



Unser aktueller Kundenbrief

KW 2 / 2018
8. Januar 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Kommen Sie gut durch den Winter mit ...



... vitaminreichen Säften und grünen Smoothies!

Unter der Rubrik „Vitaminreiche Säfte & Grüne Smoothies“ haben wir im Onlineshop eine Vielzahl an Obst- und Gemüsesäften, sowie Smoothies für Sie zusammengestellt. Sie können die meisten Säfte einzeln in der Flasche bestellen oder Sie wählen einen ganzen Kasten. Unsere Säfte sind alles 100% Direktsäfte und werden nicht aus Konzentrat rückverdünnt!

Hier eine kleine Auswahl aus unserem Sortiment. Die genauen Zutaten & Hersteller entnehmen Sie bitte unserem Onlineshop oder Sie lassen sich telefonisch beraten.



Heimische Säfte Probierkasten / 6 x 0,7 l / Art.nr. 2651 / 18,99 € pro Kasten

Schwarze-Johannisbeer-Saft Apfel-Kirsch-Saft, 7-Zwerge-Kindersaft rot, Heimischer-Multi-Saft rot, Birnen-, Apfel-Holunder-Saft

BioC Saft Antioxidantien / 0,75 l / Art.nr. 2666 / 4,49 € pro Flasche

Heimischer Multi rot / 0,7 l / Art.nr. 2895 / 3,39 € pro Flasche (Auch als Kasten erhältlich!)

Schwarze Johannisbeer-Saft / 0,7 l / Art.nr.2883 / 2,99 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich!)

Kokos-Ananas-Saft / 0,7 l / Art.nr. 2880 / 3,15 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich!)



Gemüsesaft Probierkasten / 6 x 0,7 l / Art.nr. 2650 / 17,99 € pro Kasten

Tomaten-, Möhren-, Orange-Karotte-Ingwer-, Rote-Bete-Saft, Gemüsesaft-Komposition, Gemüsesaft Fitness-Cocktail

Fastenkasten Demeter / 6 x 0,7 l / Art.nr. 2659 / 17,90 € pro Kasten

Gemüsesaft Komposition / 0,7 l / Art.nr. 2891 / 3,29 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich!)

Gemüsesaft Fitness / 0,7 l / Art.nr. 2889 / 3,49 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich!)

Orange-Karotte-Ingwer-Saft / 0,7 l / Art.nr. 2887 / 3,15 € pro Flasche (auch als Kasten erhältlich!)



Grüner Smoothie Mango / 0,25 l / Art.nr. 2587 / 2,69 € pro Flasche

Grüner Smoothie Orange / 0,25 l / Art.nr. 2586 / 2,69 € pro Flasche

Grüner Smoothie Beeren / 0,25 l / Art.nr. 2597 / 2,69 € pro Flasche

Fair to go Orange-Maracuja / 0,25 l / Art.nr. 2675 / 2,19 € pro Flasche

Fair to go Karotte-Mango / 0,25 l / Art.nr. 2677 / 2,09 € pro Flasche

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**

Diese Woche erhalten Sie in einigen Sortimenten regionale Gelbe Bete vom Büachele Hof in Demeter-Qualität.

Gelbe Bete ist die gelbe Variante der Roten Bete. Unter der orangefarbenen Schale verbirgt sich das gelbe Innere. Der Geschmack ist mild, leicht süßlich und die Verarbeitung ist sehr küchenfreundlich, da die Farbe kaum „ausblutet“ und somit keine Hände und Küchenbretter verfärbt wie die Rote Bete.

Sie können die Rüben entweder im Ganzen kochen (im Dampfdrucktopf verkürzt sich die Garzeit je nach Größe der Knollen auf 15-20 Min.), anschließend schälen und mit Butter und Kräutersalz verzehren oder zu gekochtem Salat weiterverarbeiten. Oder Sie schälen die Knollen roh und verarbeiten Sie zu Frischkostsalaten, Suppe oder Gemüsegerichten. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich die Knollen bis zu 4 Wochen.

Gelbe-Bete-Rohkost mit Kokos und Orange (2 Personen)

Zutaten: 200 g gelbe Bete, 1 Orange, 1 TL Kokosflocken, 2 TL Sherry-Balsamico (oder anderer milder heller Essig), 2 EL Olivenöl, 1 TL Crème fraîche, Meersalz

Zubereitung: Die Gelbe Bete waschen, schälen und fein raspeln. Die Orange heiß waschen, 1 Messerspitze Schale fein abreiben, die Hälfte des Saftes auspressen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Abschmecken und vor dem Verzehr 30 Min. ziehen lassen.

Gelbe-Bete-Möhren-Gemüse nach Ayurvedischer Art (für 2 Personen)

Zutaten: 400 g gelbe Bete, 200 g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 cm frische Ingwerwurzel, 3 EL Ghee (oder Olivenöl), 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), 1 TL Schwarzkümmelsamen, 1 Becher (150g) Crème fraîche, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Petersilie oder Koriandergrün

Zubereitung: Die Gelbe Bete waschen, mit einem Kartoffelschäler schälen, halbieren oder achteln und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelmischung darin andünsten. Anschließend das Gemüse, Kurkuma und Schwarzkümmel zugeben und kurz anbraten, dann mit wenig Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Evtl. während des Garens noch etwas Wasser zugeben. Die Crème fraîche einrühren, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gehackter Petersilie oder Koriandergrün zu Basmati-Reis servieren.

Tipp: Richtig „ayurvedisch“ wird das Gericht, wenn Sie die Crème fraîche durch „Kokosmilch extra“ austauschen. (Der Begriff Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben“ und befasst sich mit der indischen Heilkunst, wozu auch die Ernährungslehre gehört.)

Die regionalen Pastinaken diese Woche stammen ebenfalls vom Büachele Hof aus Demeter Anbau.

Pastinaken sind ein Wurzelgemüse mit einer der Petersilienwurzel ähnlichen, weiß-gelben Schale.

Pastinaken sollten Sie kühl lagern, vor der Zubereitung mit einer Gemüsebürste bürsten, waschen, schälen und den Strunk entfernen. Sie lassen sich als Koch- und Suppengemüse sowie für Salate verwenden. Goldbraun in der Pfanne gebraten (oder im Ofen gebacken) und pikant auch süß angerichtet, sind die Pastinaken ebenfalls köstlich. Auch für Babykost sind sie hervorragend geeignet. Sie enthalten viel Kalium, Kalzium Folsäure und sind reich an Spurenelementen wie bspw. Zink.

Der erste **regionale Kopfsalat** ist erntereif! Dieser stammt aus den Gewächshäusern des Gemüsebaubetriebs Naderer in Kirchdorf / Amper, bewirtschaftet nach Naturland-Richtlinien.

Zu Kopfsalat passt sehr gut ein Dressing aus Olivenöl, frischem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Wunsch frische Kräuter wie Kresse oder auch etwas Knoblauch.

Grüner Smoothie mit dem ersten Kopfsalat (2 Personen)

Zutaten:

50 g grüner Kopfsalat, 1 Banane, 150 g gewürfelte Ananas (aus dem Glas oder frisch), 2 EL Dattelsirup oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Den Salat waschen und in kleine Stücke zerteilen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Salat zusammen mit der Ananas und der Banane in einem Standmixer fein pürieren, mit dem Dattelsirup süßen und mit 100 ml stillem Wasser verdünnen.

