

Unser aktueller Kundenbrief

KW 46 / 2017

13. November 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!



Schwarzwurzeln, auch Winterspargel genannt, ist mit Topinambur, Chicoree und Artischocke verwandt. Ihr Geschmack erinnert wegen der enthaltenen Asparaginsäure an Spargel. Schwarzwurzeln zählen zu den wertvollsten Wintergemüsen. Sie sind reich an Vitaminen, Bitterstoffen, Mineralien und Ballaststoffen. Wegen des hohen Nitratgehalts konventioneller Schwarzwurzeln sollte man unbedingt auf Bioqualität achten.

Die Schwarzwurzeln werden wie Spargel zubereitet. Zunächst unter fließendem Wasser bürsten und dann mit einem Spargelschäler schälen. Vor dem klebrigen Saft schützen Sie sich durch Gummihandschuhe. Bis Sie alle Wurzeln geschält haben, legen Sie die schon geschälten in Wasser mit etwas Essig oder Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Sie können daraus eine Suppe kochen oder Sie bereiten die Schwarzwurzeln als Gemüse zu. Dazu wie oben beschrieben verfahren, dann die Wurzeln in Wasser mit etwas Zitronensaft kochen (20-35 Min., je nach Dicke), herausnehmen und mit zerlassener Butter und Zitronensaft beträufeln, würzen und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreuen. Sie können die Wurzeln auch mit Käse überbacken oder klein geschnitten mit Bechamelsauce als Lasagne zubereiten.

Schwarzwurzel-Birnen-Risotto (4-5 Personen)

Zutaten: 300 g Schwarzwurzeln, 300 g feste Birnen, Saft einer halben Zitrone, 1 Msp. Zitronenabrieb, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 l Gemüsebrühe, 2 Schalotten, 2 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 250 g Risottoreis, 150 ml trockener Weißwein, 40 g geriebener Parmesan, 1 EL Butter zum Abschmecken, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geschnittener Schnittlauch nach Belieben

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Die Birnen ebenfalls schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in Butter und Olivenöl glasig andünsten. Den Reis und das Gemüse zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Dann bei mittlerer Hitze rühren, bis der Wein verdampft ist. Dann einen Schöpflöffel heiße Brühe zugeben und abermals rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. So verfahren bis alle Brühe verbraucht ist (Dauer ca. 30 Min - der Risotto sollte eine weich-sämige Konsistenz haben und auf dem Teller zerlaufen.) Zuletzt den Parmesan und die Butter unterrühren, abschmecken und heiß mit geschnittenen Kräutern servieren.

Rosenkohl enthält viel Kalium, Phosphor, Vitamin C, Vit. K, Folsäure und Zink in großer Menge.

Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der Unterseite kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln, heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.

Gedünsteter Rosenkohl mit Zitronenreis (2 Personen)

Zutaten: 350 g Rosenkohl, 1 kleine Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 50 ml trockener Weißwein, Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 150 g Basmatireis, 1 Zitrone, 1 EL Butter, 50 g gehackte Erdnüsse, 1 EL Erdnussöl (oder anderes)

Zubereitung: Den Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk neu anschneiden und jedes Röschen am Strunk kreuzweise einschneiden, aber nicht durchschneiden (so werden die einzelnen Röschen gleichmäßiger gar.) Die Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig andünsten. Den Rosenkohl zugeben, mit dem Wein ablöschen und mit soviel Brühe aufgießen, dass die Röschen zur Hälfte bedeckt sind. Bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Reis waschen und mit ca. 300 ml Salzwasser ansetzen und zum Kochen bringen. Etwa 20 Min. kochen lassen, dabei am besten nicht umrühren. Falls noch etwas Flüssigkeit übrig ist, den Reis auf kleiner Flamme ausquellen lassen. Die Zitrone heiß waschen und die Hälfte der Schale dünn abreiben. Mit der Butter unter den fertigen Reis heben. Erdnüsse in Fett kurz rösten und über den Rosenkohl streuen. Zusammen mit dem Reis servieren.

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

Wirsing ist ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Der Name kommt vom lombardischen "verza", das auf das lateinische "virida" zurückgeht, was soviel heißt wie "Grünzeug". Wirsing ist nahrhaft und zudem leichter verdaulich als Weißkraut. Verwendung findet er gedünstet als Beilage, als Suppe, manchmal auch als Rohkost.

Rahmwirsing (4 Personen)

Zutaten: ca. 1 kg Wirsing, 2 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 0,5 TL Kümmel, ca. 150 ml Brühe, 200 g Sahne, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter quer in dünne Streifen schneiden. Kurz waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in einem Topf in Butter und Olivenöl glasig andünsten. Den Kümmel kurz mitbraten, dann den Wirsing zugeben und mit Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel bissfest kochen. Anschließend die Sahne zugeben und bei geöffnetem Deckel 5 Min. kochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Kaki, so heißt die Frucht, die Sie diese Woche in einigen Kistensortimenten finden. Diese Früchte haben Saison im Oktober/November. In europäischen Breiten beginnt die Ernte, wenn das Laub bereits abgefallen ist. Die sehr empfindlichen Früchte werden dabei vorsichtig abgeschnitten. Dabei werden die Kelchblätter belassen, um das Fruchtfleisch nicht zu verletzen und die Attraktivität der Frucht zu erhöhen.

Kakis werden meist frisch und ohne Schale verzehrt, wenn die Vollreife erreicht ist, (glasige Schale und butterweiche Frucht). Unreife Früchte schmecken wegen des hohen Gerbsäuregehaltes nicht. Am besten bewahren Sie die Kaki im Kühlschrank auf; noch feste Früchte können dort 2 bis 3 Wochen gelagert werden. Zum Reifen legen Sie die Früchte an einen wärmeren Ort und bewahren sie neben Äpfeln auf, was die Reifung beschleunigt. Reife Früchte sollen sehr bald verbraucht werden, da sie bei Überreife schnell matschig werden. Kakis eignen sich hervorragend für exotische Obstsalate, Süßspeisen, Kuchen und zur Herstellung von Speiseeis, Marmeladen, Kompott und Fruchtpasteten. Kakipüree kann man anstelle von Apfelmus verwenden.

Kaki-Quark-Dessert mit gerösteten Mandeln (4 Personen)

Zutaten: 1 reife/weiche Kaki, 2 TL Zitronensaft, 4 EL Zucker, 1/2 TL Zitronenaschalenabrieb, 250 g Quark, 100 ml Sahne, 4 EL Mandelblättchen, 1 TL Butter, 2 TL brauner Zucker

Zubereitung: Die Kaki waschen, den Blattkelch entfernen und die Kaki mitsamt der Schale fein würfeln, dann zusammen mit dem Zitronensaft und 3 EL Zucker pürieren. Das Püree mit dem Quark und der Zitronenschale mit dem Schneebesen verrühren. Die Sahne mit dem restlichen EL Zucker steif schlagen und unter den Quark heben, 15 Min. kühl stellen. Die Mandelblättchen mit der Butter in einer beschichteten Pfanne unter Rühren goldbraun anrösten. Den Zucker zugeben, kurz schmelzen lassen und vor dem Servieren über die Quarkcreme geben.

Hochwertige Bienenwachskerzen für die Advents- und Weihnachtszeit

Riechen Sie mal den unvergleichlichen Duft einer naturbelassenen und handgefertigten Bienenwachskerze! In der Hohenfrieder-Kerzenwerkstatt wird 100 % reines Bienenwachs nach alter Tradition zu handgefertigten Kerzen verarbeitet. Dafür braucht es ein gutes Augenmaß und viel Fingerspitzengefühl.

Bei den roten Fest- und Adventskerzen wird nur die äußere Hülle gefärbt, um den feinen Duft zu erhalten. Bienenwachs ist ein Naturprodukt, kleine Unterschiede im Farbton sind ganz natürlich.

Bestellen Sie über unseren Shop, telefonisch oder über dieses Formular:

https://www.oekokiste-kirchdorf.de/tl_files/kirchdorf/01-aktuelles/angebote/pdf/Kerzen_Hohenfried_2017.pdf

Bestellschluss ist bereits der 22. November!

Auslieferung ab KW 47 oder anschließend in Ihrer Wunschwoche.

Bitte beachten Sie außerdem unser **Adventsangebot** mit Stollen, Plätzchen und Glühwein und unser Angebot an **Geflügel, Fleisch und Fisch zu Weihnachten - Bestellschluss ist der 30. November!**

Wichtige Informationen:

- Aufgrund von schlechter Blüte im Frühjahr und Ernteaussfällen im Herbst, müssen wir leider die Apfelsaft-Preise anpassen.
- Die kalte Jahreszeit beginnt! Bitte geben Sie uns Bescheid, falls wir den Abstellort für Ihre Kiste ändern sollen.