

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Oktober 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Herbst ist da! In unserer Bio-Gärtnerei ernten wir im Freiland viel herbstliches Gemüse, wie Kürbisse (Hokkaido, Butternut), Schwarz- und Grünkohl, Endivie, Zuckerhut, Radicchio und Feldsalat. Tomaten, Paprika und Bohnen stehen im Folientunnel und können auch bei niedrigen Temperaturen noch eine Weile geerntet werden.

Viele verschiedene Apfelsorten und Birnen gibt es vom Demeter-Hof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion. In Italien sind schon die ersten Zitrusfrüchte, wie Satsumas, Clementinen oder Mandarinen erntereif. Die Saison für Granatäpfel hat ebenfalls begonnen. Quitten, Walnüsse in der Schale und frische Maroni haben wir ebenfalls für Sie im Sortiment.

Wir wünschen Ihnen schöne Herbsttage!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Hokkaido-Kürbis

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Hokkaido ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich.

Verwendung: In der Zubereitung macht Hokkaidokürbis nicht viel Mühe, da er mit seiner dünnen Schale einer der wenigen Kürbisse ist, die nicht geschält werden brauchen. Verwendung findet Kürbis in allen Variationen: herzhaft z.B. als Creme-Suppe, gewürfelt im Eintopf oder als Pfannengemüse, gebacken im Ofen mit Rosmarin und Ziegenkäse, als Kürbisrisotto oder -gnocchi, Kürbislasagne, süß-sauer eingelegt, in Brot, Quiche oder Kuchen mitgebacken oder sogar als Dessert z.B. als Soufflé oder Parfait.



Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 750 g Hokkaido-Kürbis gewürfelt (entspricht ca. 1 kg ganzer Kürbis), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl oder Butter, 2 TL gem. Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 0,5 TL Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Kürbis waschen, vierteln, Kerne herauslösen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl goldbraun anbraten. Kurkuma und Kürbis zugeben, kurz anschwitzen, mit Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Anschließend die Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen und dann fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.



Kürbis-Pizza mit Apfel & Zwiebel

Ergibt 5 kleine Pizzen

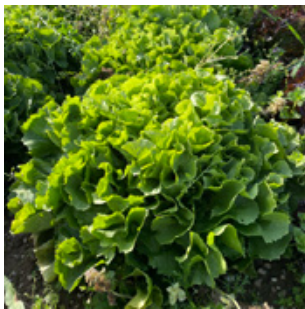
Zutaten für den Teig: 300 g Dinkelmehl, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Salz, 2 TL getrockneter Thymian, 180 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: 200 g rote Zwiebeln, 150 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido), 1 mittelgroßer säuerlicher Apfel, 1 Becher Crème fraîche (150 g), Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl pro Pizza

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis in dünne, längliche Spalten hobeln. Den Apfel vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Crème fraîche mit den Zwiebeln vermischen. Den Teig nach Ende der Ruhezeit in 5 Stücke teilen, zu Kugeln formen und zu Kreisen von ca. 15 cm ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Jede Pizza mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen und mit Apfel- und Kürbisspalten reichlich belegen. Salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und nochmals 15 Min. gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Pizzen auf mittlerer Schiene 15-20 Min. backen. Dazu passen ein Glas gekühlter Apfelwein (Cidre) und ein gemischter Salat.

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





Endivien-Salat

Eigenanbau - Gärtnerei Achatz

Beschreibung: Endivie ist ein typischer Herbst- und Wintersalat. Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Intybin unterstützt die Verdauungsorgane bei der Arbeit, indem es anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse wirkt. Außerdem stimuliert Intybin Leber und Galle. Endivie ist noch vitaminreicher als Kopfsalat und enthält im Vergleich reichlich Kalzium, Phosphor und bemerkenswerte Mengen an Mangan, welches wichtiger Bestandteil von verschiedenen Enzymen im Körper ist.

Verwendung: Endivie wird meist als Salat verwendet, er kann aber auch gekocht oder gedünstet werden. Vor der Verwendung werden der Strunk und die äußeren Blätter entfernt. Um den leicht bitteren Geschmack zu mildern, können die Blätter kurz in lauwarmen Wasser gewaschen werden. In feine Streifen geschnitten wird Endivie entweder allein oder zusammen mit anderen Salaten in einer Marinade angemacht. Besonders gut schmeckt er mit frischen Früchten, wie Äpfel, Birne, Ananas oder Orangen.

Fruchtiges Salat-Dressing

Zutaten: 1 EL flüssiger Honig, 3 EL weißer Balsamicoessig, Saft einer halben Satsuma/Mandarine, ca. 50 g fein gewürfelte rote Zwiebel, 6 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verquirlen und über den in Streifen geschnittenen Endiviensalat geben.



Apfelernte

Familie Schlachtenberger

Seit über 20 Jahren werden wir vom Demeter-Apfelhof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion das ganze Jahr über mit frischen Äpfeln beliefert.

Äpfel sind vitaminreich und enthalten viel Pektin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirken kann.



„Äpfel alle Sorten“

Mischung verfügbarer Sorten

„Äpfel süß-säuerlich“

wöchentlich wechselnde Sorte

„Cybele“

weißes Fruchtfleisch, süß-säuerlich

„Elstar“

aromatisch-süß, leicht säuerlich

„Festival“

sehr saftig, knackiges Fruchtfleisch

„Gala“

süß-aromatisch, mäßig saftig

„Santana“

fein säuerlich, für Allergiker geeignet

„Topaz“

säuerlich-aromatisch, hart-knackig



Satsumas

aus Italien

Beschreibung: Satsumas sind die ersten Zitrusfrüchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. Die Saison beginnt Mitte September und endet im frühen Winter. Da es in Italien allerdings zur Zeit noch keinen Frost hat, können Satsumas dunkel- oder hellgrün gefärbt sein. Erst bei kühleren Temperaturen färbt sich die Schale der Früchte, während sie am Baum hängen, gelb. Die Früchte sind dennoch reif, mit charakteristisch säuerlich-fruchtigem Geschmack. Sie sind saurer als Mandarinen und eignen sich zum pur essen oder zum Auspressen für Saft.



Käse-Aktionswochen

Käse-Spezialitäten aus Frankreich, Dänemark, Schweiz und Italien

Ausgewählte Käsesorten sind in den jeweiligen Wochen rabattiert und die Aktionswochen finden überlappend statt.

Link zum Onlineshop:

Französische Käsewochen (KW 41/42)

Dänische Käsewochen (KW 42/43)

Schweizer Käsewochen (KW 43/44)

Italienische Käsewochen (KW 44/45)



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