

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

März 2025

ÖKOKISTE
Kirchdorf

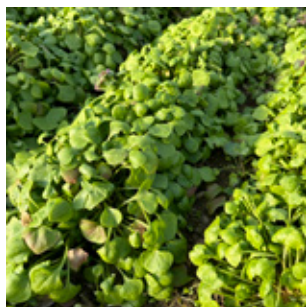


Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Die neue Saison beginnt in der Gärtnerei Achatz

Bald beginnt der Frühling und die Tage werden zunehmend länger als die Nächte. Und so startet jetzt im März die Saison in unserer Gärtnerei: Bearbeiten des Bodens, Aussäen und Pflanzen im Freiland. In den Folienhäusern geht es schon früher los. Seit Mitte Februar wurden hier schon verschiedene Blattsalate, Asiasalat, Spinat, Rucola und Petersilie gepflanzt. Die Feldsalat-Saison über den Winter geht zu Ende. Zur Zeit ernten wir Postelein und später Mangold - beides haben wir auch im Folienhaus überwintert.

Wir freuen uns, Ihnen auch dieses Jahr wieder ein umfangreiches Sortiment an Gemüse, Salat und Kräutern aus Eigenanbau anbieten zu können!



Wir wünschen Ihnen einen schönen März und viel Freude mit unseren Lieferungen,
Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Schnittlauch-Feta-Muffins

12 Stück / 1 Muffinblech

Zutaten: 2 Bund Schnittlauch, 150 g Fetakäse, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 100 ml natives Olivenöl, 1/2 TL Salz, etwas schwarzer Pfeffer, 2 gehäufte TL Backpulver, 300 g Weizenmehl Type 405

Zubereitung:

Ein Muffinblech fetten und bemehlen oder mit Muffinpapierförmchen auslegen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Feta mit dem Sauerrahm im Mixer fein pürieren und in einer großen Schüssel mit dem Schnittlauch, Eiern, Öl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und rasch unterrühren (der Teig ist etwas fester als gewöhnlich). Den Teig auf die Förmchen verteilen und auf mittlerer Schiene 25 Min. backen, dann auskühlen lassen.

Die Muffins passen gut zum Brunch oder als Snack für Schule oder Büro.



Schnittlauch

Obergrashof - Demeter / Dachau

Beschreibung: Alle Teile des Schnittlauchs haben ein leichtes Zwiebelaroma. Er ist eine ausdauernde Pflanze, wächst auf jedem Boden, muss aber gut gewässert werden. Der Schnittlauch ist eine winterharte Pflanze, das heißt, der obere Teil der Pflanze stirbt im Winter ab und treibt im Frühjahr wieder neu aus.

Verwendung: Schnittlauch sollte nie gekocht oder gar getrocknet werden, so verliert er ein Vielfaches an Aroma. Fein geschnitten (niemals gehackt) kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat, Tomatensalat gestreut oder als Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder Sauerrahm gegeben werden. Auch Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppen, Kräuterbutter oder das Butterbrot wären ohne Schnittlauch undenkbar.



Schnittlauch-Dressing

Zutaten: 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 EL Naturjoghurt, 1 EL Sauerrahm, ca. 4 EL Olivenöl, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren, den Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren zugeben, abschmecken und mit Blattsalat oder Gurkensalat servieren.

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

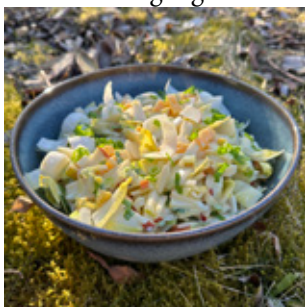




Chicorée

Obergrashof - Demeter / Dachau

Beschreibung: Der leicht bittere Wintersalat enthält besonders viel β -Carotin und den Ballaststoff Inulin, welcher sich positiv auf die Darmflora auswirken kann. Er sollte dunkel (in einer Papiertüte) im Kühlschrank gelagert werden.



Silvias bunter Chicorée-Salat

Zutaten für 4 Personen: Saft einer Zitrone, 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Balsamico bianco, 2 EL Olivenöl, Salz/Pfeffer, 600 g Chicorée, 2-4 Orangen, 1-2 Äpfel, 2-3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Den Zitronensaft mit dem Sauerrahm, Essig, Olivenöl und Salz/Pfeffer verrühren. Den Chicorée waschen, den unteren Strunk neu anschneiden, längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Orangen schälen oder die Schale mit dem Messer entlang der Orange abschneiden, dann das Fruchtfleisch würfeln. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen.



Gebratener Chicorée asiatisch

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise: 600 g Chicorée, 6 EL Sesamöl geröstet, 100 ml Asiasauce

süß-sauer, 40 ml frisch gepresster Mandarinsaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Schwarzkümmel, 2 Limetten, frischer Koriander nach Belieben

Zubereitung: Den Chicorée längs halbieren und portionsweise mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne in Sesamöl goldbraun anbraten; dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Asiasauce mit Mandarinsaft verquirlen, mit Salz/Pfeffer würzen, über den Chicorée geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 35 Min. braten. Mit Limettensaft beträufeln u. mit geröstetem Schwarzkümmel und frischem Koriander servieren.



Silvias eingelegte Möhren

im Orangen-Essigsud

Die Möhren werden nicht klassisch eingekocht, sind aber im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar, solange sie vom Sud bedeckt sind.

Zutaten für 1 Glas à ca. 720 ml:

2-3 (Blut-)Orangen, 100 ml Wasser, 10 g Salz, 10 g Zucker, 1 TL Senfkörner, 8 schwarze Pfefferkörner, 350 g geschälte Möhren, 30 ml Weißweinessig, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Eine Orange heiß waschen und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dann 200 ml Saft auspressen. Den Orangensaft samt der Schale mit Wasser, Salz, Zucker, Senf- und Pfefferkörnern in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Glas heiß ausspülen. Die geschälten Möhren in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Orangenschale aus dem Sud nehmen und ins Glas geben, alle Möhren darauf schichten und etwas zusammendrücken. Den Essig und das Olivenöl unter den Sud mischen und die Möhren damit begießen. Das Glas sollte randvoll und die Möhren vom Sud bedeckt sein. Verschließen, einen Tag abkühlen lassen und dann 7 Tage im Kühlschrank lagern. Zwischendurch kurz schwenken. Anschließend sind die Möhren verzehrfertig. Der Sud kann für Salatdressings verwendet werden.

Weiterempfehlen und Prämie von 10 € sichern

Wir freuen uns, wenn Sie uns weiterempfehlen an Freunde und Freundinnen, an Familienmitglieder oder an Ihrem Arbeitsplatz. Nach der ersten Bestellung schreiben wir Ihrem Kundenkonto eine Prämie von 10 € gut.

Das Formular stellen wir Ihnen online zum Download bereit oder Sie geben uns Bescheid und wir legen Ihnen einen Vordruck in die Kiste.

Weiterempfehlung PDF



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.
Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht.



DE-ÖKO-037