



Unser aktueller Kundenbrief

KW 38 / 2018

17. September 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche gibt es in einigen Kistensortimenten **Kürbis Mesa-Queen.**

Der Kürbis kommt von unseren eigenen Feldern; die Schale ist dunkelgrün und das Fruchtfleisch zart-oranger mit charakteristischem Geruch. Der Geschmack ist leicht süßlich. Die Schale ist etwas zäher als die des Hokkaido-Kürbis, muss aber nicht unbedingt geschält werden. Kürbis können Sie im Ofen mit Öl und Zwiebeln backen oder in der Pfanne mit verschiedenen Gewürzen schmoren. Besonders harmonieren die Gewürze Curry, Kurkuma und Muskatnuss mit Kürbis, aber auch Vanille oder Zimt für süße Gerichte.

Außerdem können wir Ihnen noch Hokkaido-, Butternut-Kürbis, Rondini und Kürbis Sweet Dumpling von unserem Feld anbieten.

Kürbissuppe mit Apfel (4-6 Personen)

Die Süße des Kürbis harmoniert wunderbar mit der Säure des Apfels

Zutaten: 800 g Mesa-Queen Kürbis (ca. 600 g geputztes Fruchtfleisch), 200 g säuerliche Äpfel, 1 Zwiebel, 4 EL Sonnenblumen-Bratöl, 1 EL Zitronensaft, 50 ml Sahne, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Kürbis waschen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und evtl. die Schale dünn mit einem Sparschäler abschälen. Oder die Viertel auf ein Brett legen und mit einem großen Messer am Kürbis entlang die Schale stückweise entfernen. (Wenn Sie die Schale mitverwenden, werden kleine Stücke der Schale nach dem Pürieren sichtbar sein.) Den Kürbis in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf in dem Öl glasig andünsten. Dann Kürbis und Äpfel zugeben und mit etwa 500 ml Wasser aufgießen. Zitronensaft zugeben und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten kochen lassen bis das Gemüse weich ist. Anschließend fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Im Ofen gebackener Kürbis (2 Personen)

Zutaten: 1 Kürbis Mesa-Queen (ca. 1 kg), Oliven-Bratöl (Artikelnr. 2769), Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Sojasauce

Zubereitung: Den Kürbis waschen, mit einem großen Messer längs achteln und die Kerne herauslösen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200° C Umluft etwa 30 Min. backen. Zwischendurch wenden. Wer möchte stellt kurz vor Ende der Garzeit die Grillstufe ein. Servieren Sie die Kürbisspalten mit etwas Zitronensaft, Sojasauce, oder bestreuen diese mit etwas (scharfem) Paprikapulver und reichen Sauerrahm dazu.

Kürbisprodukte von Georg Thalhammer

Für die schnelle Küche haben wir Kürbispüree und Kürbissuppe im Glas im Sortiment. Das Püree eignet sich auch wunderbar zum Weiterverarbeiten, z.B. für einen schnellen Kürbiskuchen oder eine Kürbis-Pie.

Kürbis Püree (vegan) / 350 ml / Artikelnr. 3587 / 3,69 € pro Glas

Kürbis Suppe (vegan) / 350 ml / Artikelnr. 2459 / 3,29 € pro Glas

Kürbis-Kokos-Schmalz (vegan) / 150 g / Artikelnr. 2842 / 3,79 € pro Glas

Kürbisketchup Chili (vegan) 450 ml / Artikelnr. 2462 / 3,99 € pro Flasche

Innovative Produkte aus nachhaltigem Projekt: für die Produkte von „Georg“ werden nicht verkaufsfähige Hokkaido-Kürbisse (zu groß, zu klein, mit Beschädigungen) verarbeitet und müssen nicht mehr entsorgt werden.



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 den ersten Endivien-Salat von unseren eigenen Feldern aus Demeter-Anbau.

Endivien ist ein typischer Herbst- und Wintersalat. Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Intybin unterstützt die Verdauungsorgane bei der Arbeit, indem es anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse wirkt. Außerdem stimuliert Intybin Leber und Galle. Endivien ist vitaminreicher als Kopfsalat und enthält im Vergleich reichlich Kalzium, Phosphor und bemerkenswerte Mengen an Mangan, welches wichtiger Bestandteil von verschiedenen Enzymen im Körper ist.

Endivien wird meist als Salatgemüse verwendet, er kann aber auch gekocht oder gedünstet werden. Vor der Verwendung werden der Strunk und die äußeren Blätter entfernt. Um den leicht bitteren Geschmack zu mildern, können die Blätter kurz in lauwarmen Wasser gewaschen werden. In feine Streifen geschnitten wird Endivie entweder allein oder zusammen mit anderen Salaten in einer Marinade angemacht. **Besonders gut schmeckt er mit frischen Früchten, wie Äpfel, Birne, Ananas oder Orangen.**

Risotto mit Endivien (4 Personen)

Zutaten: 100 g Endiviensalat, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, 250 g weißer Risottoreis, 50 ml trockener Weißwein, 700 ml heiße Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, 2 EL Butter, 6-8 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

Zubereitung: Den Endivien putzen, waschen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Reis zugeben, umrühren und mit dem Wein ablöschen. Nach und nach unter ständigem Rühren wenig heiße Brühe zugießen. Die nächste Menge Brühe erst wieder zugießen, wenn die vorherige Menge vom Reis ganz aufgenommen wurde. Nach etwa 20 Min. den Endivien unterrühren und 5 Min. ruhen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Butter und den Parmesan unterrühren. Sofort servieren.

Die ersten Demeter-Pastinaken vom Obergrashof sind erntereif!

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. Pastinaken enthalten u.a. viel Kalium, Kalzium Folsäure und sind reich an Spurenelementen wie bspw. Zink.

Pastinaken-Kartoffelsuppe mit Birnen-Walnuss-Topping (4-6 Personen)

Zutaten: 400-500 g Pastinaken, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 3-4 TL gekörnte Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, 1-2 Birnen, 3 EL Butter, 4 EL grob gehackte Walnusskerne

Zubereitung: Die Pastinaken und die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Das Gemüse zugeben und etwas anrösten, dann mit 1,2 l Wasser und der gekörnten Brühe aufgießen. Salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Anschließend die Crème fraîche zugeben und die Suppe pürieren oder mit einem Stampfer fein zerstampfen. Die Birne waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen und längs in dünne Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit der Butter von beiden Seiten kurz anbraten, die Walnüsse zum Schluss kurz mit anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Birnen, Butter und Walnüssen servieren.



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>

