

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Februar 2026



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Frischer Feldsalat aus Eigenbau

Derzeit können wir Ihnen laufend unseren feinen, regelmäßig frisch geernteten Feldsalat anbieten. Dieser wächst auf unserem Bio-Acker in einem unbeheizten Folienhaus. Da er aufgrund der kühlen Temperaturen insgesamt nun länger gewachsen ist, sind die Blätter sehr aromatisch. Außerdem ist er besonders zart, da er im geschützen Folienhaus gewachsen ist und zudem mit einem wiederverwendbaren Fließ abgedeckt war.

Wir bewirtschaften unser Feld gleich nebenan nach Demeter-Richtlinien und freuen uns, Ihnen im Laufe des Jahres noch mehr schmackhaftes Gemüse anbieten zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit mit unserem frischen Obst & Gemüse,

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Feldsalat

Eigenbau / Demeter

Inhaltsstoffe: Er enthält eine beträchtliche Menge an Vitamin A, Kalium und viel Vitamin C. 100 g Feldsalat enthalten sogar etwas mehr Vitamin C als 100 g Mandarinen!

Verwendung: Vor der Verwendung die Wurzelenden knapp entfernen, mehrmals waschen und trocken schleudern. Feldsalat harmoniert wunderbar mit verschiedenen Ölen (Kürbiskernöl, Olivenöl oder Walnussöl), Varianten an Essigen oder es passt auch ein Dressing mit Sauerrahm sehr gut. Klassisch wird er mit gebratenen Austernpilzen und einem Dressing mit dunklem Balsamico serviert. Es passen aber auch fein geschnittene Zwiebeln, Apfelscheiben oder geröstete Nüsse und Samen sehr gut dazu.



Cime di Rapa mit Orecchiette

Zutaten für 2 Personen: 400 g Cime di Rapa, 180 g Orecchiette oder ähnliche Nudeln, 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt, 2-4 eingelegte Sardellenfilets, 1 kleine, getrocknete Chilischote, zerkleinert, 2 EL natives Olivenöl oder das Öl der Sardellen, Optional: frisch geriebener Pecorino-Käse

Zubereitung: Cime di Rapa waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in kleine



Cime di Rapa

„Stängelkohl“ - nur für kurze Zeit

Beschreibung: Cime di Rapa wird auch Stängelkohl genannt und hat im Februar & März Saison. Er gilt hierzulande teilweise als noch unbekannte Delikatesse. Seinen Ursprung hat Cime di Rapa in Südtalien, wo er als Wintergemüse angebaut wird. Cime di Rapa hat ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie der Brokkoli, jedoch ist er diesem überlegen, da sie in konzentrierterer Form vorliegen. Sein Geschmack ähnelt dem des Brokkoli, wird jedoch teilweise intensiver als bei anderen Kohlarten wahrgenommen.

Verwendung: Verwendet werden die Blätter, Stiele und Röschen, nur der Strunk wird einige Zentimeter entfernt. In Apulien wird Cime di Rapa klassisch mit Orecchiette (Nudeln) serviert. Sie können aber auch Penne oder jegliche andere Nudelsorten verwenden.

Stücke schneiden. Die Orecchiette in Salzwasser ca. 10 Min. garen, anschließend den Cime di Rapa dem Nudelwasser zugeben und ein paar weitere Minuten kochen, dann alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe, Sardellenfilets und Chili in Olivenöl in einer Pfanne braten bis die Filets zerfallen. Dann die Nudeln mit Cime di Rapa zugeben, kurz erhitzen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Pecorino heiß servieren.

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

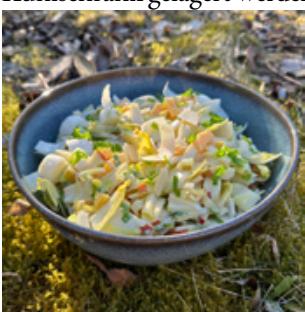




Chicorée

Deutschland / Naturland

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 Mandarinensaft, 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 Mandarinensaft 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 eingekochte 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