

Unser aktueller Kundenbrief

KW 16 / 2018

16. April 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!



Diese Woche erhalten Sie den ersten **Schnittlauch** von unseren eigenen Feldern aus Demeter-Anbau! 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. Die lila Blüten eignen sich sehr gut als Deko in Salaten oder zu Omeletts.

Schnittlauch-Dressing zu Blattsalaten

Zutaten: 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Naturjoghurt, 6 EL Sauerrahm, ca. 3 EL Rapsöl, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander verrühren, den Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren unterrühren, abschmecken und über den Salat geben.

Grießnockerlsuppe (4 Personen)

Zutaten: 40 g weiche Butter, 60 g Weizen-, oder Dinkelgrieß, 1 Ei, Salz, ca. 2 l Gemüsebrühe oder -Fond (Artikelnr. 3425), frischer Schnittlauch

Zubereitung: Die weiche Butter mit den Rührbesen des Rührgeräts schaumig schlagen, etwas Grieß unterrühren, dann das Ei, restlichen Grieß und etwas Salz zugeben und schaumig rühren. Teig 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Brühe zu Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln Nockerl formen, in die heiße Brühe einlegen und 20-30 Minuten zugedeckt unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Nockerl in der Brühe mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Diese Woche können wir Ihnen **Pak Choi** aus Deutschland anbieten!

Pak Choi, auch chinesischer Senfkohl genannt, ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choi ist aber im Geschmack deutlich milder und erinnert optisch eher an Mangold. Es können sowohl die weißen, knackigen Blattrippen, als auch die grünen Blätter gegessen werden. Er ist kalorienarm und reich an Vitamin C. Pak Choi ist relativ hitzeempfindlich und sollte nicht zu lange gedünstet oder gebraten werden.

Verwendung findet er auch roh fein geschnitten als Salat, kurz angebraten in Wok-Gerichten oder in Aufläufen. Es sollten zuerst die Stiele gegart werden, da diese eine längere Garzeit haben. Die Blattrippen können wie Spargel zubereitet werden, die Blätter wie Mangold oder Spinat. Passende Gewürze wären Sojasauce, Kurkuma, Schwarzkümmel, Muskatnuss, frischer Koriander, Zitronengras oder Limettensaft.

Pak-Choi-Salat (4 Personen)

Zutaten: 350 g Pak-Choi, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, ca. 2 EL heller Balsamicoessig, 1 TL flüssiger Honig, 0,5 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Schnittlauch in Röllchen geschnitten

Zubereitung: Den Strunk des Pak-Choi entfernen, die Stiele waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren, mit dem Pak Choi vermischen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pak-Choi in Rahmsauce (4 Personen)

Zutaten: 1 Stück Pak Choi, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Oliven- oder Sesamöl, 1 TL gem. Kurkuma, 1 TL Schwarzkümmel, 150 g Crème fraîche, ca. 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft

Zubereitung: Den Strunk des Pak Choi entfernen, die Stiele in feine und die Blätter in grobe Streifen schneiden; anschließend waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Die Stiele des Pak Choi zugeben, Crème fraîche und Gemüsebrühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Blätter des Pak Choi zugeben und zusammenfallen lassen. Nach Bedarf noch weitere Brühe zufügen. Mit Limettensaft abschmecken und zu Bandnudeln oder Basmati-Reis servieren.

Für Fragen zu den Rezepten, zur Zubereitung von Obst und Gemüse, küchentechnischen Fragen, sowie Lob, Kritik und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu
Ihre Silvia Achatz

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank im Onlineshop. [Rezepte und Text](#) © Ökokiste Kirchdorf

Topinambur-Kartoffelpüree (2 Personen)

Zutaten: 2 Topinamburknollen, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, ca. 100 ml heiße Milch, 1 EL Butter, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Topinambur und Kartoffeln waschen und gar dämpfen. Anschließend schälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die heiße Milch und die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In den Obstkisten erhalten Sie diese Woche **Nisperos**.

Die Nispero, auch Loquate oder japan. Wollmispel genannt, ist das erste europäische Obst aus der diesjährigen Ernte. Sie ist eng verwandt mit Apfel, Birne, Quitte und kommen aus Spanien, aus der Gegend von Malaga. Die Ernte dauert von von Ende März bis ca. Mitte Mai. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Japan, mittlerweile ist sie aber in den tropischen und gemäßigten Gegenden der Erde weit verbreitet. Die Nisperos werden kurz vor der Reife geerntet und müssen schonend transportiert werden, denn sie sind sehr empfindlich.

Die Haltbarkeit beträgt bei Kühlschranktemperatur maximal 2 Wochen. Zum Reifen sollen die Früchte allerdings warm liegen. **Sie sind reif, wenn das Fleisch auf Daumendruck nachgibt und die Schale nachdunkelt oder fleckig wird.** Das Fleisch ist weiß oder hellgelb und leicht säuerlich. Vor dem Verzehr die Schale abziehen und die Kerne im Inneren herauslösen. Die Früchte eignen sich einfach zum pur Essen, für Kuchenbelag oder gekocht als Gelee, Kompott oder Konfitüre. Haben Sie Platz für eine große Pflanze? Dann versuchen Sie doch einmal die Aussaat mit einigen Nispero-Kernen. Es geht ungefähr so einfach wie mit Avocados und die Pflanze ist sehr dekorativ. Nach mehreren Jahren trägt sie dann sogar unter günstigen Bedingungen Früchte.

**Lust auf Eis?**

Die Sonne lacht und der Frühling gibt sein Bestes. Das macht Lust auf ein erfrischendes Eis!

Ob Eis am Stiel, Eispralinen oder frisch aus dem Familienbecher für den Genuss in größerer Runde, von Frucht- über Milcheis und Sorbet bis zu Reismilch- oder veganem Eis, in unserem Tiefkühlortiment vom ÖkoFrostbär finden Sie sicher die passende Eisschleckerei ganz nach Ihrem persönlichen Gusto!

Bitte beachten Sie den separaten Mindestbestellwert von 16 €.

Hier finden Sie eine Auswahl an unseren Eissorten für Groß & Klein:

https://oekobox-online.de/v3/shop/achatzohg/s2/C6.0.49C/category.jsp?intern=1&trc=r_168&rid=168

Wir freuen uns über Ihren Besuch auf Facebook und Instagram!



<https://www.facebook.com/Oekokiste.Kirchdorf>

https://www.instagram.com/oekokiste_kirchdorf/?ref=badge



Die
ökokiste
Kirchdorf



Ökokiste Kirchdorf

Demeter

Gärtnerei J. und F. Achatz

Römerstr. 14, 85414 Kirchdorf

Tel.: 08166 / 99220

Fax 08166 / 992279

Email: Info@Oekokiste-Kirchdorf.eu

www.facebook.com/Oekokiste.Kirchdorf

Sie finden unseren Shop unter [www.Oekokiste-Kirchdorf.eu!](http://www.Oekokiste-Kirchdorf.eu)