

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

November 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

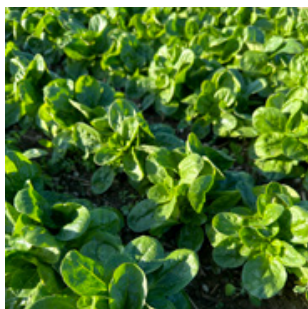
im November ernten wir nach wie vor jede Menge Gemüse von unserem Feld. Radicchio, Zuckerhut und Feldsalat wachsen im Freiland, da es robuste Salate sind. Postelein, Eichblatt- und Bataviasalat werden im unbeheizten Folienhaus angebaut. Außerdem werden derzeit noch Herbstrübschen, Rote Bete, schwarzer Rettich, sowie Grün- & Schwarzkohl, Wirsing und Kraut geerntet. Verschiedene Kürbissorten aus Eigenanbau können wir Ihnen ebenfalls anbieten.

Aus der Region gibt es verschiedene Knollen- und Wurzelgemüse, wie Sellerie, Topinambur, Schwarzwurzeln, Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln, sowie Zwiebeln und Schalotten. Außerdem gibt es aus der Region frische Kräuter, verschiedene Kartoffelsorten und vielfältige Apfel-Raritäten.

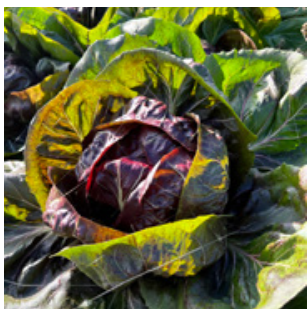
Jetzt im Herbst empfehlen wir Ihnen Ingwertee aus der frischen Knolle, selbst gepresste Zitrusfrüchte aus Orange, Grapefruit, Zitrone oder Clementine und frische Walnüsse in der Schale. Der November ist auch die Zeit frische Maroni im Ofen zu rösten, Bratäpfel zuzubereiten, die ersten Plätzchen zu backen und einen Tee oder Punsch aus unserem Sortiment zu genießen.

Wir wünschen Ihnen gemütliche Herbsttage!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Feldsalat



Radicchio



Zuckerhut-Salat



Süßer Hirsebrei mit Kürbis

Dieses Gericht wird in Osteuropa gerne zum Frühstück verzehrt. Es eignet sich aber auch als süße Hauptspeise. Hirse ist reich an Nährstoffen, insbesondere Eisen und sollte auch bei uns wieder vermehrt auf dem Speiseplan stehen.

Zutaten für 4 Personen: 200 g (Gold-)Hirse, 400 ml Wasser, 0,5 TL Salz, 500 g Kürbisfruchtfleisch, 400 ml Vollmilch, 50 g Butter, 3-5 EL Honig

Zubereitung: Das Kürbisfruchtfleisch in ganz feine Würfel (0,5 cm) schneiden. Die Hirse mit warmen Wasser waschen und abtropfen lassen; dann mit dem Kürbis, 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend die Milch zugeben und bei offenem Deckel weitere 20-25 Min. unter mehrmaligem Rühren köcheln lassen. Zuletzt Butter und Honig zugeben, umrühren, von der Platte nehmen, 15 Min. ziehen lassen. Warm verzehren.

Zuckerhut-Salat

Aus Eigenanbau

Beschreibung: Zuckerhut hat lange, schmale, hellgrüne Blätter und ist mit dem Endivien-Salat verwandt. Der ernährungsphysiologische Wert gleicht dem des Endivie. Er enthält ebenso den Bitterstoff Lactucopikrin, welcher eine erfrischende Wirkung hat und die Verdauung, sowie das Blutgefäßsystem anregen kann.

Lagerung: Im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch eingeschlagen hält er sich über eine Woche.

Verwendung: Der herzhafte bittere Geschmack kann durch kurzes Wässern in lauwarmem Wasser gemildert werden. Die Blätter am besten sehr fein geschnitten als Salat verzehren. Die Salatmarinade sollte etwas Süße haben und er kann auch mit fein geschnittenen Orangen und Äpfeln zubereitet werden. Hierzu passen auch fein gewürfelte, rote Zwiebeln.



Zuckerhut-Salat mit Orangen

Zutaten für 4 Personen: 400 g Zuckerhut, 3-4 Orangen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenschalenabrieb, 1-2 EL Balsamico bianco, 6-8 EL Olivenöl, 2 EL Sauerrahm, 3-4 EL Honig o.ä., Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Zuckerhut waschen, längs vierteln und mit einem großen, scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer inklusive der weißen Schale schälen und in feine Schnitze schneiden, den Saft dabei auffangen. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb mit Essig, Olivenöl, Sauerrahm und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets zum Salat geben und mit dem Dressing vermischen. Sofort servieren.

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





Grünkohl

Aus Eigenanbau

Beschreibung: Grünkohl ist in roher Form intensiv grün und hat krause Blätter. Wegen seiner Farbe nach dem Kochen, wird er mancherorts auch Braunkohl genannt. Er ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter, da er sehr viel Vitamin A (gut für Sehvorgang, Immunsystem) und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) enthält und einen hohen Calciumgehalt (gut für Knochenstabilität) aufweist. Außerdem ist der Gehalt an dem Spurenelement Mangan und dem sekundären Pflanzenstoff Lutein sehr hoch. Oben genannte Inhaltsstoffe sind relativ hitzestabil und daher auch im gekochten Grünkohl noch in hoher Konzentration vorhanden.

Verwendung: Oft wird Grünkohl mit Gepökeltem, Geräuchertem oder Kochwürsten als Einlage verzehrt. Ein klassisches Rezept ist „Grünkohl mit Pinkel“. Fleisch muss aber nicht sein, es gibt auch wunderbare vegetarische Gerichte. Erwähnenswert ist noch der Einsatz von Grünkohl in sogenannten „grünen Smoothies“. Hierfür werden die Blätter roh im Mixer mit etwas Wasser fein püriert und mit püriertem Obst geschmacklich verfeinert. Durch das intensive Zerkleinern können die Nährstoffe in hoher Konzentration und leichter von der Darmschleimhaut aufgenommen werden.

Tipp „don't waste food“: Die Stiele fein schneiden und mitkochen!

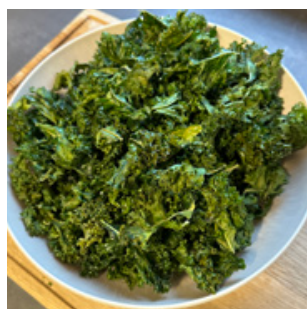


Schwarzkohl

Aus Eigenanbau

Beschreibung: Schwarzkohl ist eine italienische Spezialität, die vor allem in der Toskana auf jedem Markt zu finden ist. Er wird auch „Cavolo Nero“ oder aufgrund seiner schönen Wuchsform „Toskanischer Palmkohl“ genannt. Der würzige Kohl mit den dunkelgrünen, lanzettförmigen Blättern ist in Italien Bestandteil in jeder Minestrone oder anderen herzhaften Eintöpfen und Suppen. Schwarzkohl wird zu Nudeln, Fisch und auf Bruschetta gegessen. Er ähnelt dem deutschen Grünkohl und hat auch solch wertvolle Inhaltsstoffe.

Verwendung: Sie können die Schwarzkohlblätter in Streifen schneiden, mit Zwiebeln und Olivenöl in einer Pfanne dünsten und mit Tomatensauce aufgegossen zu Nudeln servieren. Oder Sie braten den geschnittenen Schwarzkohl zusammen mit Bratkartoffeln an. Auch eignet er sich für Pfannengemüse, in Aufläufen, gekocht wie Kohlrabi in Sahne-Käse-Sauce oder als Zugabe in Eintöpfen. Probieren Sie auch unser herbstliches Pesto!



Grünkohl-Chips

Zutaten: ca. 500 g Grünkohl, 2-3 EL Olivenöl, ausreichend Salz



Herbstliches Pesto aus Schwarzkohl

Zutaten für 4 Personen:

600 g Schwarzkohl, 50 g Walnusskerne, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 50 ml Olivenöl, 60 g geriebener Parmesan oder Pecorino, Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Den Schwarzkohl waschen, die Blatttrippen entfernen, die Blätter in reichlich Salzwasser etwa 5 Min. blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Walnüsse in einer Pfanne trocken kurz rösten. Den ausgedrückten Kohl, die Nüsse und geschälten Knoblauch im Blitzhacker mit dem Zitronensaft und Olivenöl zerkleinern, den Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto passt mit etwas heißem Nudelwasser verdünnt zu Spaghetti oder anderen Nudeln.

Auch kann es als Dip zu herzhaften Pfannkuchen, Ofengemüse oder -kartoffeln serviert werden.

Zubereitung: Die Blätter von den Stielen streifen, waschen, gut abtrocknen, in ca. 4 x 4 cm grobe Stücke zupfen, in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz gut vermengen und dabei den Grünkohl mit den Händen etwas zusammenquetschen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im Ofen bei 130 °C Umluft 20-25 Min. unter Wenden trocknen (Kochlöffel in der Ofentür einklemmen).

Auch wenn Sie skeptisch sind, empfehlen wir Ihnen das Rezept für diese gesunden Chips zu probieren.



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