



Unser aktueller Kundenbrief

KW 41 / 2018

8. Oktober 2018

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche gibt es in einigen Kistensortimenten frischen **Spinat** von Biolandhof Franz Bauer aus Niederbayern. Spinat enthält laut Nährwertabelle viel Kalium, Calcium, Vitamin A und K, Folsäure, Zink und einige sekundäre Pflanzenstoffe. Roher Spinat enthält fast doppelt soviel Vitamin C wie Mandarinen. Daher findet roher Spinat in Smoothies, gemischt mit Obst, viel Verwendung. Außerdem eignet er sich gedünstet mit Zwiebel als Blattspinat zu Spiegelei oder pochierten Eiern, gekocht für Suppen, gemischt in Currys, zu Pfannkuchenfüllungen, als Pizzabelag oder Füllung für Blätterteigtaschen. Auch schmecken die rohen Blätter sehr gut unter Blattsalat gemischt, mit einem Knoblauch-Zitronen-Dressing.

Spinatpfannkuchen (10 Stück)

Zutaten: 400 g frischer Spinat, 250 g Mehl, 350 ml Milch, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Sonnenblumen-Bratöl (Artikelnr. 3504) oder Ghee (Artikelnr. 3521) zum Braten, Fetakäse und gemischter Blattsalat zum Servieren

Zubereitung: Die Stiele des Spinats entfernen, die Blätter waschen und in grobe Stücke zerkleinern. Tropfnass in eine heiße Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann herausnehmen und mit einem Messer fein hacken. Das Mehl mit der Milch und den Eiern mit dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verrühren, salzen, pfeffern und gehackten Knoblauch nach Belieben zufügen. Den Spinat unterheben und den Teig 30 Min. ziehen lassen. Anschließend Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen (Ø 15 cm) von beiden Seiten ausbacken. Im Ofen warmhalten bis alle Pfannkuchen gebacken sind. Mit Fetakäse und gemischten Blattsalaten servieren.

Spinat-Kartoffelsuppe (4 Personen)

Zutaten: 400 g Spinat, 400 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Den Spinat putzen, die Stiele an den Blättern belassen, waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in Butter in einem Topf andünsten. Den Spinat und gekörnte Brühe zugeben, mit 800 ml Wasser aufgießen und weich dünsten. Anschließend fein pürieren und mit Sahne und den Gewürzen abschmecken.

Frischer Spinat & Spinatprodukte:



Spinat regio / Artikelnr. 361 / Gewicht nach Wunsch / 6,50 € pro kg (Biolandhof Franz Bauer)

Maultaschen Spinat-Lauch / Artikelnr. 3218 / 240 g / 2,89 € pro Packung (Pasta Nuova)

Hof-Gemüse Steffis Spinat / Artikelnr. 2843 / 135 g / 2,89 € pro Glas (Allos)

Hof-Pesto Blattspinat / Artikelnr. 3459 / 125 g / 3,79 € pro Glas (Allos)

Tiefkühlprodukte mit Spinat:



Blattspinat (Demeter) / Artikelnr. 6445 / 450 g / 2,29 € pro Packung (Natural Cool)

Hackspinat (Demeter) / Artikelnr. 6442 / 450 g / 1,99 € pro Packung (Natural Cool)

Rahmspinat / Artikelnr. 6470 / 400 g / 2,19 € pro Packung (Bio-Inside)

Spinat-Taschen / Artikelnr. 6352 / 220 g - 4 St. / 3,79 € pro Packung (Moin Bio Backwaren)

Bitte beachten: gesonderter Mindestbestellwert von 16 € bei Tiefkühlprodukten

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 Kistensortimenten **Avocado** der Sorte Bacon via Naturkost Schramm aus Spanien. Avocados enthalten Kalium, Vitamin K, Zink und Omega-6-Fettsäuren in nennenswerter Menge. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Glutathion (31 mg/100g). Allgemein sorgt Glutathion in unserem Körper für die Aufrechterhaltung reduzierender Bedingungen in den Körperzellen, d.h. es reduziert reaktive Sauerstoffverbindungen und schützt so die Zelle vor Schäden durch Radikale. Avocados sollten nur reif verzehrt werden, wenn die Schale aus Druck leicht nachgibt. Bitte bei kühler Zimmertemperatur aufbewahren.

Avocado-Schoko-Mousse (2 Personen)

Zutaten: 2 kleine, reife Avocados, 2 TL Kokosblütenzucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 3 EL Kakaopulver, 4 EL Sojamilch oder Mandelmilch, Physalis oder andere Früchte und Bananenchips zur Garnitur

Zubereitung: Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit den restlichen Zutaten pürieren. In Gläschen füllen, mit Früchten und Bananenchips garnieren und bis zum Servieren 30 Min. kühl stellen.



Herbstzeit ist Teezeit

Folgende Teesorten haben wir NEU für Sie im Sortiment:

Süße Winterfrüchte Tee (mit Nelke, Kardamom, Ingwer) / Art.nr. 2486 / 20 Teebl. / 2,85 €

Feine Winterkräuter Tee (mit Zimt, Nelke, Ingwer) / Art.nr. 2487 / 20 Teebl. / 2,85 €

Happiness Tee Probier Mal (14 versch. Happiness-Sorten) / Art.nr. 2488 / 20 Teebl. / 3,99 €

Rote Nasen Tee (fruchtig-erdbeerig) / Art.nr. 2489 / 20 Teebl. / 3,49 €

Ruhige Seele Tee Hildegard (Gelassenheit finden) / Art.nr. 2491 / 18 Teebl. / 3,49 €

Früchtetraum Tee (intensiv-fruchtig) / Art.nr. 2492 / 18 Teebl. 3,49 €

Weitere Produktinformationen und unser gesamtes Tee-Sortiment finden Sie im Onlineshop.

Passende Zutaten zur „Teatime“:

Holledauer Honig Waldtracht / 500 g / 7,99 €

Wildlavendel-Honig / 500 g / 8,39 €

Zitronen / Stück / ca. 0,74 € pro Stück

Limettensaft / 200 ml / 1,99 € pro Flasche

Ingwersaft / 200 ml / 4,39 € pro Flasche

Kokosblütenzucker / 250 g / 4,99 € p. Packung

Dinkel-Butterkeks / 200 g / 2,99 € pro Packung

Cantuccini / 150 g / 4,39 € pro Packung

Waffel-Backmischung (glutenfrei) / 1,89 € p. Pack.



Letzte Erinnerung: 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>