

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

April 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was gibt es im April in unserer Gärtnerei zu ernten?

Zur Zeit ernten wir aus unserem unbeheiztem Folienhaus Asiasalat und Rucola. Mitte April wird auch der erste, junge Spinat, bunter Mangold, Petersilie und Schnittlauch geerntet werden können.

Anfang Mai werden weitere Salatsorten erntereif sein.



Rucola



Bunter Mangold



Gepflanzter Salat im Freiland

Welche weiteren saisonalen & regionalen Highlights erwarten uns im April?

Mitte bis Ende April wird der erste, regionale Bio-Spargel erntereif sein. Des Weiteren gibt es frischen Bärlauch, Koriander, Kerbel, Kresse, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch und eine Kräutermischung „Grüne Sauce“ für eine frühlingshafte Küche. Die ersten regionalen Gurken beziehen wir auch schon vom Gemüsebau Naderer aus Kirchdorf.

Wir wünschen Ihnen schöne Frühlingstage und einen guten Appetit, Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Asiasalat

Eigenanbau / Demeter

Beschreibung: Der Asiasalat ist ein Schnittsalat und es handelt sich hierbei um eine Mischung verschiedener Kohlarten.

Wir verwenden eine Mischung foldener Arten: Mizuna, Red Giant, Moutarde Rouge Metis und Green

in Snow.

Inhaltsstoffe: Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an schmackhaften und wohltuenden, leicht scharfen Senfölen.

Zubereitung:

Salat in kaltem Wasser waschen und trocken schleudern. Die Stiele ebenfalls mitverzehren. Den Salat mit einem beliebigen, am besten etwas süßlichem Salatdressing servieren. Gut passt hierzu ein helles Dressing aus Balsamico Bianco, etwas Clementinensaft, optional etwas Asiasauce (Byodo), Olivenöl und Salz/Pfeffer.

Gut dazu passen auch Gurken, Kiwi, etwas rote Zwiebel und Fetakäse.



Rucola

Eigenanbau / Demeter

Beschreibung: Rucola hat einen pfeffrigen Geruch, der Geschmack ist angenehm scharf. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt, hält er sich einige Tage im Kühlschrank.

Verwendung: Die Blätter eignen sich im Ganzen als Beigabe zu gemischten Blattsalaten, zu Tomatensalat oder fein geschnitten in Kartoffelsalat. Rucola passt außerdem zu pochierten Eiern, fein geschnitten in Omelette, zum Servieren auf heißer Pizza, oder im Sandwich mit Mozzarella oder Schinken.



Linsensalat mit Rucola & Tomaten

Zutaten für 6 Personen: 250 g schwarze Beluga Linsen, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1 Bund Rucola, 250 g Cherrytomaten, 1 Frühlingszwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4-5 EL Aceto Balsamico, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Linsen mit 600 ml Wasser und der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 30 Min. köcheln lassen. Währenddessen den Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren, die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die fertigen heißen Linsen in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Essig und Knoblauch marinieren und (lauwarm) abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Rucola, die Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben, mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

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





Bärlauch

Deutschland / Biokreis

Beschreibung: Bärlauch wird im Frühling vor der Blüte geerntet. Die Blätter riechen wie wilder Knoblauch, schmecken aber deutlich milder. Dem Bärlauch wird unter anderem eine herzstärkende und blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben, das enthaltene Vitamin C kann unser Immunsystem stärken.

Verwendung: Frischer Bärlauch wird klassisch als Bärlauch-Pesto zubereitet, aber auch eine Bärlauchsuppe oder ein selbstgebackenes Bärlauchbrot sind köstliche Möglichkeiten der Zubereitung. Die fein geschnittenen Blätter können vor dem Servieren unter Risotto gemischt oder zu frischer Pasta serviert werden. Roh und fein geschnitten passt Bärlauch zu verschiedenen Salaten, in Kräuterquark zu Pellkartoffeln oder als Bärlauchbutter auf frischem Baguette.



Pasta mit Bärlauch-Käse-Sauce

Zutaten für 2 Personen: 250 g Pasta nach Wahl (hier „Spirali hell“), 1 Bund Bärlauch, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 50 ml Weißwein, 1 Becher süße Sahne, Salz, Pfeffer, frisch ger. Muskatnuss, 150 g Scamorza

Zubereitung: Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen (150 ml Nudelwasser aufbewahren), dann mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Parallel den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend den Bärlauch, die Sahne und das Nudelwasser zugeben und ein paar Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, klein geschnittenen Scamorza und die Nudeln hinzugeben und unter Rühren erhitzen.



Bärlauch-Risotto

Zutaten für 4 Personen: 2 kleine rote Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 1,2 Liter Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauch, 2 EL Butter, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 0,5 TL fein geriebene Zitronenschale

Zubereitung: Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen, würfeln, dann in Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. Den Reis zugeben, umrühren und bei starker Hitze 1-2 Minuten rühren bis die Reiskörner glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren verkochen lassen. Dann den ersten Schöpflöffel heiße Brühe zugeben und unter Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze einköcheln lassen. So fortfahren bis alle Brühe verbraucht ist (ca. 20 Minuten) und der Reis weich ist, aber noch einen leichten Biss hat. Nach Bedarf noch etwas Brühe zugeben und verkochen lassen. Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, den Bärlauch kurz in der Butter schwenken und dann mit dem Parmesan unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken und sofort heiß zu Tisch geben.

Bärlauch-Pesto

Zutaten: 1 Bund Bärlauch, 30 g Pinienkerne, Cashewkerne oder Walnüsse, kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL fein geriebener Parmesan, 1 Spritzer Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Die Nüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten bis Sie duften, dann fein hacken.

Den Bärlauch mit etwas Olivenöl rasch pürieren (zu langes Pürieren macht das Pesto bitter). Dann die Nüsse und den Parmesan unterheben, soviel Olivenöl zugeben bis eine homogene Paste entsteht und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Passt nicht nur ausgezeichnet zu Nudeln (vor dem Servieren am besten mit etwas heißem Nudelwasser verdünnen und unter die heißen Nudeln heben), sondern auch zu Pellkartoffeln oder unter Kräuterquark gerührt.

Passende Weinempfehlung: „Johanniter“ -

(ressourcenschonende Rebsorte)

Weißwein, trocken, 2022
0,75 l / 12,99 € pro Flasche



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

© Ökokiste Kirchdorf

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037