

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Mai 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

der Mai ist die Zeit, in der sehr viel passiert in unserer Gärtnerei. Im Freiland werden Fenchel, Mangold, Spinat, Kohlrabi, Brokkoli, Spitzkohl, Kürbisse und verschiedene Salate gepflanzt. Viele Sommerkulturen wie Zucchini, Tomaten, Gurken, Paprika und Stangenbohnen werden Mitte Mai von unseren fleißigen Gärtnern in die Folienhäuser gepflanzt.



Gepflanzte Salate, Mangold und Kohlrabi auf unserem Feld

Zur Zeit ernten wir in unserer Gärtnerei verschiedene Blattsalate, Asiasalat, Rucola und Petersilie.

Aus der Region können wir Ihnen u.a. wieder weißen und grünen Spargel, Gurken, die ersten Tomaten und Rhabarber anbieten.

*Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf*

Agroforstwirtschaft in unserer Bio-Gärtnerei

Unsere Felder sind umgeben und durchzogen von breiten Streifen mit insgesamt 1700 verschiedenen „Agroforstpflanzen“, wie zum Beispiel Haselnuss, Kornellkirsche, Hartriegel, Liguster, Schlehe, Rose, Weißdorn und vielen Weiden. Die vor drei Jahren gepflanzten Sträucher haben teilweise schon eine Höhe von über drei Metern erreicht. Aufgrund der Trockenheit in den letzten Wochen mussten wir die im letzten Herbst gesteckten Korbweiden zusätzlich bewässern.

Diese Agroforstwirtschaft fördert die Artenvielfalt, verbessert den Wasserhaushalt, die Bodenfruchtbarkeit und bietet außerdem einen natürlichen Windschutz für unser Bio-Gemüse.



Haselnusssträucher



Salweide



Korbweide

Rhabarber

Aus Bayern

Verwendung: Die Schale der Stiele wird vor der Zubereitung dünn abgezogen, dünne Stangen können samt Schale verwendet werden.

Rhabarber sollte nur gekocht verzehrt werden, z.B. pur als Kompott, in süßen Aufläufen, für Kuchen oder in Kombination mit verschiedenen Cremespeisen.



Milchreis mit Rhabarber

Dieser cremige Milchreis mit fruchtigem Rhabarber eignet sich sehr gut als Zwischenmahlzeit fürs Büro oder Picknick. In Gläser gefüllt kann er über Nacht im Kühlschrank kühlen. Wer ihn fester mag oder sofort verzehren möchte, erhöht die Reismenge auf 200 g. Als Zwischenmahlzeit ausreichend für 2 Pers., als Dessert für 4 P.
Zutaten für 2-4 Personen: 200 ml Sahne, 800 ml Vollmilch, 1 Zitrone, 130 g Milchreis, 4-5 EL Honig, 300 g Rhabarber, 3 EL heller Zucker
Zubereitung: Sahne und Milch in einem Topf erhitzen, mit einem Sparschäler abgeschälte Zitronenschale und Reis zugeben, auf Stufe 1 zurückschalten und unter gelegentlichem Rühren bei geschlossenem Deckel 30 Min. köcheln. Honig unterrühren, auskühlen lassen, Zitronenschale entfernen und in Gläser füllen. Rhabarber mit Schale klein schneiden, mit Zucker ohne Wasser in einen Topf geben, 5 Min. köcheln lassen, abkühlen und auf den Milchreis geben.

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





Spargel-Saison

Biohof Laurer - Niederbayern

Beschreibung: Für die verschiedenen Kistensortimente bieten wir Ihnen regionalen Spargel grün oder weiß im praktischen 350 g-Bund an. Selbstverständlich können Sie weiß-violetten Spargel auch mit Gewicht nach Wunsch oder grünen Spargel im 500 g-Bund bestellen.

Wichtige Hinweise -

Kistenpreise & Verfügbarkeit:

In der Spargelzeit planen wir die Kistensortimente etwa 3-4 € teurer als regulär. Gerne können Sie Ihre Kiste online oder telefonisch nach Ihren Wünschen anpassen! Außerdem kann es sein, dass verschiedene Spargelsorten schnell ausverkauft sind - bitte geben Sie ggf. bei Ihrer Bestellung einen Ersatzartikel an.

Verwendung: Vom Kopf- zum Stielende hin mit einem Spargelschäler schälen, die Schnittstelle etwa 1 cm kürzen. Grüner Spargel muss je nach Dicke nur im unteren Drittel geschält werden. Anschließend in Wasser mit Zitronensaft, Zucker, Salz und etwas Butter kochen oder klein geschnitten in der Pfanne in Öl anbraten. Mit Sauce Hollandaise oder Vinaigrette und Kartoffeln servieren.

Spargel-Sortiment:

Abespargel weiß od. grün 8,99€/St.
350 g Bund

Spargel grün - 500 g 14,99€/St.

Spargel weiß-violett (lose) 27,99€/kg



Gerösteter Spargel aus dem Ofen

Zutaten für 2 Personen: 500 g grüner Spargel, 300 g Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 80 g frisch geriebener Pecorino, 2 EL Zitronensaft
Zubereitung: Den Spargel waschen, trocken tupfen, die Enden des Spargels knapp abschneiden, im unteren Drittel oder bis zur Hälfte (je nach Dicke der Stangen) gründlich schälen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Tomaten waschen und auf dem Spargel verteilen. Salzen, pfeffern, das Olivenöl und den Pecorino darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze 20-30 Min. rösten (je nach Dicke der Spargelstangen). Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Dazu passt zum Beispiel Weißbrot, ‚Spaghetti aglio e olio‘, Salzkartoffeln oder in Butter gebratene Gnocchi.

Pecorino-Käse:

Pecorino Käse wird aus 100% Bio-Schafmilch gekäst und traditionell in Sardinien hergestellt. Wir haben verschiedene Sorten und Reifegrade für Sie im Sortiment.

Pecorino Sardo Maturo	37,90€/kg
Pecorino Dolce Sardo	31,90€/kg
Pecorino Nero	43,90€/kg
Pecorino Romano DOP	41,90€/kg
Pecorino Stagionato	36,90€/kg
Peperino - Pecorino mit Pfeffer	40,90€/kg
Pecorino Romano gerieben	3,59€/St.



Herzhafte Spargel-Muffins

Zutaten für 1 Muffinblech (12 St.): 350 g weißer oder grüner Spargel, 100 g Butter, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Bund Schnittlauch, 2 Eier, 1 Becher Sauerrahm, 250 g Dinkelmehl Type 630, 2 gehäufte TL Backpulver

Zubereitung: Die Enden des Spargels knapp kürzen, den Spargel gründlich schälen und dann die Stangen schräg in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und dann bis auf einen Esslöffel die Butter in eine große Rührschüssel geben. Anschließend den Spargel in die Pfanne geben, 1 Prise Zucker und etwas Salz zugeben und andünsten, bis der Spargel leicht goldbraun wird, dann beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen, ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder fetten und bemehlen.

Die Eier zur Butter geben und mit einem Schneebesen verrühren, 1 gestr. TL Salz, Schnittlauch und Sauerrahm zugeben und verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, über die Eiermasse sieben und dann rasch mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Zuletzt den gebratenen Spargel mit einem Löffel unterheben, dann den Teig esslöffelweise in die Vertiefungen der Muffinform füllen und auf mittlerer Schiene 25-30 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Herauslösen erst vollständig erkalten lassen.

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