



Unser aktueller Kundenbrief

KW 45 / 2017

6. November 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten **Rote Bete** von Biohof Stockner aus Niederbayern. Rote Bete gibt es fast das ganze Jahr über. In der Volksheilkunde wird der Saft der Roten Bete als Mittel gegen fiebrige Erkältungen und Schwächezustände empfohlen. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Verwendung ist vielseitig, entweder roh geraspelt mit Apfel oder Möhre gemischt als Rohkostsalat oder als gekochter Salat in Scheiben geschnitten mit Zwiebel und Kümmel. Außerdem können Sie damit eine leckere Cremesuppe kochen, oder die Knollen gewürfelt in einen Gemüseintopf mit Hülsenfrüchten mischen oder als Schnitze im Ofen überbacken.

Produkte mit Rote Bete:



- Frische Rote Bete / Artikelnr. 115 / 2,50 € pro kg (Demeter zertifiziert - Biohof Stockner / Nieder-BY)
- Vakuumierte Rote Bete / 500 g / Artikelnr. 119 / 3,99 € (Demeter - Deutschland)
- Eingelegte Rote Bete in Scheiben / 330 g / Art.nr. 960 / 1,99 € pro Glas (Biohof Laurer / Nieder-BY)
- Rote Bete Saft / 0,7 l / Artikelnr. 2888 / 2,99 € pro Flasche (Demeter - Voelkel)
- Grüner Smoothie Rote Bete / 250 ml / Art.nr. 2566 / 2,69 € pro Flasche (Demeter - Voelkel)
- Heringssalat Rote Bete / 150 g / Art.nr. 2453 / 3,49 € pro Packung (Bio-Verde)

Rote-Bete-Apfel-Suppe (4-6 Personen)

Zutaten:

450 g Rote Bete, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Ghee oder Butter, ca. 700 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200 g säuerliche Äpfel, 200 ml Sahne, 1 TL Balsamico bianco

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Ghee in einem Topf andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel weich garen (etwa 30 Min.). Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale würfeln. Die Äpfel in den letzten 10 Minuten der Garzeit zugeben, weich kochen, anschließend die Sahne zugeben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Wunsch noch etwas heiße Brühe zugeben und mit etwas Balsamico bianco abschmecken.



Rote-Bete-Orangensalat (4 Personen)

Zutaten:

400 g Rote Bete, 2 mittelgroße Orangen (passend hierzu auch Blutorange), 2 EL gehackter Schnittlauch oder Petersilie, 1 EL heller Essig, 4 EL Olivenöl, Meersalz, etwas Pfeffer, je nach Säure der Orangen etwas Zucker

Zubereitung:

Die Rote Bete weich kochen (am besten im Dampfdrucktopf). Anschließend schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen mit einem Messer inkl. der weißen Haut schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Rote Bete mit den Orangen lagenweise auf einem Teller anrichten und mit Kräutern bestreuen. Essig mit Olivenöl und Salz/Pfeffer vermischen und den Salat damit beträufeln. Vor dem Verzehr 15 Min. durchziehen lassen.

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 **Pastinaken** von Biohof Wiethaler aus Niederbayern!

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.

Pastinaken-Couscous-Salat mit Orange (4-6 Personen)

Zutaten: 350 g Pastinake, 4 EL Olivenöl, 3 große Orangen, 160 ml Gemüsebrühe, 160 g Couscous, Saft einer Zitrone, Pfeffer, Salz, 2 EL Walnussöl nativ (Artikelnr. 2455), 2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Pastinake waschen, dünn schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, dann in Olivenöl in einer Pfanne unter Wenden goldbraun anbraten bis die Pastinaken fast weich sind, dann mit dem Saft einer Orange ablöschen, Brühe zugeben, kurz erhitzen und in einer großen Schüssel den Couscous damit übergießen. Von den restlichen zwei Orangen oben und unten einen Deckel abschneiden und mit einem scharfen Messer rundherum die Schale (inkl. der weißen Haut entfernen), dann die Orange in Spalten schneiden, anschließend fein würfeln und samt dem austretenden Saft zum Couscous geben (wenn Sie viel Zeit haben, können Sie die Orangen auch filetieren). Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie abschmecken. Vor dem Verzehr 30 Min. durchziehen lassen.

Pastinaken-Orangen-Muffins mit Nüssen (12 Stück, 1 Muffinblech)

Zutaten: 200 g Pastinaken, 1 Orange, 100 g Butter, 2 Eier, 150 g Vollrohrzucker, 100 g Sauerrahm, 200 g Dinkelmehl Type 1050 (ersatzweise Weizenmehl), 50 g gemahlene Nüsse, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Zubereitung: Ein Muffinblech mit Muffinpapierförmchen auslegen oder gut einfetten. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pastinaken schälen und ganz fein raspeln, evtl. austretende Flüssigkeit ausdrücken. Die Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. 50 ml Saft auspressen. Die Butter schmelzen. Die Eier mit einem Schneebesen verquirlen, den Zucker und Sauerrahm unterrühren, Orangenschale und -saft zugeben und die Butter unterrühren. Die Pastinaken unterheben. Das Mehl mit den Nüssen, Backpulver und Salz vermischen. Das Mehl rasch unterrühren und jeweils 2 Esslöffel des Teiges in den Förmchen verteilen. Sofort im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Min. backen. Herausnehmen, 5 Min. in der Form lassen, dann auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Frisch bei uns eingetroffen - der erste Jungwein aus Italien!

Der Novello stammt vom Weingut Pizzolato in Venetien - der offizielle Verkaufsstart für Novello ist der 6. November.

Novello ist ein junger frischer Wein dem kein Schwefel zugesetzt wird. Er sollte ganz jung innerhalb eines halben Jahres ausgetrunken werden.

Er besticht durch seine tief dunkelroten und violetten Reflexe. In der Nase sehr fruchtig, ist er im Geschmack eher samtig mit tanninarmem und mildem Auftritt. Ein gelungener Cuvée aus 80 % Merlot und 20 % Cabernet. Er passt wunderbar zu Antipasti, frischer Pasta und Käse oder traditionell - wie der Primeur - zu Maroni.



Novello IGT Veneto 2017 / 1 x 0,75 l / Art.nr. 2242 / 5,99 € pro Flasche
Novello IGT Veneto 2017 / 3 x 0,75 l / Art.nr. 2243 / 16,90 € 3-er Pack
Novello IGT Veneto 2017 / 6 x 0,75 l / Art.nr. 2241 / 32,70 € 6-er Pack

Bitte beachten Sie den Bestellschluss - 9.11. - unserer Fleischaktion für KW 47!

Bitte beachten Sie ebenso unsere Hofkäserei-Wochen (KW 45-48), unser Adventsangebot mit Plätzchen, Stollen & Punsch, sowie unser Fleischangebot für Weihnachten (Bestellschluss ist der 30. November!)