

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Juni 2025

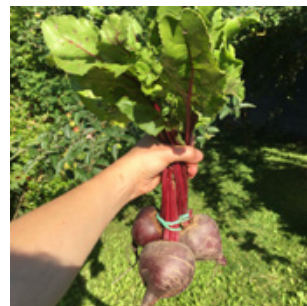
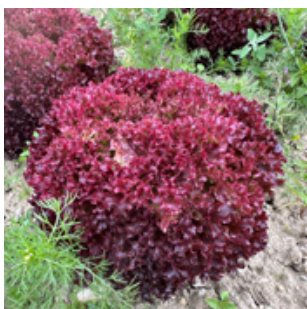
ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

aus unserer Bio-Gärtnerei können wir Ihnen verschiedene grüne und rote Blattsalate anbieten: Batavia-, Eichblatt-, Kopf- und Eissalat, sowie Romana- und Lollo-Rosso-Salat. Zudem ernten wir jetzt frische Petersilie, bald weiße und blaue Kohlrabi, bunten Mangold und Ende Juni einen geschmackvollen Fenchel. Auch die grünen Zucchini blühen schon und demnächst gibt es die ersten Früchte zu ernten. Tomaten, Gurken und Paprika müssen noch wachsen und sind dann im Juli erntereif.

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Rote Bete im Bund

Biohof Stockner / Niederbayern

Verwendung: Die Blätter eignen sich fein geschnitten als Zugabe zu Salaten, werden mitgekocht oder können in Knoblauch mit Öl angebraten werden.

Inhaltsstoffe: Rote Bete ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin C und Folsäure.



Mediterrane Rote-Bete-Quiche

Für 5-6 Personen/1 Backblech

Zutaten für den Quark-Öl-Teig:

400 g Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050, 1/2 Päckchen Backpulver, 1 TL Salz, 125 g Quark, 100 ml Öl, 1 Ei, 1-2 EL Wasser

Zutaten für den Belag: 1 Bund Rote Bete, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 100 g entsteinte Oliven, 1 Zwiebel, 125 g Quark, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 EL frischer Thymian, 1 TL Salz, 2 Mozzarella

Zubereitung: Das Mehl mit dem Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen, den Quark, Öl und verquirltes Ei unterheben und evtl. mit etwas

Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Backblechgröße ausrollen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und einen kleinen Rand formen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die kleinen Rote-Bete-Knollen waschen, Wurzeln und Strunk entfernen (kleine Rüben müssen nicht geschält werden) und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Blätter und Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit zwei gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Oliven und einer Prise Salz vermischen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit Quark, Sauerrahm, verquirlten Eiern, Schwarzkümmel, Thymian und Salz vermischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Rote-Bete-Mischung darauf geben und mit gewürfeltem Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.

Heiß oder kalt verzehren, dazu passt gemischter Salat.

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Zutaten für 4 Personen: 1 Bund Rote Bete, 1 mittlere Zwiebel, Olivenöl, 2 EL Olivenöl, 300 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 2-3 TL geriebener Meerrettich (im Glas)

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, die Blätter und Stiele für später aufbewahren. Die Knollen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Rote Bete zugeben und mit ca. 600 ml Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 30 Min. kochen bis die Rote Bete weich ist. Währenddessen die Blätter und Stiele waschen, abtrocknen und fein schneiden. In Olivenöl in einer Pfanne anbraten, dann beiseite stellen. Anschließend 150 ml Sahne zur Suppe geben und fein pürieren (braucht etwas Zeit). Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und Meerrettich nach Geschmack unterheben. Die Suppe in Schälchen füllen, gebratene Blätter darauf verteilen und mit Meerrettich-Sahne servieren.

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



Weißer Rettich

Obergrashof / Dachau

Beschreibung: Weißer Rettich ist von Mai bis Oktober erhältlich. Er wird in der gesunden Küche sehr geschätzt, da er einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen besitzt; Zink und Senföle können zu einer Immunstärkung beitragen.

Verwendung: Meist wird Rettich dünn aufgeschnitten und mit Salz bestreut zur bayerischen Brotzeit mit Brezn verzehrt. Auch eignet er sich fein geraspelt oder gehobelt als Rohkostsalat, gegart in Wokgerichten oder gekocht und püriert in Kartoffelsuppe.



Rettich-Apfel-Rohkost

Zutaten für 4 Personen: 1 weißer Rettich, 1 EL Salz, 5 EL Limetten- oder Zitronensaft, 2-3 EL Saurrahm, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zucker, 1 säuerlicher Apfel (Topaz), 1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung: Den Rettich mit einem Sparschäler schälen, Strunk und Wurzel entfernen. Dann mit einem Streifenschäler („Kiwi Streifenschäler“) oder Spargelschäler in feine Streifen schälen, dann mit 1 EL Salz in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken und mit dem verquirlten Dressing vermischen. Zwiebel schälen, Apfel vierteln und beides in feine Scheiben hobeln. Alles vermischen.

Link zum Rezept-Video auf TikTok.



Steinfrüchte

Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche

Beschreibung: Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen haben den Sommer über Saison und wir beziehen diese aus Italien oder Spanien aus Bio-Anbau. Alle Früchte wachsen an kleinen Bäumen und sind sehr sonne- und wärmeliebend. Die Früchte werden von Hand geerntet. Der Erntezeitpunkt von Aprikosen gestaltet sich teilweise als herausfordernd, da zu früh gepflückte Aprikosen nicht nachreifen und vollreife Früchte leicht verderblich sind. Bei Nektarinen und Pfirsichen stellt dies kein Problem dar, da diese Früchte nachreifen können.

Inhaltsstoffe: Steinfrüchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Besonders hervorzuheben ist der Gehalt an Provitamin-A, auch β -Carotin genannt. Dies wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. Außerdem enthalten Sie noch Kalium, Kupfer, Zink, Vitamin E und B-Vitamine in größerer Menge.

Verwendung: Das Sommerobst findet vielfältige Verwendung, entweder pur gegessen, in Obstsalate oder unter Joghurt gemischt, als Obstbelag für Kuchen oder feine Tartes, gekocht als Kompott oder eingemacht als Konfitüre.

Lagerung: Insbesondere Bio-Steinfrüchte sind sehr empfindlich und anfällig, da sie weder gespritzt, noch nach der Ernte mit bestimmten Chemikalien behandelt werden. **Unsere Früchte sind naturbelassen und sollten daher möglichst nebeneinander liegend (damit keine Druckstellen entstehen) und unbedingt kühl im Kühlschrank gelagert werden.** Bei Zimmertemperatur können die Früchte schneller nachreifen und sollten aber auch schnell verzehrt werden.



Aprikosen-Minz-Crumble

Zutaten für 4 Personen: 750 g Aprikosen oder Nektarinen, 110 g Zucker, 1 EL fein gehackte Minze, 80 g Mehl, 80 g feine Haferflocken, abgeriebene Schale einer Limette, 80 g kalte Butter

Zubereitung: Die Aprikosen waschen, kleine Aprikosen halbieren, große Früchte vierteln. Mit 50 g Zucker und der gehackten Minze vermischen und in eine gebutterte, ofenfeste Form geben. Den restlichen Zucker mit Mehl, Haferflocken und Limettenabrieb vermischen, mit der kalten Butter verkneten und zu Streuseln abbröseln. Über den Aprikosen verteilen und auf zweiter Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Min. backen, bis die Aprikosen weich sind. **Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis.**



Alles zum Grillen

Fleisch / vegetarisch / vegan

Wir haben für Sie Rind-, Hähnchen- und Schweinefleisch natur oder mariniert, verschiedene Grillwürstchen, unterschiedliche Grillkäse oder vegane Grillalternativen im Sortiment. Da kann der Sommer kommen!

Im Onlineshop bei „Angebote“:

Grillfleisch & Grillwurst

Grillen vegetarisch & vegan

Grillsaucen & mehr...



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

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



DE-ÖKO-037