



Unser aktueller Kundenbrief

KW 37 / 2018

10. September 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Die Zwiebelkuchen- und Federweißer-Zeit hat begonnen!

Hierfür haben wir Ihnen diese Woche in einige Kistensortimente Zwiebeln vom Biohof Waas aus Niederbayern geplant; gerne können Sie die Mengen im Onlineshop an Ihre Wünsche anpassen.

Das Angebot für Federweißen und Federroten finden Sie hier: www.bit.ly/NeuerWein

Zwiebeln werden roh oder gebraten wegen ihres Geschmacks sehr geschätzt, aber auch die positiven gesundheitlichen Wirkungen sind nicht zu vernachlässigen. Zwiebeln enthalten eine Menge an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, den Sulfiden. Studien weisen auf eine krebshemmende Wirkung hin, speziell bei den Organen Speiseröhre, Magen und Dickdarm. Außerdem sollen sie antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ im Körper wirken.

Verwendung finden Zwiebeln zum Beispiel fein geschnitten in einer Salatmarinade, gebraten in Saucen und Suppen, für Zwiebelkuchen-/quiche oder als Röstzwiebeln für Käsespätzle, um nur einige Beispiele zu nennen.

Schwäbischer Zwiebelkuchen (1 Springform, 26 cm Durchmesser)

Zutaten für den Teig: 250 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 1050, 1 TL Salz, ½ Päckchen Trockenhefe, ca. 125 ml lauwarmes Wasser, 2 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: ca. 750 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 3 Eier, 100 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kümmelsamen

Zubereitung: Das Mehl mit dem Salz und der Hefe vermischen. Das Wasser zugeben und mit den Händen auf einem Backbrett zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig gut abarbeiten, zu einer Kugel formen, in eine Plastikschiüssel geben, mit dem Öl bepinseln und mit einem Tuch abdecken. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Währenddessen die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in der Butter von allen Seiten glasig andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann mit den Eiern und dem Sauerrahm vermischen und mit Salz, etwas Pfeffer und Kümmel abschmecken. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Springform fetten und bemehlen. Den Teig nach der Ruhezeit nochmals kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und zu einem Kreis von 26 cm Durchmesser auswellen. In die Springform geben und rundherum einen ca. 3 cm hohen Rand hoch drücken. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Dann die Zwiebelmasse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen 35-45 Minuten backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Dazu passt klassisch Federweißer und ein gemischter Salat.

Zwiebelpizza (4 Personen, ergibt 1 rundes Pizzablech (28 cm Durchmesser), Ersatzweise 1 Springform)

Zutaten für den Teig: 200 g Weizenmehl Type 1050, 1 TL Meersalz, 2 TL Trockenhefe, 1 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: 400 g Gemüsezwiebeln, Olivenöl, 100 g Pecorino, 1 Stängel frischer Oregano

Zubereitung: Das Mehl mit dem Salz und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Nach und nach ca. 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem Holzlöffel verrühren. Dann den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben (dazu am besten die Hände leicht anfeuchten). Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit dem Olivenöl bepinseln, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In 4 EL Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Zwiebeln sollten noch leicht roh sein. Den Pecorino grob reiben. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Nach der Ruhezeit den Teig nochmals durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen. Auf das gefettete Blech legen, einen kleinen Rand hochziehen und die Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Mit dem Pecorino bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pizza auf unterer Schiene in 20-30 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Oregano bestreut servieren.

Tipp: Diese Pizza schmeckt kalt oder warm. Als Snack oder als Hauptgericht mit einem gemischten Blattsalat.

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 gibt es frischen Lauch von unseren eigenen Demeter-Feldern!

Lauch, oder auch Porree genannt, gehört zwar zur Zwiebfamilie, ist aber wesentlich milder. Das Herbst- und Wintergemüse findet viel Verwendung in Suppen und Eintöpfen, passt aber auch in Nudelsaucen oder Risotto. Um die Verdaulichkeit zu verbessern, sollte er etwas gegart werden. Doch sollte er wie alle Gemüse nicht in Wasser ausgekocht, sondern besser in etwas Öl oder Wasser gedünstet werden.

Lauch-Käse-Nudelauflauf (4-6 Personen)

Zutaten: 300-400 g Lauch, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 2 TL Schwarzkümmelsamen, 2 TL getrockneter Oregano, 1 TL getrockneter Thymian, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 3 TL mittelscharfer Senf, 150 g Crème fraîche, 400 g Maccaroni (oder Penne), Salz, Pfeffer, 150 g leichter Bergkäse oder Gouda, 1 Kugel Mozzarella

Zubereitung: Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Schwarzkümmel kurz anrösten, dann den Lauch und den Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Das Lauchgemüse mit den getrockneten Kräutern, Senf und Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maccaroni in reichlich Salzwasser bissfest garen, angießen und abtropfen lassen. Beide Käsesorten würfeln und 2/3 mit den Nudeln und dem Lauch vermischen. In eine gefettete Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 250 °C Ober-/Unterhitze (nicht Umluft) 25 Min. goldbraun backen. Dazu passt ein Blattsalat.

Diese Woche ist in vielen Kisten der erste **Endivien-Salat** von Biohof Stockner aus Niederbayern eingepflanzt!

Endivien-Salat mit Trauben und Orangendressing (4 Personen)

Zutaten: ½ Endiviensalatkopf, 200 g Trauben (vorzugsweise kernlos), Saft von 1 Orange, Saft von einer halben Zitrone, 2 TL flüssiger Honig, 6-8 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Endivie in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen (Den bitteren Strunk entfernen). Die Trauben waschen und halbieren, nach Bedarf Kerne entfernen. Aus Orangen- und Zitronensaft, Honig, Olivenöl und Salz/Pfeffer ein Dressing rühren und über den Salat geben. Sofort servieren.

Die Federweißer- und Federroter-Saison hat begonnen!

Dank des trockenen und heißen Sommers beginnt die Weinlese in der Pfalz und in Baden deutlich früher als üblich, und wir können Ihnen bereits jetzt schon die frischen, gärenden Traubenmoste aus der 2018-er Lese in Weiß und Rot anbieten.

Wir bieten Federweißer und Federroter jeweils als 1 Flasche, 3er Gebinde oder 6er Kasten an.

Link zum PDF-Angebot:

<http://bit.ly/NeuerWein>

Link zur Rubrik „Federweißer und -roter“ im Shop:

<http://bit.ly/2LFA3Sb>

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch telefonisch oder per Email entgegen.



Fleisch-Aktion von der Tagwerk-Genossenschaft „aus der Region für die Region“

Auslieferung in KW 41 (08.10.18 – 12.10.2018)

Bestellannahmeschluss ist Donnerstag, der 27. September

Link zum Angebot als PDF:

http://bit.ly/FleischaktionKW41_18

Lammfleisch-Aktion vom Schafhof Lux aus der Region

Auslieferung KW 43 (22.10.18 - 26.10.2018)

Bestellannahmeschluss ist Donnerstag, der 11. Oktober

Link zum Angebot als PDF:

<http://bit.ly/SchafhofLux>

