In den Boden einer Springform ein Backpapier einklemmen, dann den Boden und den Rand fetten und bemehlen.

Die Zucchini auf der zweitfeinsten Seite einer Vierkantreibe fein reiben. Dann mit Salz vermischen, etwas ziehen lassen, ausdrücken und die Flüssigkeit verwerfen. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Die Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

In einer großen Rührschüssel die Eigelbe mit dem Zucker und Zitronenschale schaumig schlagen, dann das Öl unterrühren und die Zucchini unterheben. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und rasch unterrühren. Sofort in die Form geben und auf mittlerer Schiene 55-60 Min. backen.

Vor dem Herauslösen aus der Form mind. 3 h auskühlen lassen!

Zum Servieren mit Puderzucker bestauben und geschlagene Vanillesahne dazu reichen.



Zucchinipuffer

Zutaten für 2-4 Personen (10 Puffer):

500 g Zucchini, 150 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Porridge-Haferflocken (alternativ normale Haferflocken kurz im Mixer etwas zerkleinern), 2 Eier, Salz/Pfeffer, Bratöl oder Ghee

Zutaten für den Dip: 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, 1/2 Bund gehackter Dill, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Zucchini auf der groben Seite einer Vierkantreibe in grobe Stifte raspeln. Die Zwiebel fein würfeln, mit den Zucchini in eine Schüssel geben, 1 EL Salz zugeben und 15 Min. stehen lassen.

Alle Zutaten für den Dip verrühren. Anschließend die Zucchini in ein Sieb geben und die austretende Flüssigkeit verwerfen. Gepressten Knoblauch, Haferflocken und Eier zugeben, kräftig würzen und alles vermischen. Reichlich Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 2 EL Masse pro Puffer hineingeben und von beiden Seiten goldbraun braten.



Zwetschgen-Crumble

Mit Haferflocken-Streuseln überbackene Zwetschgen - dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen: 700 g Zwetschgen, 3 EL brauner Zucker, 80 g (Vollkorn-)Mehl, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 brauner Zucker, 80 g feine Haferflocken, 100 g kalte Butter, geschlagene Sahne oder Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung: Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und dachziegelartig in eine feuerfeste Form legen; mit 3 EL braunem Zucker bestreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl mit dem Vanillezucker, braunem Zucker und Haferflocken in einer Schüssel vermischen, die kalte Butter in Stückchen zugeben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Über die Zwetschgen verteilen und im Ofen 30 Min. überbacken. Lauwarm mit geschlagener Sahne oder Vanilleeis servieren.

Zwetschgen

Deutschland

Beschreibung: Deutsche Zwetschgen haben Saison von Juli bis September. Sie sind länglich-oval geformt mit blauer Schalenfarbe und gelbem Fruchtfleisch. Im Geschmack herb-säuerlich und saftig. Der weißliche Belag auf den Zwetschgen wird übrigens als „Reif“ bezeichnet. Dieser Reif schützt die Früchte vor dem Austrocknen und

sollte erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen werden.

Inhaltsstoffe: Reich an B-Vitaminen, Vitamin E und Carotinoiden. Die violette Schale enthält außerdem viele Antioxidantien, die sogenannten Anthocyane.

Lagerung: Die Zwetschgen bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

Verwendung: Geeignet zum Rohverzehr, mit Haferflocken überbacken als „Crumble“, gebacken als „Zwetschgendatschi“ oder als Rohrnudeln, sowie in Wasser gegart als Zwetschgenknödel.



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

© Rezeptentwicklung & Fotos: Silvia Achatz / Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037