

Unser aktueller Kundenbrief

KW 24 / 2018

11. Juni 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frisch von unserem Feld

Diese Woche können wir folgendes frisches Gemüse von unserem Demeter-Feld ernten:

Kopf-, Eichblatt- und Bataviasalat grün und rot, Mangold, Spinat, Kohlrabi blau, Petersilie und Radieschen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen laufend unser Demeter-Gemüse, das wir seit über 25 Jahren in den Ampereien bei Fahrenzhäusern anbauen, anbieten können.

Außerdem bieten wir Pflanzen und Tieren zusätzlichen Lebensraum, indem wir bspw. den nicht mehr zu erntenden Schnittlauch bis über die Blüte hinaus stehen lassen und somit Bienen, Hummeln und Schmetterlinge sich daran erfreuen. Außerdem haben wir genug Hecken und brachliegende Flächen des Feldes, auf dem wir die sogenannte Gründüngung, wie Leguminosen anbauen, damit sich der Boden regenerieren kann.

Diese Woche gibt es regionale Zucchini von Biohof Wiethaler aus Niederbayern.

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse und werden vor allem im Mittelmeerraum angebaut. Es gibt sie in verschiedenen Sorten, am bekanntesten ist die grüne Sorte „Elite“ und die gelbe Sorte „Goldrush“. Sie harmonisieren wunderbar mit Tomaten, Knoblauch und frischen Kräutern, wie Basilikum oder Thymian. Sie eignen sich zum Braten, Dünsten, Füllen und Überbacken, oder junge Früchte auch als Rohkost im Salat.

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce (4 Personen)

Zutaten: 4 Zucchini (ca. à 250 g), 200 g Couscous, 1 Packung Fetakäse (180 g), 10-15 Minze- oder Zitronenverbeneblättchen, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer aus der Mühle, 2 Eier, Olivenöl zum Beträufeln, 1 rote Zwiebel, 3 EL Oliven-Bratöl, 400 ml Tomatenpassata (aus dem Glas), Kräuter nach Belieben (Bohnenkraut, Thymian, Oregano)

Zubereitung: Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauslösen. Das kernige Fruchtfleisch hacken und mit dem Couscous und 200 ml heißem Wasser in eine Schüssel geben. Den zerbröckelten Fetakäse, die gehackten Minzeblättchen und gehackten Knoblauch zum Couscous geben und mit Pfeffer würzen. Die aufgeschlagenen Eier zugeben und mit den Händen den Couscous durchkneten. Die Zucchini in zwei Auflaufformen verteilen, je eine Handvoll Couscous zu einer dicken Rolle formen und die Zucchini damit füllen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Für die Sauce die Zwiebel würfeln, in Olivenöl andünsten und mit Passata aufgießen. Mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Zucchini zusammen mit der Sauce servieren.

Rhabarber

Rhabarbermuffins (12 Stück)

Zutaten: 250 g Rhabarber, 125 g flüssige Butter, 100 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 50 g weiße Kuvertüre, 200 g Sauerrahm, 2 Eier, 250 g Weizenmehl, 3 TL Backpulver, 4 EL Puderzucker, 1 EL Traubensaft

Zubereitung: Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech fetten oder jeweils 2 Papierförmchen ineinander stellen. Den Rhabarber waschen, dicke Stangen dünn schälen, dünne Stangen mit Schale belassen und in 0,5 cm dünne Würfel schneiden. Die flüssige Butter mit dem Zucker, gehackter weißer Kuvertüre, Sauerrahm und Eiern mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit dem Rhabarber unter die Masse rühren. Jeweils 2 gehäufte EL des Teiges in die Vertiefungen der Muffinform füllen und auf zweiter Schiene von unten 25 Min. backen. Herausnehmen und 15 Min. in der Form auskühlen lassen. Aus Puderzucker und Traubensaft einen Guss rühren und in Streifen auf den Muffins verteilen.

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



Fleur & Fruit et Sekt genießen und Blumensamen säen...

Mit jeder Flasche Fleur & Fruit et Sekt erhalten Sie 2 g **Blumensaat „Bienenweide“ gratis**: eine Komposition aus Kräutern, Duft- und Blütenpflanzensamen. Sie dient als Nahrungsgrundlage für Honig- und Wildbienen, Hummeln, Schmetterlinge & Co. Ideal für kleine Freiflächen und Blüteninseln im Garten, für sonnige bis halbschattige Standorte. Keine besonderen Ansprüche an den Boden.

In der Mischung enthalten sind: Buchweizen, Kornblume, Ringelblume, Borretsch, Dill und Phazelle

Aussaat: bis Ende Juni

Blütezeit: Juli bis Oktober

Wuchshöhe: 30-80 cm

Fleur et Fruit unterstützt mit dieser Aktion das Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft. Nähere Infos unter: www.ackergifte-nein-danke.de

Fleur & Fruit et Sekt ist ein Biosekt, der entweder mit zarten Holunderblüten oder Waldbeeren versetzt ist. Freche Früchtchen treffen auf beste Qualität aus guten Biozutaten mit nicht zu süßem, fruchtig-prickelndem Geschmack. Ohne Zusatz von Aromen, nur mit natürlichen Essenzen hergestellt und niedrigem Alkoholgehalt passen sie zu vielen Anlässen.



Fleur et Sekt + Bienenweide / 0,75 l + 2 g / Artikelnr. 2542 / 6,69 € pro Flasche

Fruit et Sekt + Bienenweide / 0,75 l + 2 g / Artikelnr. 2543 / 6,69 € pro Flasche

NEU im Sortiment:

Veganes Mandel-Vanille-Eis und Kürbiskern-Eis!

Veganes Bio Eis aus handwerklicher Herstellung auf der Basis von Datteln und Cashewcreme. Ohne Zusatz von Zucker, glutenfrei, laktosefrei, ohne Soja.

„Für unser leckeres und gesundes Eis verwenden wir ausschließlich hochwertige pflanzliche Zutaten in Bio-Qualität. Wir verzichten auf raffinierten Zucker und süßen nur mit Datteln (engl.: ‚date‘). Statt herkömmlicher Kuhmilch verwenden wir Cashew-Creme, die wir aus Cashewnüssen und Wasser täglich frisch herstellen. Das ist das Geheimnis, das unser Eis so cremig macht.“ Ice Date



Mandel-Vanille-Eis / 400 ml / Artikelnr. 6046 / 8,99 € pro Becher

Kürbiskern-Eis / 400 ml / Artikelnr. 6045 / 8,99 € pro Becher



Grillfleischangebot von Tagwerk-Betrieben - Auslieferung in KW 28 (09. - 13.07.)

Das Fleisch ist portioniert und vakuumverpackt und wird in Kühlboxen geliefert. Jede Packung ist mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen. Die Lagertemperatur sollte 4°C betragen.

Wie immer können alle Artikel in der Vakuumverpackung bis zu einem halben Jahr eingefroren werden (-18°C).

Bitte bestellen Sie bis Donnerstag, 28. Juni!

Hier der Link zum PDF-Angebot:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Grillangebot%20Tagwerk%20KW%2028%20WS.pdf